



# CEFD

CENTRO DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA E DESPORTOS

## A Ginástica Rítmica no CEFD - UFES

BATISTA, A.S.  
OLIVEIRA, M.S.

A Ginástica Rítmica (GR) nasceu vinculada à estética e à beleza. Toledo (2010) cita que essa prática corporal não exibia em sua origem o caráter competitivo. Pois, tratava-se de uma atividade física sistematizada que não visava a comparação e que privilegiava o condicionamento físico, a disciplina e a estética. Com o passar do tempo, observamos as primeiras competições no início do século XX. Mas, desde sua origem e no decorrer do seu desenvolvimento enquanto esporte, percebemos que a preocupação com a estética e a beleza dos movimentos e da composição coreográfica permaneceriam (TOLEDO, 2010). No contexto atual, Gateva (2011) sintetiza que a GR mescla elementos da ginástica, do ballet e da dança com a manipulação de aparelhos na qual se espera das ginastas flexibilidade em níveis máximos, coordenação e equilíbrio, além das capacidades físicas de força e potência. Sabemos que há muitas possibilidades de vivenciar e apreciar a GR, o que nos motivou a elaborar esse projeto com o intuito de fomentar a prática dessa modalidade em um contexto lúdico, prazeroso, formativo e que colabore com o desenvolvimento sócio-afetivo de seus praticantes. Também, objetivamos democratizar o acesso a prática, pois sabemos que muitos locais que oferecem a GR impõem um processo de seleção. Gaio (2007) cita que não precisamos negar o esporte de alto rendimento, mas é necessário propiciar acesso a vivência dessa modalidade. Assim, fundamentados em Gaio (2007), desenvolvemos um projeto de extensão que promove: a consciência corporal com promoção da formação do indivíduo perante o mundo com a descoberta de suas possibilidades de expressão; o desenvolvimento da noção espacial por meio da relação do corpo/movimento com os aparelhos; a estruturação da noção temporal relacionada a maneira como o indivíduo se situa no tempo por meio da música e a relação com os movimentos e aparelhos; e o desenvolvimento afetivo-social.

# A Metodologia no Ensino da Dança e Formação Humana - Enfrentamento ao Racismo

## INTRODUÇÃO

A realização do grupo de estudos, as intervenções no FORDAN São Pedro e Seminários de problematizações em dança contribuíram para construção do processo coreográfico e para pesquisa sobre o projeto gerando pesquisas, publicações e canais virtuais. O objetivo deste projeto tem sido criar uma metodologia de enfrentamento as várias violências, entre elas o racismo. Nossas intervenções têm se dado não apenas em São Pedro, mas também nas apresentações do grupo de dança que priorizam as temáticas dos direitos humanos, reunindo acadêmicos de vários cursos como Administração, Artes, Educação Física, Biologia e a comunidade, em geral.

MONTEIRO, P.  
TSCHAEN, G.  
BOONE, A.  
SILVA DE CARVALHO, H.

## METODOLOGIA

A metodologia utilizada pela equipe prioriza desde a pesquisa-intervenção, que acompanha movimentos da realidade e permite uma constante mudança de planejamento, e o método indiciário de Ginzburg que nos convida a uma atenção aos sinais e pistas presentes no cotidiano das 56 crianças e jovens e 25 crianças de São Pedro, acolhidas pelo projeto. Dialogando com autores como Stuart Hall, Thiago Campos Pessoa, Adriano Bittar, Mariana Monteiro, Arendt Hannah, Minayo, Maria Cecília, Saraiva Kuz e Judith Lynne Hanna.

## RESULTADOS

Nas aulas de dança afro e balé da menina negra, ofertamos os parâmetros técnicos destas danças explicando as várias teorias de surgimento dos passos e as principais problematizações que esta modalidade possui como a sexualização do corpo negro e o racismo existente na corporeidade da dança. Estas historicidades e problematizações são encontradas nas obras de Marianna Monteiro que traduz os racismos da dança afro-brasileira através de Mercedes Baptista.

## CONCLUSÃO

Quando discutimos estas problematizações, os alunos conseguem ter uma oportunidade de mudar seu olhar e tentar intervir no ambiente. A parceria com o MUCANE e UNEGRO tem sido fundamentais para aprofundamentos nos nossos trabalhos. As avaliações de final de semestre tem mostrado que nossas crianças e adolescente estão mais fortalecidas e potencializadas diante do racismo.

