



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 www.univasf.edu.br**

**Edital 02/2015**

**Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX)**

**ANEXO 02**

## **PROJETO DE EXTENSÃO**

<b>Título:</b> Projeto Aquaticus – Natação para crianças e para universitários
<b>Linha temática:</b> Esporte e Lazer
<b>Fundamentação Teórica</b>
<b>Apresentação:</b> <p>Desde 2012, o Colegiado de Educação Física desenvolve o projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde”, promovendo além das aulas de hidroginástica, palestras sobre saúde e qualidade de vida e formando também um campo de estágio e de investigação a partir do projeto. Por meio desse trabalho, muitos frutos foram obtidos, tais como: (1) o retorno positivo da comunidade atendida; (2) o envolvimento dos estudantes no projeto, o qual conta, além do bolsista, com alunos voluntários e de estágio; (3) realização de pesquisas com o intuito de melhorar o andamento do projeto e de compreender melhor quem é o participante e os benefícios do projeto e (4) a divulgação das atividades realizadas por meio de publicações e apresentações em eventos. No entanto, nós – comunidade, alunos, servidores – queremos mais.</p> <p>Em 2014, a UNIVASF aprovou, via edital PROEXT, o Programa Vida Ativa: saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA. A aprovação desse programa acabou possibilitando a expansão das atividades aquáticas desenvolvidas até então, uma vez que esse programa engloba o projeto “Hidroginástica para a Saúde”. Dessa forma, o projeto aqui apresentado não é mais o de “Hidroginástica para a Saúde”, mas sim o Projeto Aquaticus, o qual, inicialmente, abrangerá as atividades que serão desenvolvidas no programa aprovado via edital PROEXT (natação e hidroginástica para idosos) e as atividades com natação que serão descritas no presente documento: iniciação à natação para crianças e treinamento de natação voltado para a formação de uma equipe universitária.</p> <p>Conforme Gaya e Torres (2004), a natação pode ser caracterizada como uma manifestação da cultura corporal do movimento humano. A forma como a natação é desenvolvida depende</p>



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

da visão predominante sobre esse esporte. Natação pode consistir na execução mecânica dos nados competitivos (natação pura desportiva); pode ter um caráter utilitário (ou de sobrevivência); e pode consistir na exploração rica de diversos movimentos no meio líquido (FERNANDES; LOBO DA COSTA, 2006; MORÉS, 2011).

A natação desenvolvida no Projeto Aquaticus almeja contemplar essas três visões, porém respeitando as características do público envolvido. No entanto, mais do que nadar, o Projeto Aquaticus – Natação para crianças e para universitários pretende unir conhecimentos de diferentes áreas para desenvolver além da extensão, o ensino e a pesquisa com a natação.

Nas aulas de iniciação à natação para crianças, será colocado efetivamente em prática um dos conteúdos trabalhados na disciplina de natação do Curso de Educação Física: o ensino da natação será desenvolvido tendo como pano de fundo as lendas do Rio São Francisco e a preservação do meio ambiente. Essas aulas consistirão na exploração do movimento humano na água por meio de atividades que retratam as lendas do Rio São Francisco e/ou que ensinam formas de preservar o meio ambiente. Também será trabalhado o lado utilitário da natação, abordando os perigos existentes em nadar, sem supervisão, em água aberta (mar, rio, lago) e em piscinas. Além disso, as crianças que farão essas aulas serão os netos dos idosos que participarão do programa Vida Ativa e da Universidade Aberta da Terceira Idade da UNIVASF. Enquanto os netos aprenderão sobre a cultura atrelada ao nosso rio e a preservação do meio ambiente por meio da natação, os avós e os pais participarão de palestras sobre o meio ambiente, ou seja, isso será trabalhado na família.

Por outro lado, também é necessário reconhecer a natação como esporte competitivo e a carência de projetos com esporte universitário na UNIVASF. Assim, o presente projeto também busca iniciar a formação de uma equipe universitária de natação. Isso possibilitará trabalhar conhecimentos de diferentes áreas (anatomia, fisiologia, biomecânica, aprendizagem motora, psicologia do esporte) de forma integrada.

