

## **PROJETO ÁGUA VIVA – PRÁTICAS AQUÁTICAS PARA A COMUNIDADE DE VITÓRIA/ES\***

*LIVING WATER PROJECT – AQUATIC PRACTICES FOR COMMUNITY OF VICTORIA/ES*

*PROYECTO ÁGUA VIVA – PRÁCTICAS ACUÁTICAS PARA LA COMUNIDAD DE VITÓRIA/ES*

**Djúlia da Silva Tonnes**

*djuliatonnes123@gmail.com*

**Paula Cristina da Costa Silva**

*letpau13@gmail.com*

**Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Projeto de extensão; práticas aquáticas; extensão universitária.*

### **INTRODUÇÃO**

O projeto Água Viva é um projeto de extensão que visa atender gratuitamente com aulas de hidroginástica e natação a comunidade de Vitória/ES e, é oferecido pelo Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo (CEFD/UFES) desde 2009. São atendidas 100 pessoas, divididas em 5 turmas: quatro para natação, com crianças e adolescentes de 4 a 17 anos; e uma turma de hidroginástica formada, principalmente, por idosos e pessoas com mobilidade reduzida.

### **SOBRE O PROJETO**

As práticas aquáticas são um conjunto de exercícios complexos que trabalham a coordenação motora, os sentidos, a atenção e a consciência corporal, além de ser uma ótima atividade para o gasto energético, diversão e condicionamento físico (VELASCO, 2013).

A prática da natação, além de ajudar no desenvolvimento das crianças, também é vista como um meio de se aproveitar o tempo de lazer das famílias, promovendo uma atividade de desfrute do litoral capixaba.



\* O presente trabalho conta com apoio financeiro da Pró-reitoria de extensão da UFES para sua realização.



Nesse sentido, o aprender a nadar dá mais segurança e liberdade, uma vez que as crianças aprendem a respeitar seus limites e o do mar/ água e a explorar todas as ações do seu corpo.

De acordo com Lima (1999), durante uma longa trajetória a natação era ensinada de forma mecanizada e detalhada, visando em sua maior parte o plano técnico ao invés do pedagógico, onde as crianças eram supervisionadas com o intuito de formar atletas em menor tempo possível. Nesse projeto o principal objetivo é aprender a nadar com ludicidade dando sentido ao que é ensinado.

Já a hidroginástica explora os limites do corpo, com atividades que fora da água seriam improváveis de serem executadas com êxito por nossos alunos, uma vez que eles têm dificuldades em realizar certos movimentos. Desse modo, o objetivo dessas aulas é a melhoria da qualidade de vida, a recreação e a socialização.

## **METODOLOGIA**

A metodologia de trabalho consiste em orientações quinzenais entre a bolsista de extensão, que ministra as aulas de natação e hidroginástica, e a professora orientadora para o planejamento das aulas e avaliações. O critério de verificação do aprendizado e aperfeiçoamento docente da bolsista é processual e dialogado.

As aulas de natação têm 40 minutos de duração cada e abordam desde o primeiro contato com o meio aquático até o aperfeiçoamento das técnicas de natação, de acordo com o desenvolvimento motor e cognitivo do aprendiz. As aulas de hidroginástica oferecem exercícios de melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, dos níveis de força corporal e flexibilidade. Ambas as modalidades são ensinadas por meio de atividades lúdicas e de interação entre os participantes. A avaliação dos alunos é processual por meio do acompanhamento do desenvolvimento individual realizado pela bolsista.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De maneira geral observamos a permanência dos alunos no projeto, acompanhado por uma grande procura do público externo, pois é o único atendimento extensionista que oferece práticas aquáticas gratuitas nas redondezas. Vale dizer que o índice de permanência é um critério essencial para se avaliar as ações de extensão que se caracterizam como projetos sociais, pois estudos como de Mello, Ferreira Neto e Votre (2009), indicam o alto índice de evasão e rotatividade com um dos principais problemas em projetos dessa natureza. A permanência e procura evidencia a positividade do trabalho e, é preciso destacar que os objetivos de aprendizagens estabelecidos para cada turma estão sendo alcançados.

Embora tenhamos resultados positivos estamos temerosas diante do quadro de cortes de gastos na Educação brasileira, o presente projeto, atualmente, só pode ser oferecido gratuitamente com o financiamento de bolsas de extensão aos estudantes consolidando a formação de excelência nas universidades públicas com o ensino, pesquisa e extensão. Mas, até quando poderemos continuar nessa perspectiva? Encerramos com essa incerteza, mas desejosas que o projeto continue gratuito e colhendo os resultados positivos desses últimos 10 anos.

## **REFERÊNCIAS**

- LIMA, W. U. *Ensinando a natação*. São Paulo: Phorte, 1999.
- MELLO, A. S.; FERREIRA NETO, A.; VOTRE, S. J. Intervenção da Educação Física em projetos sociais: uma experiência de cidadania e esporte em Vila Velha (ES). *Revista Brasileira de Ciências Esporte*, Campinas, v. 31, n. 1, p. 75-91, 2009.
- VELASCO, C. G. *Boas práticas de natação*. São Paulo: Phorte, 2013.