# Brinquedoteca - Aprender Brincando

PINTO A.G.  
MOTTA, R.C.  
FREITAS, R.R.  
LEANDRO, J.S.  
SANTOS, R.S.  
MURACA, G.V.  
CHICON, J.F.

## INTRODUÇÃO

O Projeto “Brinquedoteca: aprender brincando”, desenvolvido no Laefa-Ufes, consiste em um espaço de intervenção pedagógica, formação profissional e de ensino, pesquisa e extensão no atendimento de crianças com e sem deficiência em processo de inclusão. O projeto objetiva promover campo de estágio aos acadêmicos, expandir os serviços de Educação Física a comunidade de crianças com e sem deficiência, incrementar a prática de ensino e pesquisa nessa área de interesse, com orientação teórico metodológica na abordagem histórico cultural.

## METODOLOGIA

O atendimento é realizado com 55 crianças, de 3 a 6 anos, sendo 40 do Centro de Educação Infantil Criarte-Ufes, uma com síndrome de Down e 14 com autismo da comunidade, constituindo turmas inclusivas para explorar os brinquedos, realizar brincadeiras e experimentar diferentes formas de se movimentar e se relacionar em duas atividades: “Aprender brincando” e “Brincando e aprendendo com a ginástica. Os atendimentos são realizados todas as segundas e quintas-feiras, das 14 às 15h. Das 15 às 17h30min, a equipe de trabalho se reúne para estudo, avaliação e planejamento.

## RESULTADOS

Quantitativamente realizamos 880 atendimentos semestrais, publicamos 1 livro, 5 artigos em revista, 3 capítulos de livro, 2 IC e 2 TCC. Os acadêmicos adquiriram experiência prático/teórica do exercício da função docente no atendimento educacional de crianças com e sem deficiência na brinquedoteca. Observamos que crianças com deficiência adquiriram mais independência e autonomia, melhorando a autoestima. O projeto é campo para estágio supervisionado em Educação Física e Lazer e disciplina de práticas inclusivas (licenciatura).

## CONCLUSÃO

O projeto supre uma lacuna social existente na comunidade em relação à ausência de oferta de serviços públicos e privados no âmbito socioeducacional para crianças com deficiência, melhorando a qualidade de vida dessas pessoas. Fomenta princípios que contribuem para uma sociedade que não só reconheça a diversidade humana, mas a conceba como uma premissa de vida.

# Relato de experiência no Processo de Formação Inicial em Educação Física a Partir do CriaDança na Educação Infantil

Pretendo analisar as contribuições e os desafios para o meu processo de formação docente no projeto de extensão CriaDança. Segundo Pimenta (1996), uma identidade profissional se constrói a partir da significação da profissão. Valorizar o cotidiano pedagógico e discutir a importância que as práticas de ensino têm na formação docente, pode despertar em si, a vontade de refletir sobre seu percurso na graduação, sobre a forma como percebe a articulação do ensino atribuído para sua formação entre o profissional e o pessoal, possibilitando que, aos poucos, possa construir sua identidade através dos saberes das experiências e da docência. Não seria capaz de falar sobre a infância e de reconhecê-la, de discutir as práticas e de debater com os demais colegas se não estivesse vivendo a docência. Conhecer sem experimentar, e refletir sobre essa experimentação, não leva a experiência, e não permite a introdução do conhecimento. Segundo Bondía (2002, p. 21) “[...] A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca”. A participação no projeto CriaDança crescentou a minha formação a possibilidade de conhecer/entender o ensino da Dança na Educação Infantil, conhecer/experimentar meus talentos artísticos e criativos, motivando-me à pesquisa, além de me modificar como uma profissional em formação.

LAUHER, M.D.D.  
NASCIMENTO, A.C.S.  
SILVA, E.M.D.

# Educação Nutricional de Praticantes de Atividade Física de Locais Públicos do Município de Vitória - ES

ALVIM, G.S.  
GASPARINI, R.C.  
MARCHETE, J.  
SILVA, S.D.  
PARAISO, M.C.M.  
REBELLO, T.G.  
FACHETTI, I.B.  
SANTOS, C.A.  
JORGE, L.S.  
CAVALHERI, J.G.P.  
PEDROSA, R.G.  
HARAGUCHI, F.K.