Para ajudar a nortear todo esse trabalho, serão desenvolvidos projetos de pesquisa, ou seja, a pesquisa será utilizada para subsidiar e melhorar o andamento do próprio projeto de extensão. Como diferentes áreas do conhecimento integram aquilo que será desenvolvido, professores e alunos de diferentes áreas poderão trabalhar e discutir juntos. Para os alunos de graduação em Educação Física, o Projeto Aquaticus, como um todo, também será um campo de estágio muito rico, porque desenvolverá atividades aquáticas de uma forma diferenciada,



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 www.univasf.edu.br**

com um público diversificado, abordando iniciação ao treinamento.

**Justificativa:**

Desde a inauguração da piscina do Colegiado de Educação Física, é necessário fomentar a utilização desse espaço para o ensino, para a pesquisa e para a extensão, enriquecendo o processo da formação dos estudantes, ao mesmo tempo, contribuindo na melhora da qualidade de vida da sociedade. A parte do Projeto Aquaticus aqui descrita visa à promoção da natação como manifestação da cultura corporal do movimento humano por meio da iniciação à natação para crianças e por meio da formação de uma equipe universitária de natação. Ao mesmo tempo, busca possibilitar:

- (1) O diálogo entre a sociedade e a universidade;
- (2) A prática profissional dos discentes (como campo de extensão e de estágio);
- (3) A aprendizagem recíproca entre alunos, servidores e sociedade;
- (4) A interdisciplinaridade, uma vez que a iniciação à natação envolverá as lendas do Rio São Francisco e a preservação do meio ambiente, e a formação de uma equipe universitária de natação também envolve conhecimentos de diferentes áreas (Educação Física, Fisioterapia, Medicina, Engenharia, Psicologia);
- (5) Um ensino mais rico para os discentes matriculados na disciplina de natação e para todos que vão compor a equipe executora do projeto;
- (6) O desenvolvimento de um campo de investigação a partir do projeto, sendo este campo associado às avaliações realizadas no projeto, ou seja, a pesquisa será conduzida com o intuito de melhorar as atividades realizadas no projeto de extensão;
- (7) A articulação entre a extensão, o ensino e a pesquisa.

De forma mais específica, a formação de uma equipe universitária de natação também se justifica pela carência de esporte universitário na UNIVASF, sendo que muitos estudantes já demonstraram ter interesse em fazer parte de uma equipe de natação da Universidade.

Já a iniciação à natação para crianças promoverá a difusão da cultura atrelada às lendas do Rio São Francisco e a preservação do meio ambiente. A partir da disciplina de natação e de outras disciplinas do Colegiado de Educação Física, é possível observar que os discentes desconhecem as lendas do rio e a maioria não tem atitudes que favorecem a preservação do



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

meio ambiente. O rio é fonte de vida, fonte de histórias e estórias, fonte de cultura, alicerce da economia da região. Embora os órgãos públicos pudessem ser mais efetivos – investindo em coleta seletiva, tratamento do esgoto, fiscalização – a população também pode ajudar, como por exemplo, separar o lixo seco do orgânico, não queimar o lixo, economizar água e energia, reaproveitar a água quando possível, entre outras ações; mas para isso, é necessário desenvolver uma mudança de hábitos. Assim, essas ações serão trabalhadas com as crianças nas aulas de natação e com as famílias das crianças por meio de palestras.

Todas essas atividades serão atreladas à disciplina de natação. Isto é, os discentes que cursarem essa disciplina serão fortemente estimulados a participar do projeto, envolvendo-se nas aulas para as crianças e nos treinos para os universitários, assim como nas palestras para as famílias das crianças e nas discussões referentes ao treinamento e às avaliações desenvolvidas na equipe universitária. Logo, a extensão será desenvolvida de forma articulada com o ensino e com a pesquisa.

### **Objetivos:**

O Projeto Aquaticus, aqui descrito, tem como objetivo geral:

- Promover a natação como manifestação da cultura corporal do movimento humano por meio da iniciação à natação para crianças e por meio da formação de uma equipe universitária;

Além disso, são objetivos específicos:

- Difundir as lendas do Rio São Francisco nas aulas de iniciação à natação para crianças;

- Conscientizar famílias (as crianças atendidas, pais e avós) e os próprios discentes sobre o cuidado com o meio ambiente, reforçando o diálogo entre a sociedade e a universidade e a interdisciplinaridade associada a esse tema;

- Contribuir no desenvolvimento de um esporte universitário;

- Promover discussões sobre temas das diferentes áreas que envolvem o treinamento da natação, tais como profilaxia de lesão de ombro (Medicina, Fisioterapia e Educação Física), propulsão na natação (Engenharia e Educação Física), competição, ansiedade e sentimento de derrota/vitória (Psicologia e Educação Física), reforçando a interdisciplinaridade associada a esses temas;

- Divulgar o trabalho realizado no projeto por meio de apresentações em eventos e



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

publicações;

- Proporcionar um espaço para a prática profissional dos discentes envolvidos;
- Fomentar a aprendizagem mútua entre servidores, alunos e sociedade;
- Realizar avaliações para subsidiar o andamento do próprio projeto, desenvolvendo, na UNIVASF, um campo de investigação a partir da natação com várias perspectivas (educação, iniciação esportiva, treinamento).

