



## ESTÁGIO CURRICULAR NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Rozângela Oliveira Silva** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Matheus Oliveira Silva** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Bárbara Lobo do Rosário** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Berta Leni Costa Cardoso** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII  
**Luiz Humberto Rodrigues** – Universidade do Estado da Bahia, Campus XII

### Resumo

O objetivo do estudo foi relatar a experiência das atividades realizadas nas aulas de hidroginástica em um projeto de extensão universitária. As aulas aconteceram em uma piscina semiolímpica, três vezes por semana. As atividades foram organizadas em três momentos: parte inicial, principal e final. O estágio supervisionado possibilitou a aproximação com a docência, pois operacionalizou o aprendizado prático discutido durante o processo de formação. Além disso, foi possível superar obstáculos enquanto nós nos preparávamos para lidar com os problemas diários. Assim, o processo de formação se tornou mais prazeroso porque conseguimos colocar em prática o que nos foi passado (teorizado) em sala de aula.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Estágio curricular. Extensão universitária. Hidroginástica.

### INTRODUÇÃO

Este estudo foi resultado das vivências do estágio curricular obrigatório, sendo parte integrante da disciplina denominada “Desenvolvimento de Ações Pedagógicas na Educação Física não formal II”. A disciplina teve como propósito desenvolver uma proposta pedagógica relacionada com a Educação Física no espaço não escolar, além de viabilizar a aproximação do aluno com o trabalho docente na área da Educação Física não escolar, tais como: clubes, academias, escolinhas de esportes, projetos e entidades sociais sob orientação e supervisão do professor, compreendendo a elaboração de planejamentos didáticos, realização de aulas e discussão dos resultados do trabalho.

No Departamento de Educação, Campus XII da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) foi realizado o projeto de extensão universitária intitulado “Universidade Aberta à Terceira Idade: envelhecer com qualidade”, que teve como objetivos potencializar a aptidão



física relacionada à saúde das pessoas idosas, tendo em vista a consolidação de um estilo de vida mais saudável, e promover o desenvolvimento da pessoa idosa em sua totalidade, trabalhando os aspectos físicos, psicológicos, sociais e cognitivos.

As intervenções foram definidas pela prática da hidroginástica, pois o exercício físico desenvolvido na água propicia melhor execução dos movimentos, considerando que o corpo se torna mais leve quando submerso, impedindo a sobrecarga nas articulações evitando o desencadeamento de possíveis lesões (Teixeira; Pereira; Rossi, 2007). Essa prática, segundo os autores, é muito mais antiga do que se imagina, pois na Inglaterra, em 1967 a mesma já era desenvolvida de forma que os idosos andavam sobre caminhos de pedras submersos, objetivando a estimulação do sistema circulatório.

## OBJETIVO

Relatar a experiência das atividades realizadas nas aulas de hidroginástica em um projeto de extensão universitária.

## METODOLOGIA

As aulas de hidroginástica aconteceram na piscina semiolímpica do Departamento de Educação, Campus XII da UNEB. Havia 40 pessoas idosas participantes das atividades. As principais características do grupo foram: idade igual ou superior a 60 anos; predominância de mulheres; nível de escolaridade no ensino fundamental I; e nível socioeconômico de classe média baixa.

As aulas aconteceram conforme o calendário acadêmico da instituição e foram conduzidas por monitores (bolsista e voluntárias), estagiários e supervisionadas pelo coordenador do projeto de extensão. A cada mês foi elaborado um cronograma das atividades e os planos de aula.



As aulas foram executadas três vezes por semana (segunda, quarta e sexta) e foram constituídas por três momentos: parte inicial, principal e final. No primeiro momento, aconteceu o aquecimento de 5 a 10 minutos com dança coreografada. Em seguida, foram realizados saltos e corridas bem como exercícios com materiais envolvendo os membros superiores e inferiores (pranchas, espaguetes, bolas, halteres) entre 35 e 40 minutos. Por fim, aconteceu a volta à calma (5 a 10 minutos) com alongamentos e trabalho respiratório. Nesse momento, também foi realizado um retorno (feedback) sobre a aula procurando compreender as dificuldades dos alunos para podermos avançar nas próximas sessões.

## RESULTADOS/DISCUSSÃO

Inicialmente, foi realizado um treinamento conduzido pelo docente e coordenador do projeto. Tratou-se de uma etapa de aproximação e conhecimento do espaço e das pessoas. No primeiro momento da capacitação, fomos incumbidas a fazer leituras sobre a temática hidroginástica para pessoas idosas. A capacitação teve duração de uma semana, sendo que cada dia foi realizada uma atividade teórico-prática diferente. No último dia, elaboramos individualmente, um plano de aula para aplicá-lo com os idosos participantes do projeto.

No primeiro contato com os idosos desenvolvemos uma dinâmica para nos apresentarmos e conhecer, por nome, cada pessoa. Alguns se mostraram retraídos, já outros queriam contar cada experiência de sua vida. Logo após, foi feita uma breve explanação a respeito da importância da prática regular das atividades físicas, salientando a necessidade de serem presentes e assíduos nas aulas.

Destarte, os monitores e estagiários reiteraram que esse público por muitas vezes é esquecido e excluído do corpo social, fomentando o isolamento e o desencadeamento de doenças como a depressão. À vista disso, foi necessário elaborar maneiras de incluir e motivar de forma positiva para que estes percebessem a importância de estarem ativos na sociedade. Diante disso, Geib (2012) sugeriu a elaboração de programas universitários para atender as



demandas da comunidade idosa no contexto de saúde, moradia, transporte, aposentadoria e outros.

O companheirismo da equipe (monitores e estagiários) também foi muito relevante para o crescimento individual. Sempre que surgiu uma situação diferente do que estávamos habituados, reuníamos-nos para compartilhar a experiência e pensar em conjunto, o que era indispensável para a solução do problema. No processo de formação, deparamo-nos com diversos imprevistos e foram esses diálogos e interações que contribuíram para uma formação de qualidade. Desse modo, Cunha e Silva (2022) reforçaram a importância das relações no processo formativo, levando em consideração a troca de conhecimento para uma ação mais efetiva.

## CONCLUSÕES

O estágio supervisionado possibilitou a aproximação com a docência, para colocarmos em prática todo nosso aprendizado durante o processo de formação. Nesse momento, estivemos diante de muitos obstáculos, o que nos induziu a planejar e estudar para solucionar os problemas. Dessa maneira, o processo de formação se tornou mais prazeroso quando nos deparamos com situações em que tivemos que colocar em prática o que nos foi passado entre as quatro paredes da sala de aula, fazendo transpor conhecimento, quebrando paradigmas e pensando novas possibilidades.

## REFERÊNCIAS

CUNHA, S.; SILVA, D. Sala de aula, relações interpessoais e autonomia: o Estágio Supervisionado em Ensino de Ciências como espaço formativo para trabalhar o desenvolvimento moral. **Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências**, p. e34783-29, 2022.

GEIB, L. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 123-133, 2012.

# XXI SEMANA ACADÊMICA

25 a 27  
setembro  
2024



POR UMA  
UNIVERSIDADE  
PÚBLICA,  
DIVERSA E  
INCLUSIVA

DEDC-CAMPUS XII  
Departamento de  
Educação



UNEB  
UNIVERSIDADE DO  
ESTADO DA BAHIA

NUPE  
Núcleo de Pesquisa  
& Estudos

TEIXEIRA, C.; PEREIRA, É.; ROSSI, A. A hidrogenástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Acta fisiátrica*, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007.