## INTRODUÇÃO

O excesso de peso é um fator de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Assim, se faz necessário ações multidisciplinares, principalmente na atenção primária em saúde. O Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) da prefeitura de Vitória objetiva orientar e incentivar a população a prática regular e correta de exercícios físicos. Entretanto, não há concomitantemente ações que objetivem modificar os comportamentos alimentares, fator imprescindível para a prevenção das DCNT. O objetivo deste trabalho foi realizar ações de educação nutricional para frequentadores do SOE.

## METODOLOGIA

As ações de educação nutricional consistiram de palestras e oficinas temáticas e acompanhamento nutricional individualizado. Foram avaliados também os seguintes variáveis: altura, peso corporal, circunferência da cintura, índice de massa corporal, nível de atividade física através do IPAQ versão curta, conhecimento nutricional com a escala do NHISCE e a qualidade de vida pelo WHOQOL-bref. Os dados foram tabulados no Microsoft Excel, expressos como média  $\pm$  desvio-padrão e escala percentual. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UFES, CAAE N.21461713.7.0000.5060.

## RESULTADOS

Foram avaliados 74 indivíduos com idade média de 46,6 anos, sendo 81% do sexo feminino. Cerca de 72% dos indivíduos avaliados apresentaram excesso de peso e risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, sendo que 82% apresentaram excesso de gordura corporal. Dos indivíduos avaliados, 65,1% foram classificados como ativos ou muito ativos, com frequência de exercício físico de  $4,5 \pm 1,19$  dias por semana. Um moderado conhecimento nutricional foi observado em 46% e baixo conhecimento em 43% dos indivíduos. Cerca de 70% dos participantes apresentaram qualidade de vida regular, 20% boa e 10% ruim

## CONCLUSÃO

Se fez notória a importância de ações de educação nutricional para melhorar o quadro de excesso de peso nos frequentadores do SOE, em face do alto risco que representa para o desenvolvimento das DCNT.

# Escola de Iniciação à Ginástica do Laboratório de Ginástica - LABGIN

Braga (2008) expõe que há uma convergência entre a Educação Física, numa perspectiva crítica, e a Ginástica Para Todos (GPT) que ocorre na fundamentação metodológica de ambas que estão centradas no indivíduo que as pratica numa perspectiva pedagógico-humana. A metodologia de ensino da GPT tem como premissa privilegiar a dimensão humana-cultural no ensino da Ginástica. Assim, defendemos “uma ginástica que esteja aberta aos ensinamentos multifacetados da cultura corporal [...]” (AYOUB, 2007, p. 39). E que prime por instituir espaços propícios para o componente lúdico, onde seja possível (re)descobrir o prazer, a inteireza e a técnica-arte da linguagem corporal (AYOUB, 2007). A GPT se mostra como uma prática corporal capaz de consolidar esses objetivos ao permitir a implementação de ações criativas, formativas e sociais que promovem a autonomia e a criticidade de seus praticantes. Nesse sentido, a Escola de Iniciação à Ginástica tem o objetivo de propiciar atividades dentro da perspectiva formativa da GPT sob a base filosófica de *FUN*, *FITNESS*, *FUNDAMENTALS* e *FRIENDSHIP* (RUSSELL, 2014). Trata-se de uma abordagem que contempla jogos e brincadeiras com ênfase nos componentes físicos e técnicos que irão subsidiar o ensino dos elementos característicos da Ginástica. Nas aulas, temos como premissa o estabelecimento de um ambiente motivador e cooperativo no qual valorizamos tanto a individualidade da criança quanto do grupo como um todo. Consideramos que a organização das aulas, em um ambiente prazeroso com ênfase nos padrões básicos de movimento, permite que os alunos, sejam eles habilidosos ou não, desenvolvam as suas potencialidades nos fatores relativos ao seu condicionamento físico, aspectos técnicos, artísticos e atitudinais. Destacamos que as cobranças no que se refere à precisão técnica e perfeição dos movimentos são relativizadas, pois o foco está em oportunizar uma grande diversidade de experiências motoras sem esquecer os aspectos de segurança.

SOUZA, A.P.D.  
OLIVEIRA, M.S.

## Grupo Ginástico do Laboratório De Ginástica - LABGIN

SILVA, Y.T.G.  
OLIVEIRA, M.S.