**Metas:**

O Projeto Aquaticus, aqui descrito, tem como metas:

- Promover a natação como manifestação da cultura corporal do movimento humano;
- Disseminar as lendas do Rio São Francisco e conscientizar crianças sobre o cuidado com o meio ambiente por meio de aulas de iniciação à natação;
- Convidar alunos ou professores ou profissionais de outros cursos que trabalham ou estudam sobre educação ambiental para contribuir nas palestras/discussões para as famílias das crianças e nas aulas de iniciação à natação;
- Conscientizar as famílias (as crianças atendidas, seus pais e avós) e os discentes sobre o cuidado com o meio ambiente;
- Realizar avaliações de habilidades aquáticas com as crianças da iniciação à natação com o intuito de acompanhar a evolução e identificar as dificuldades das mesmas;
- Realizar entrevistas com as crianças e com os seus responsáveis para verificar se as aulas estão conseguindo difundir as lendas do Rio São Francisco e se as palestras e as aulas estão favorecendo o desenvolvimento de atitudes positivas para o meio ambiente;
- Iniciar a formação de uma equipe universitária de natação;
- Convidar alunos ou professores ou profissionais de outros cursos e professores de natação de Petrolina para contribuir nas palestras/discussões, de forma interdisciplinar, sobre temas que envolvem o treinamento da natação, tais como profilaxia de lesão de ombro, propulsão na natação, competição, ansiedade e sentimento de derrota/vitória;
- Realizar avaliações antropométricas, técnicas e de condicionamento físico em todos os participantes da equipe universitária com o intuito de auxiliar na prescrição do treinamento e de verificar a evolução dos participantes;



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 www.univasf.edu.br**

- Divulgar o trabalho realizado no projeto em eventos acadêmicos e por meio de publicações;
- Proporcionar um espaço para a prática profissional dos estudantes como campo de extensão e de estágio;
- Aprender e compartilhar conhecimentos a partir da interação entre servidores, alunos e sociedade;
- Avaliar sistematicamente o projeto sob a ótica de todos os envolvidos e refletir sobre os resultados, buscando a melhora do projeto de extensão.

#### **Resultados Esperados:**

A partir das metas estabelecidas, espera-se conseguir, além da promoção da natação como manifestação da cultura corporal do movimento humano, os seguintes resultados:

- Melhora das habilidades aquáticas das crianças participantes;
- Difusão das lendas do Rio São Francisco e conscientização sobre o cuidado com o meio ambiente por meio das aulas de iniciação à natação para crianças;
- Participação de alunos ou professores ou profissionais que trabalham ou que estudam sobre educação ambiental nas palestras/discussões para a família das crianças e nas aulas de iniciação à natação, reforçando a interdisciplinaridade;
- Realização de palestras/discussões sobre educação ambiental entre os integrantes da equipe executora e para as famílias das crianças da iniciação, conscientizando à família e os discentes sobre o cuidado com o meio ambiente;
- Formação de uma equipe universitária de natação, possibilitando, talvez, a participação dos futuros atletas nos Jogos Universitários de Pernambuco em 2016;
- Participação de alunos ou professores ou profissionais que trabalham ou que estudam sobre assuntos que podem ser associados ao treinamento da natação nas palestras/discussões, reforçando a interdisciplinaridade;
- Realização de palestras/discussões sobre profilaxia de lesão de ombro, propulsão na natação, competição, ansiedade e sentimento de derrota/vitória;
- Melhora no desempenho esportivo dos membros da equipe universitária de natação;
- Apresentação de trabalhos associados ao projeto na Mostra de Extensão e em outros eventos;
- Publicação de artigos e resumos à medida que o projeto se desenvolva;



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

- Participação de alunos de estágio e de alunos voluntários do Colegiado de Educação Física, além do aluno bolsista, contribuindo na formação dos mesmos;
- Aprendizagem mútua entre todos os envolvidos (servidores, alunos e comunidade);
- Satisfação das atividades desenvolvidas, de modo geral, por parte dos envolvidos no projeto.