A busca por experiências gímnicas fez surgir, em 2010, no CEFD/UFES o Grupo Ginástico do Laboratório de Ginástica – LABGIN. O Grupo Ginástico consiste numa ação extensionista que visa propiciar aos alunos de graduação em Educação Física o aprofundamento de sua prática pedagógica relacionada às modalidades gímnicas por meio da prática da Ginástica Para Todos (GPT). Destacamos que, embora os currículos de formação em Educação Física, bacharelado e licenciatura, possuam disciplinas que abordam a Ginástica, compreendemos que a vivência de ensino-aprendizado na extensão universitária poderá tornar mais sólida a formação profissional dos acadêmicos. Sendo assim, esse projeto de extensão busca capacitar e aprimorar a formação inicial dos discentes dos cursos de Educação Física no trato com as diferentes manifestações gímnicas na perspectiva da GPT. Compreendemos a GPT na perspectiva de Gallardo e Souza (1995) que definem a modalidade como "[...] uma manifestação da cultura corporal, que reúne as diferentes interpretações da Ginástica (Natural, Construída, Artística, Rítmica Desportiva, Aeróbica, etc), integrando-as com outras formas de expressão corporal (Dança, Folclore, Jogos, Teatro, Mímica, etc.), de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo social e contribuindo para o aumento da interação social entre os participantes" (p. 292). A GPT centra a sua atenção no indivíduo que a pratica e busca promover as relações interpessoais, o que favorece a integração e a inclusão (AYOUB, 2003). Destacamos que a proposta de trabalho está fundamentada em Souza (1997) que está orientada para a valorização da diversidade da cultura de cada participante e do grupo. Nessa proposta, o professor atua com o intuito de fomentar e harmonizar as diferentes experiências corporais vividas pelos membros do grupo (PAOLIELLO, 2008). Isso confere às composições coreográficas e à prática da GPT uma diversidade. Corroboramos Paoliello (2008) que é essa diversidade que confere à GPT beleza, unicidade e identidade.

# Juntando os Pedacos e Vestidos - Espetáculos no Enfrentamento as Violências de Gênero

Este trabalho tem como objetivo apresentar discussões acerca do enfrentamento da violência doméstica realizada pelo projeto Fordan-CEFD que tem realizado o enfrentamento da violência de gênero, escolar e contra crianças em vulnerabilidade. Buscamos parceria com sete escolas de São Pedro, Movimentos Sociais organizados com objetivo de ampliar nossas intervenções com as crianças, jovens e mães. As atividades são realizadas as terças, quintas e sábado em São Pedro, sede social do projeto, atendendo um público de 25 mulheres e 65 crianças e adolescentes em Vulnerabilidade. Este semestre trabalhamos com uma pesquisa de TCC e uma coreografia (Rosemary Casoli) sobre a violência doméstica e a produção da coreografia Vestido sobre a violência de gênero de Lucas Yuri Reis. As pesquisas realizadas pela equipe juntamente com as intervenções semanais nos permitem dialogar com dados estaduais e nacionais sobre violência contra a mulher e LGBT fobia, porem nossas intervenções e pesquisa apresenta algumas particularidades referente aoterritório atendido. A coreografia sobre violênciadoméstica juntando os pedacos foi apresentada na abertura do V Seminário da Lei Maria da Penha, realizado pelo Ministério Público Estadual e o trabalho de gênero realizado pelo projeto foi debatido no Painel da Rede Gazeta no programa Justiça pela Paz em Casa, também em parceria com o Ministério Público Estadual. Dialogamos com autores como ARENDT, Hannah, Simone de Beauvoir, MINAYO, Maria Cecília, Foucault, Hanna. Nossa metodologia de trabalho envolve a pesquisa intervenção e o método indiciário de Ginzburg, o que nos permite observar os indícios e sinais dasviolências em nossas crianças, jovens e mães. O trabalho com a dança e a arte tem se colocado como fundamentais no fortalecimento do nosso público colaborando com enfrentamento as violências sofridas cotidianamente por eles e elas. Nossas intervenções e pesquisas traz, a narrativa de histórias de vida, como forma de enfrentamento à misoginia e ao domínio masculino com reflexões sobre as permanência e reedições histórica do Patriarcado que imprime a ideologia de objetivação da mulher.

REIS, L.Y.  
CASOLI, R.  
DOS SANTOS, K.C.  
SOBRINHO, W.  
PIRES, R. S.  
GOUVEA, P. M.  
GOUVEA, R. S.  
SANTOS, J. S.

# Pilates Solo e Qualidade de Vida

AHNERT, C.  
CAMPOS, J.L.

O projeto de extensão intitulado “Pilates Solo e Qualidade de Vida” tem como proposta melhorar a qualidade de vida dos participantes através do exercício físico, neste caso atividade pilates. São contemplados no projeto estudantes, servidores e comunidade externa. O mesmo acontece na sala de ginástica do Nupem (Núcleo de Pesquisa e Extensão em Ciências do Movimento Corporal), localizado no Centro de Educação Física.

As aulas são planejadas e ministradas pela professora e coordenadora do projeto Jeniffer Lubiana Campos juntamente com a bolsista Camilla Ahnert, visando a contribuição para o aprendizado da docente. As aulas são coletivas, com uma quantidade em torno de 12 alunos por turma. Para a elaboração das aulas é visada a necessidade geral da turma, mas conforme o grau de dificuldade de determinados alunos, os mesmos eram acompanhados com maior proximidade.

Recentemente foi introduzida uma avaliação postural e um programa de exercícios mais específico, para que a evolução dos alunos seja mais eficaz e notória. Tal programa de exercícios é realizado em horários que não coincidam com os das aulas coletivas, na sala de condicionamento do Nupem, tendo também um acompanhamento da professora e da bolsista.

O período em que estive como bolsista foi de grande aprendizado, tendo em vista que sempre fui incentivada a buscar o conhecimento sobre a atividade e a pensar na elaboração das aulas. A disponibilidade da professora e coordenadora do projeto em auxiliar no que fosse preciso e a tirar dúvidas, também foi de enorme importância na contribuição do meu aprendizado.

# Prática Pedagógica de Educação Física Adaptada para Pessoas com Deficiência

## INTRODUÇÃO

O “Prática Pedagógica de Educação Física adaptada para pessoas com deficiência”, iniciado em março de 1995 pelo LAEFA/CEFD/UFES, vem se configurando como um espaço significativo de intervenção pedagógica, formação profissional e de pesquisa no âmbito da oferta educacional das práticas corporais de esporte e lazer com centralidade na formação humana e acadêmica de seus envolvidos. Desenvolvemos neste projeto propostas pedagógicas inclusivas comprometidos com a promoção de uma sociedade justa, ética e igualitária a todos.

LOURENÇO, J.M.  
SÁ, M.G.C.S.

## METODOLOGIA

O público-alvo é composto por 25 adolescentes, jovens e adultos com deficiência intelectual e autismo, 15 jovens e adultos com deficiência visual por baixa-visão. Cumpre ressaltar que os projetos contaram com a participação de uma equipe de trabalho entre professores/coordenadores, professores/colaboradores, bolsistas, voluntários de extensão, vinculados aos cursos de licenciatura e de bacharelado em Educação Física e áreas afins.

No ano de 2016 foram desenvolvidas as seguintes propostas pedagógicas: jogos cooperativos na perspectiva inclusiva, danças folclóricas e regionais e jogos olímpicos na perspectiva cooperativa e inclusiva. Já em 2017, trabalhamos com o tema cultura jovem abordando o conteúdo Hip Hop, explorando as diferentes linguagens que esta prática possibilita (Break, Skate, Basquete de Rua, Grafitti, Dj e o Rap). Com a incorporação do grupo de baixa visão em 2017, desenvolvemos Práticas Corporais Inclusivas com foco na oferta de yoga, tai chi chuan, praticas aquáticas e danças populares.

## RESULTADOS

A experiência em tela fomentou ao grupo de baixa-visão, o desenvolvimento de valores como: respeito, autoconfiança, cuidado de si e cooperação. Em relação ao grupo de jovens e adultos com deficiência intelectual e autismo, constatou-se que a valorização da cultura jovem se constituiu num instrumento muito profícuo de empoderamento social.

## CONCLUSÃO

Ações desse mote contribuem para que os envolvidos se apropriassem e, também, resignificassem a sua corporalidade potencializando, assim, o exercício do protagonismo social.

# Promover a Prática Esportiva nos Estudantes da UFES

CORTE-REAL, N.J.  
PINTO, S.V.  
PEREIRA, M.P.