### **Metodologias:**

O projeto de extensão ocorrerá nas dependências do Colegiado de Educação Física (Campus Petrolina/Centro). A aula de iniciação à natação para crianças acontecerá quartas e sextas das 16 horas até às 16:45. Com o intuito de atender o maior número possível de crianças, cada um dos seguintes grupos será formado a cada quatro meses:

- (1) O primeiro grupo terá entre 8 e 9 anos de idade e será atendido de março a junho;
- (2) O segundo grupo terá entre 10 e 11 anos de idade e será atendido de julho a outubro;
- (3) O terceiro grupo terá entre 6 e 7 anos de idade e será atendido de novembro a fevereiro.

Essa divisão, assim como o horário escolhido para desenvolver as aulas, foi determinada considerando o clima, em especial, a temperatura da água e do ambiente e o vento. Cada grupo será composto por até 12 crianças, considerando o número mínimo de três pessoas adultas (bolsista, voluntário ou estagiário e coordenador) para desenvolver as atividades com segurança.

As crianças serão os netos dos idosos participantes do Programa Vida Ativa e da Universidade Aberta da Terceira Idade da UNIVASF. As famílias deverão inscrever as crianças para participar na recepção do Colegiado de Educação Física. Caso a procura pelo projeto seja baixa, não preenchendo todas as vagas, crianças da comunidade, em geral, poderão ser inscritas. Caso haja muitos inscritos, a preferência será daqueles que estudam em escolas públicas e em função da ordem de inscrição, respectivamente.

Os responsáveis dos participantes deverão responder a uma anamnese para verificar a necessidade prévia de atestado médico que permita a criança praticar exercício físico. Além disso, os objetivos do projeto serão explicados para família, a qual deverá comprometer-se em participar das palestras sobre meio ambiente.

As aulas de iniciação envolverão a exploração rica e diversificada do movimento humano no meio líquido conforme Fernandes e Lobo da Costa (2006), ao mesmo tempo em que aborda





**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

alguns aspectos da natação utilitária (de sobrevivência). As atividades serão baseadas nas lendas do Rio São Francisco e/ou na preservação do meio ambiente, difundindo cultura e trabalhando educação ambiental por meio do movimento. É importante destacar que o Colegiado de Educação Física possui todo o material necessário para essas aulas, tais como pranchas, arcos, materiais coloridos que afundam e outros que flutuam, assim como redutores de profundidade, possibilitando um trabalho mais seguro com os mais novos.

Além disso, uma pessoa que trabalha ou que estuda sobre educação ambiental participará da organização das aulas e ajudará diretamente nas palestras/discussões sobre educação ambiental com a família e com os discentes envolvidos. As palestras para as famílias ocorrerão, pelo menos, duas vezes por mês, no horário da aula. Essa pessoa que trabalha ou que estuda sobre educação ambiental também assistirá às aulas de natação com o propósito de contribuir, ao mesmo tempo, no desenvolvimento das mesmas. É importante destacar que uma professora de biologia já demonstrou interesse em contribuir nessas palestras/discussões.

Com o intuito de acompanhar a evolução e identificar as dificuldades das crianças, será desenvolvida uma pesquisa usando o sistema de avaliação de habilidades aquáticas apresentado por Canossa *et al.* (2007). Ainda, será realizada uma pesquisa, por meio de entrevistas com as crianças e com seus responsáveis antes e após o projeto, para verificar se houve a difusão das lendas do Rio São Francisco e se houve mudanças nas ações em prol do meio ambiente. Assim, como já destacado anteriormente, a pesquisa será uma ferramenta para verificar se os objetivos do projeto estão sendo atingidos. Ainda, as crianças e as suas famílias também vão ser convidadas para avaliar o projeto, contribuindo para a melhora do mesmo.