## INTRODUÇÃO

No Brasil, a maior taxa de abandono da prática de atividades físicas (71,8% aos 24 anos) esta entre 16 e 24 anos (MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2015), idade em que os jovens fazem a sua graduação universitária. Assim, o objetivo geral deste projeto foi sensibilizar a comunidade acadêmica para a importância da prática esportiva.

## METODOLOGIA

Participantes: 13 voluntários, alunos de graduação de Psicologia, Educação Física, Publicidade e Propaganda, Jornalismo, Administração e um bolsista.1 - Formação dos voluntários: Abordamos algumas teorias e apoiamos-nos em estratégias para intervenção utilizadas em programas que desenvolvem de forma positiva os jovens com o esporte. 2 – Atividades: Voleibol, slackline, três cortes, “altinha”, frescobol, tacobol, futebol americano, peteca, badminton, baralho, damas, bocha, futevôlei, queimada, pular corda e um violão. Num evento tivemos ainda Hatha Yoga, Slackline e Capoeira.

## RESULTADOS

Participaram 366 pessoas de 39 cursos da UFES. O vôlei teve boa participação, atraindo participantes regulares, assim como o slackline e o tacobol, atividades de esforço moderado. Conseguimos que alguns estudantes refletissem sobre a possibilidade de serem mais ativos fisicamente em seu dia dia. Através de parceria com a PROAECI, foi permitido que os estudantes retirassem material do projeto fora dos horários de atividades.

## CONCLUSÃO

Espera-se que esta experiência tenha contribuído para que a prática esporádica passe a ser exercida como hábito e que na UFES, sejam cada vez mais organizadas atividades esportivas.

O que podemos melhorar?

1) Ampliar a retirada autônoma de materiais por alunos. 2) Ampliar nossas ações para mais dias na semana. 3) Criação de grupos de estudantes promotores de atividades físicas e esportivas na UFES.

# Projeto Água Viva - Natação e Hidroginástica para a Comunidade

Esse projeto tem com objetivo de oferecer a comunidades aulas de natação e hidroginástica, bem como, aprimorar a formação do aluno bacharel em Educação Física proporcionando a possibilidade de aliar a imersão do ensino por meio da extensão. As aulas de hidroginástica visam a promoção da saúde e lazer, principalmente para o público idoso, sendo uma forma das pessoas lutarem contra o sedentarismo e aumentarem a qualidade de vida. Já a vertente do projeto que engloba a natação infantil atende desde a iniciação até o desenvolvimento do aprendizado dos gestos motores. As aulas de natação e hidroginástica acontecem no Parque Aquático do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), nas segundas e quartas-feiras, 13:00 às 13:40h. ocorre o atendimento da turma do BB1 e de 13:40 às 14:20h. a turma BB2, essas aulas são destinadas para crianças de 4 a 6 anos, com 10 alunos em cada turma, com o objetivo de oferecer o primeiro contato com o meio líquido por meio de atividades lúdicas, como mergulhar para pegar objetos e o uso de pranchas esporadicamente, e assim cada aluno no seu tempo perde o medo e ficando mais livres na piscina. No horário de 14:20 às 15:00h. é a turma do nível I, que no total tem 30 alunos sendo as idades deles entre 7 a 11 anos, e é voltada para crianças que estão adaptadas ao meio líquido, que é trabalhado com exercícios com e sem pranchas e com educativos de exercícios dos nados, porém ainda precisam de um direcionamento para melhorar os quatro estilos dos nados, nessa turma o desenvolvimento de cada aluno é notável pela desenvoltura durante as aulas, sendo alguns mais que os outros. A turma atendida das 15:00 às 15:40h. é a do nível II, possui 25 alunos, entre crianças e adolescentes, com idades de 12 a 17 anos, e está voltada para aqueles que já dominam ou possuem uma noção dos quatro estilos, sendo exigido mais deles os educativos e o nado em si, tanto com a prancha quanto sem, o desenvolvimento durante as aulas é perceptível. Por fim, a turma de 15:40 às 16:20h. é a da hidroginástica, que possui 30 alunos entre adultos e idosos, tendo a preferência o atendimento da terceira idade, sendo notável a melhora na saúde desse público, por essa atividade não ter impacto nenhum, pois todo trabalho que é feito na água não sobrecarrega as articulações, já que para eles vem com recomendação médica com dores no joelho, quadril e coluna na sua grande maioria.

CELANTE, C.N.  
SILVA, P.C.C.

# Projeto Capoeira UFES

RODRIGUES, T.A.  
NASCIMENTO, A.C.S.  
LOUREIRO, F.L.

## **INTRODUÇÃO:**

O Projeto Capoeira UFES é desenvolvido há 39 anos e, no decorrer desse período, vem contribuindo para a formação dos acadêmicos envolvidos no projeto, ampliando seus conhecimentos teórico-práticos sobre o ensino da capoeira, como profícuo campo de pesquisa e de produção de conhecimento e, para a comunidade externa, possibilita a vivência da capoeira como importante espaço de reflexão, construção/reconstrução, divulgação e valorização da cultura popular afro-brasileira.

## **METODOLOGIA**

Busca desenvolver os principais elementos da capoeira, tais como gestualidade, musicalidade, expressividade, ritualidade, além dos aspectos históricos, culturais e técnicos voltados para o desenvolvimento integral do indivíduo. As aulas têm duração duas horas e respeitam o nível de desenvolvimento dos alunos, através do complexo temático da aula, com relaxamento (sem perder a realidade / sem desligar-se da realidade), brincadeira, condicionamento físico, gesto técnico (individual e dupla), música, reflexão com a realidade, história e cultura (rituais), jogo e roda. Ações metodológicas como seminários, encontros, grupo de estudos, viagens nacionais e internacionais de intercâmbios, atividades com outras Universidades, também fazem parte para o alcance dos objetivos.

## **RESULTADOS**

Produção de trabalhos acadêmicos que receberam contribuições dos responsáveis pelo projeto nos anos anteriores, por meio das orientações de pesquisas e de monitorias, apresentação de trabalhos em congressos e outros eventos; a publicação de artigos; a divulgação das atividades no site e Jornal da UFES e, fascículo de capoeira. Apresenta impacto social com formação de 30 professores de capoeira diretamente e 20 indiretamente que atuam no entorno e outros municípios.

## **CONCLUSÃO**

Além de contribuir para a qualidade de vida dos praticantes, por meio da atividade física, o projeto promove a formação cultural para o ofício imaterial do Mestre de Capoeira e humana ao valorizar a diversidade cultural, integrando diferentes perspectivas e linguagens e, se consolidando como espaço cultural próprio do universo afro-brasileiro.

# Projeto Cuidadores Que Dançam

## INTRODUÇÃO

O projeto teve início em julho de 2011 e se vincula ao Programa “Prática pedagógica de Educação Física adaptada para pessoas com deficiência”, desenvolvido no Laboratório de Educação Física Adaptada – Laefa/Ufes. Surge a partir do desejo expresso pelos cuidadores, em sua maioria mães, dos jovens e adultos com deficiência que participam dos projetos do Laefa. Especificamente, visa a atender a um grupo que normalmente não encontra tempo e espaço para cuidar de si, ora por estar a todo tempo cuidando do outro, ora pela ausência de projetos voltados ao público “família de jovens e adultos com deficiência”. No ano de 2017, o laboratório recebe o apoio da Fundação Arcelor Mittal Tubarão, com o programa InterAção que apoia projetos sociais, contribuindo para ampliar o atendimento.

SOUZA, J.C.S.  
BERTO, R. C.  
SÁ, M. G. C. S.  
CHICON, J. F.  
SILVA, E. M.

## METODOLOGIA

Assume uma concepção teórico-metodológica de ensino da dança aliada a educação para e pela dança. As aulas vêm sendo registradas por meio de observação, diário de campo, fotografia e filmagem, o que contribui para a reflexão sobre as ações realizadas e como subsídio para as pesquisas.

## RESULTADOS

O projeto foi objeto de pesquisa de TCC e gerou publicação na Revista Movimento/UFGRS com o título “A (re)descoberta de si: implicações e aprendizagens produzidas a partir do projeto “cuidadores que dançam”. O projeto se apresenta com potencial na formação do ser docente de nossos acadêmicos e professores que atuando nessa experiência também se transformam pelo intenso processo de ação-reflexão-ação promovido; esse é um projeto que se mobiliza pela práxis (intensa relação teoria-prática), pela indissociabilidade ensino-pesquisa-extensão e por ações interdisciplinares.

## CONCLUSÃO

O espaço/tempo da vivência no projeto estimula as participantes a reafirmarem o seu papel social para além do serem cuidadoras de pessoas com deficiência, descobrindo-se como capazes de experimentar seus limites e possibilidades na vida e na dança.