O público-alvo da equipe universitária de natação consistirá em estudantes de graduação e de pós-graduação (*lato sensu* e *stricto sensu*), podendo ser na modalidade presencial ou à distância da UNIVASF. Os treinos ocorrerão segundas, quartas e sextas-feiras das 17 até às 18 horas. Para participar, os interessados deverão se inscrever na recepção do Colegiado de Educação Física e deverão responder a uma anamnese para verificar a necessidade ou não de um atestado médico que garanta que a pessoa está apta a praticar esporte. Posteriormente, testes práticos serão realizados com todos os interessados com o propósito de verificar (1) se sabem nadar pelo menos dois nados competitivos (*crawl* e outro), (2) se são capazes de nadar *crawl*, sem parar, ao longo de 400 metros, realizando virada com rolamento (cambalhota) e (3) tempo nos 100 metros *crawl* com o objetivo de classificação. Se houver uma procura baixa





**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

pelo projeto, esses critérios serão amenizados com o propósito de manter o número mínimo de 10 participantes (5 homens e 5 mulheres). Esse número será aumentado para 20 quando as raias da piscina chegarem (as mesmas já foram solicitadas pelo Colegiado); o Colegiado de Educação Física já possui todos os outros equipamentos básicos necessários para os treinos.

Também será acordado com os membros da equipe que se o participante faltar três treinos consecutivos sem justificativa, o mesmo será desligado do projeto com o intuito de atender realmente aqueles que têm interesse. As avaliações da equipe compreenderão aquelas inerentes ao treinamento, tais como: avaliação antropométrica como massa, estatura, envergadura, percentual de gordura a cada seis meses (HEYWARD, 2013), determinação das intensidades de treinamento a cada três meses (ZACCA *et al.*, 2010) e análise de técnica a cada quatro meses (SWEETENHAM; ATKINSON, 2003).

As palestras/discussões sobre (1) profilaxia de lesão de ombro, (2) propulsão na natação e (3) competição, ansiedade e sentimento de derrota/vitória ocorrerão ao longo do desenvolvimento do projeto. Conforme o tema da palestra, estudantes ou professores ou profissionais de diferentes áreas serão convidados. Além disso, professores de natação de Petrolina também serão convidados para participar, sobretudo, com o propósito de relatar as suas experiências, dificuldades e sobre o mercado de trabalho e atuação do professor de natação. Outras palestras/discussões poderão ser realizadas conforme as necessidades relatadas pelos discentes envolvidos na equipe executora do projeto e pelos professores de natação que participarem. Essas palestras/discussões farão parte do programa da disciplina de natação.

Semestralmente, o projeto de extensão será avaliado sob a ótica dos integrantes da equipe universitária e daqueles que participarem das palestras/discussões associadas ao treinamento com o intuito de aperfeiçoar cada vez mais o projeto. A comunidade atendida avaliará o projeto por meio de questionários; já a equipe executora debaterá sobre o andamento e sobre os resultados do projeto.

Antes de iniciar o período de inscrição para a iniciação à natação e para a equipe universitária, será feito um trabalho de divulgação por meio eletrônico e com cartazes. Ainda, se o presente projeto for contemplado com uma bolsa, haverá a seleção para bolsista. Este deverá ser estudante de graduação em Educação Física. Alunos voluntários serão bem-vindos, sendo respeitado o limite de quatro voluntários conforme o edital. Caso o projeto não seja contemplado com bolsa, o mesmo ainda será realizado, embora parcialmente, contando com a



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 [www.univasf.edu.br](http://www.univasf.edu.br)**

contribuição de discentes que já se manifestaram para ajudar por meio do Estágio Curricular Obrigatório do Curso de Bacharelado em Educação Física. Além de bolsista, voluntários e estagiários, colaboradores poderão contribuir com as palestras/discussões que serão desenvolvidas dentro do projeto. Os discentes da disciplina de natação também serão fortemente estimulados a participar e a vivenciar o projeto Aquaticus.

**Plano de Trabalho do Coordenador:**

- Apresentar os relatórios parcial e final conforme os prazos estabelecidos no edital;
- Administrar o projeto de extensão, auxiliando a equipe executora em relação ao funcionamento de todo o projeto;
- Orientar todos os envolvidos (bolsista, voluntário, colaboradores e estagiários);
- Estimular os discentes envolvidos a participar de eventos e a escrever sobre o projeto para divulgar as ações realizadas, as dificuldades encontradas e os resultados obtidos;
- Orientar e auxiliar o bolsista e os voluntários, assim como participar dos eventos realizados pela UNIVASF como a Mostra de Extensão;
- Convidar alunos ou professores ou profissionais de diferentes áreas para colaborar nas palestras/discussões.