## Projeto Grupo Andora

MORAES, A.C.  
FERREIRA, L.

O presente relato conta como o Projeto de Extensão Grupo Andora proporcionou novas experiências formadoras a todos. Durante a temporada de 2016/2017 as contribuições foram intensas e significativas. O grupo foi homenageado no maior festival e Folclore do Brasil, em Olímpia-SP. Nessa homenagem pudemos estreitar nossos laços com as comunidades de cultura popular. Além disso foi nos palcos desse evento que apresemos a reconstrução de uma manifestação de cultura popular em situação de descontinuidade e correndo o risco de desaparecimento. Trata-se do Boi Estrela de Goiabeiras. Nossa primeira ação nessa modalidade de preservação após muita pesquisa e produção didática. Após isso partimos para outra experiência: Convivemos em comunidade com 6 grupos durante 15 dias no interior do Chile, em janeiro, onde partilhamos conhecimentos de identidade étnica na América Latina, por meio da dança, sob a energia da etnia Mapuche. Logo depois iniciamos outra preparação de contato com outras culturas. Desta vez em julho/agosto, na região da Sicília/Itália, onde recebemos um acúmulo significativo de informações sobre costumes e tradições outros 7 países. Além do contato artístico nossa formação cultural passou pela história desses dois países que ficarão marcadas em nossa carreira profissional. As marcas históricas e culturais de Santiago; Valparaíso; Roccalumera. Caltavuturo; Roma, Vaticano e outras cidade pelas quais passamos e apresemos, nunca sairão de nossa memória. Além de tudo isso, nossas aprendizagens e formação continuou em outros eventos do cotidiano como as festas culturais de escolas e outras ocupações de espaços culturais. Nessa temporada conquistamos dois espaços importantes. Vencemos dois editais de ocupação: Teatro Elizário, Serra e Teatro Sesc-Glória, Vitória. Para coroar a agenda intensa, realizamos em julho a 1ª Festa Cultural no CEFD com adesão de diversos projetos. Essa é uma extensão viva. Pesquisa, interage e socializa.

# Projeto Vida Saudável

## INTRODUÇÃO

Proposta de atendimento multidisciplinar que visa melhorar a qualidade de vida de indivíduos obesos, diabéticos e cardiopatas por meio da promoção de saúde. O objetivo é a prevenção e tratamento de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs) por meio do exercício físico, acompanhamento nutricional e ações educacionais.

## METODOLOGIA

A população acompanhada foi de 91 participantes de ambos os sexos, com faixas etárias entre 18 a 70 anos, portadores de DCNTs, classificadas a partir de Diretrizes Específicas. Todos os voluntários selecionados foram submetidos às avaliações clínicas antes de ingressarem no projeto e a cada 3 meses durante o transcorrer do projeto. As intervenções físicas foram realizadas no Núcleo de Pesquisa e Extensão em Ciências do Movimento Corporal/NUPEM - CEFD sob a supervisão de profissionais e bolsistas de Educação Física. O programa de treinamento físico aeróbio foi realizado durante 12 meses, cinco (05) vezes por semana com intensidade entre 60 a 70% de acordo com as Recomendações do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) para populações especiais.

## RESULTADOS

A proposta promoveu diversos aspectos benéficos relacionados à nutrição saudável, ao perfil dislipidêmico e à prática de atividade física, contribuindo para diminuição da mortalidade e aumento da qualidade de vida. Observa-se que vários participantes apresentaram melhora da composição corporal, diminuição dos níveis glicêmicos e pressóricos, bem como mudanças no hábito nutricional e no convívio social.

## CONCLUSÃO

O projeto Vida Saudável contribuiu sensivelmente para a melhora da qualidade de vida e saúde da população, bem como para a formação continuada de acadêmicos de Educação Física e outras áreas afins. Apresenta também o caráter transformador da atividade física em conjunto com o acesso à saúde e bem estar dos participantes, aliando conhecimentos teóricos à prática.

DO CARMO, J.S.  
CECCON JÚNIOR, W.F.  
DIAS, T.V.  
DE CASTRO, C.E.S.  
AHNERT, C.  
CAMPOS, J.L.  
BERMUDES, A.M.L.M.  
LIMA-LEOPOLDO, A.P.  
LEOPOLDO, A.S.