**Plano de Trabalho do Bolsista:**

- Controlar a frequência dos participantes por meio da chamada no início de todas as aulas de iniciação à natação e de todos os treinos da equipe universitária;
- Elaborar o planejamento das aulas e dos treinos sob a orientação do coordenador;
- Atuar como professor e treinador de natação, planejando e aplicando as aulas e os treinos em períodos determinados sob a orientação do coordenador;
- Discutir seu planejamento, aulas e treinos com os outros membros da equipe executora;
- Auxiliar nas avaliações realizadas no projeto;
- Participar e auxiliar em todas as discussões, palestras e reuniões do projeto, assim como nos relatórios parcial e final;
- Desenvolver uma pesquisa dentro do projeto de extensão a partir de uma das avaliações realizadas;



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 www.univasf.edu.br**

- Escrever e apresentar trabalhos – frutos do projeto – em eventos como a Mostra de Extensão, entre outros;

- Será incentivado a contribuir dando sugestões e reportando as suas opiniões para a melhoria do projeto.

Os alunos voluntários compartilharão desse mesmo plano de trabalho descrito.

#### **Referência Bibliográfica:**

CANOSSA, S.; FERNANDES, R. J.; CARMO, C.; ANDRADE, A.; SOARES, S. Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. **Motricidade**, n. 4, p. 82-99, 2007.

FERNANDES, J. R. P.; LOBO DA COSTA, P. H. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, n. 20, p. 5-14, 2006.

GAYA, A.; TORRES, L. O esporte na infância e adolescência: alguns pontos polêmicos. In: GAYA, A.; MARQUES, A.; TANI, G (Org.). **Desporto para Crianças e Jovens: razões e finalidade**. Porto Alegre: UFRGS, 2004, p. 57-74.

HEYWARD, V. H. **Avaliação Física e Prescrição de Exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

MORÉS, G. Atividades aquáticas na educação física escolar: uma abordagem pedagógica. **Revista Eletrônica da UNIPAR**, n. 7, p. 120-125, 2011.

SWEETENHAM, B.; ATKINSON, J. **Championship swim training**. Champaign: Human Kinetics, 2003.

ZACCA, R.; WENZEL, B. M.; PICCIN, J. S.; MARCILIO, N. R.; LOPES, A. L.; CASTRO, F. A. S. Critical velocity, anaerobic distance capacity, maximal instantaneous velocity and aerobic inertia in sprint and endurance young swimmers. **European Journal of Applied**



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 www.univasf.edu.br**

<b>Physiology</b> , n. 110, p. 121-131, 2010.		
<b>Público-Alvo:</b> - O público-alvo da iniciação à natação consistirá nos netos dos idosos participantes do Programa Vida Ativa e da Universidade Aberta da Terceira Idade da UNIVASF, assim como as famílias dessas crianças (pelo menos 36 crianças mais um responsável, no mínimo, por cada criança); - O público-alvo da equipe universitária consistirá em, pelo menos, 10 estudantes de graduação ou de pós-graduação da UNIVASF.	<b>Nº de Pessoas Beneficiadas</b>	No mínimo 82 pessoas
<b>Cronograma de Execução</b>		
<i>Projeto Aquaticus de forma geral</i>		
Evento	Período	Observações
Seleção do bolsista e dos voluntários	2 a 9 de fevereiro de 2015	
Reuniões semanais com a equipe executora	A partir do dia 18 de fevereiro de 2015	
Organização dos trabalhos para a Mostra de Extensão	A partir de agosto de 2015	
Confecção e entrega do relatório parcial	Setembro de 2015	
Confecção e entrega do relatório final	Fevereiro de 2016	
<i>Projeto Aquaticus – iniciação à natação para crianças</i>		
Divulgação do projeto para inscrições para o primeiro grupo	A partir do dia 9 de fevereiro de 2015	
Inscrição no projeto e anamnese	16 a 20 de fevereiro de 2015	
Organização do primeiro grupo	23 a 27 de fevereiro de 2015	
Avaliações prévias do primeiro grupo	4 a 11 de março de 2015	
Desenvolvimento das aulas e das palestras	13 de março de 2015 a 17	



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 www.univasf.edu.br**

para o primeiro grupo	de junho de 2015	
Avaliações após as aulas do primeiro grupo	19 a 26 de junho de 2015	Incluindo a avaliação do projeto.
Divulgação do projeto para inscrições para o segundo grupo	A partir do dia 1 de junho de 2015	
Inscrição no projeto e anamnese	15 a 19 de junho de 2015	
Organização do segundo grupo	22 a 26 de junho de 2015	
Avaliações prévias do segundo grupo	1 de junho a 8 de julho de 2015	
Desenvolvimento das aulas e das palestras para o segundo grupo	10 de julho a 21 de outubro de 2015	
Avaliações após as aulas do segundo grupo	23 a 30 de outubro de 2015	Incluindo a avaliação do projeto.
Divulgação do projeto para inscrições para o terceiro grupo	A partir do dia de 2 de outubro	
Inscrição no projeto e anamnese	16 a 23 de outubro de 2015	
Organização do terceiro grupo	26 a 30 de outubro	
Avaliações prévias do terceiro grupo	4 a 11 de novembro de 2015	
Desenvolvimento das aulas e das palestras para o terceiro grupo	13 de novembro de 2015 a 17 de fevereiro de 2016	
Avaliações após as aulas do terceiro grupo	19 a 26 de fevereiro de 2016	Incluindo a avaliação do projeto.
<i>Projeto Aquaticus – Equipe universitária de natação</i>		
Divulgação do projeto para inscrições	A partir do dia 9 de fevereiro de 2015	Optou-se por deixar um período maior de inscrição, uma vez que as aulas da graduação iniciarão
Inscrição no projeto e anamnese	2 a 13 de março de 2015	



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 www.univasf.edu.br**

		no dia 9 de março. À medida que houver vagas, as pessoas serão chamadas.
Avaliações para definir quem irá integrar a equipe universitária	9 a 20 de março de 2015	Conforme os critérios já apresentados.
Organização da equipe universitária	9 a 13 de março de 2015	
Início dos treinos da equipe universitária	A partir do dia 23 de março de 2015	
Início das avaliações sistemáticas da equipe universitária	A partir do dia 30 de março de 2015	
Primeira palestra: propulsão na natação	Agosto de 2015	As palestras serão realizadas no segundo período, no qual a disciplina de natação ocorre habitualmente.
Segunda palestra: profilaxia de lesão de ombro	Setembro de 2015	
Terceira palestra: competição, ansiedade e sentimento de derrota/vitória	Novembro de 2015	
Primeira avaliação do desenvolvimento do projeto	Agosto de 2015	
Segunda avaliação do desenvolvimento do projeto	Fevereiro de 2016	

#### **Acompanhamento e Avaliação**

Indicadores:

Serão indicadores de acompanhamento e de avaliação os seguintes pontos:

- Avaliação do projeto com todos os envolvidos;
- Participação da comunidade no projeto;
- Participação dos estudantes na equipe executora;
- Participação de estudantes ou professores ou profissionais para colaborarem nas palestras/discussões desenvolvidas;
- Participação da comunidade nas palestras/discussões;
- Apresentação e publicação de resumo/artigo em eventos acadêmicos e em revistas científicas.



**Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF**  
**Pró-Reitoria de Extensão - PROEX**  
**Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – 56.304-205 - Petrolina- PE**  
**Telefax: 87 2101- 6768 www.univasf.edu.br**

Sistemática:

Para verificar os indicadores propostos, será adotada a seguinte sistemática:

- A avaliação do projeto será feita sistematicamente por meio de questionários e de encontros e, a partir dos resultados, será feita uma reflexão para melhorar os pontos fracos;
- A frequência da comunidade será avaliada por meio de uma lista de frequência;
- A participação dos estudantes na equipe executora será baseada na participação deles nas atividades desenvolvidas, assim como as iniciativas demonstradas;
- Alunos ou professores ou profissionais serão convidados para colaborarem nas palestras/discussões desenvolvidas;
- Será verificada a frequência da comunidade nas palestras/discussões;
- Os alunos serão incentivados a apresentar trabalhos frutos do presente projeto de extensão e receberão orientação tanto para a apresentação quanto para a elaboração de manuscritos (resumos/artigos).

#### **Proposta Orçamentária**

<b>Rubrica</b>	<b>Justificativas</b>	<b>Valor (R\$)</b>
Custeio		-
Bolsa de Extensão	Pagamento de bolsa para o estudante.	4.800,00
Material de Consumo		-
Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica		-
<b>Total</b>		<b>4.800,00</b>

#### **Co-Financiamento**

(Informe se o Projeto terá outro financiamento além do PIBEX – 2015/2016)

Agências de Fomento	Quais?
Outros	Quais?