



RELATO DE EXPERIÊNCIA: professor supervisor no projeto de extensão Programa de Atividade Física Pró Saúde

Lucas H. G. de BRITO¹; Priscila M. NAKAMURA²

RESUMO

A supervisão em projetos de extensão e estágio é essencial para o crescimento pessoal e profissional dos discentes. A abertura de vagas para um colaborador externo na supervisão pode agregar conhecimento, adequar as aulas e até mesmo colaborar com o tempo do professor efetivo responsável. Objetivo: Relatar a experiência de supervisão das aulas de Jump no Programa de Atividade Física Pró Saúde em Muzambinho - MG. Materiais e Métodos: A supervisão foi realizada no Programa de Atividade Física Pró Saúde no bairro Barra Funda, por meio de atividades realizadas com jump em adultas idosas. Resultados da Experiência: Foi supervisionado a etapa de anamnese e avaliações iniciais, na qual, identificamos possíveis limitações para continuarem nas aulas do projeto. Foi possível, colaborar com adaptações de coreografias e exercícios de mobilidade que facilitassem a progressão das idosas e contribuir no ensino-aprendizagem do estagiário e dos extensionistas. Conclusão: A supervisão colaborou na formação dos discentes, por meio de adaptações e sugestões nas aulas, contribuindo para uma melhora das idosas no risco de quedas.

Palavras-chave: Pibo; Supervisor de projetos; Idosos; Riscos de quedas.

1. INTRODUÇÃO

A supervisão de projetos de extensão ou estágio, segundo Forproex (2012), é uma ferramenta de relação entre o município e a universidade. A extensão tem como intuito colocar o acadêmico para se relacionar e melhorar a sua prática para além do âmbito universitário, tendo resultados positivos e contribuindo em ambas as partes, seja na formação do aluno-professor ou na instituição de trabalho proposta.

Segundo Soares, Faria e Faria (2010), a universidade através de intervenções procura associar cada vez mais projeto, pesquisa e extensão. Para Teixeira e Martins (2017), uma das formas de contemplar essa intervenção são os projetos extensionistas, na qual, desenvolvem em parceria com a comunidade ações coletivas para melhorar e ampliar o aprendizado dos estudantes, colaborando positivamente para a vida acadêmica.

A supervisão de projetos de extensão é importante para a formação acadêmica, pois segundo Martins et al. (2015), a relevância da extensão para graduandos e pós-graduandos é colocar em prática o que foi visto no âmbito acadêmico ou prática de extensão. No geral, segundo Rodrigues et al. (2013), a extensão universitária pode contribuir para a qualidade das pessoas beneficiadas, mudando os aspectos físicos e sociais. Portanto, o progresso das intervenções acadêmicas podem proporcionar uma prática eficaz.

A supervisão de estágios obrigatórios e projetos de extensão no curso de Educação Física no

¹Bolsista Supervisor de Projetos, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: lucasbritogoncalv@gmail.com

²Discente do curso Educação Física, IFSULDEMINAS – *Campus* Muzambinho. E-mail: priscila.nakamura@ifsulde Minas.edu.br

IFSULDEMINAS é realizado por meio de especialistas elegidos através de um edital, atuando como bolsistas, na modalidade Colaborador Externo Graduado, conforme Resolução CONSUP 305/2022 do IFSULDEMINAS, e conforme perfil exigido pela atividade (PIBO).

O PIBO é um trabalho realizado por Professores graduados no curso de Educação Física, sendo todos com formação no IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, não sendo item obrigatório do edital. No total são 8 bolsistas responsáveis por diversos projetos ofertados pelo curso e entre esses projetos, está o de Promoção da Saúde.

O PIBO de promoção de saúde, em específico, tem como função supervisionar a parte teórico-prática dos projetos Programa de Atividade Física Pró Saúde, LaborVip (Ginástica Laboral) e na Casa Lar São Vicente, sendo todos os projetos realizados no IFSULDEMINAS Campus Muzambinho/MG com parceria da prefeitura municipal. O Programa de Atividade Física Pró Saúde é responsável por práticas de atividade física com adultos e idosos, e tem como objetivo melhorar a qualidade de vida de seus participantes.

O objetivo do presente trabalho é relatar a experiência de supervisão das aulas de Jump no Programa de Atividade Física Pró Saúde em Muzambinho - MG.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O Projeto de Promoção de Saúde acontece na Unidade Básica da Barra Funda em Muzambinho - MG e é coordenado pela Prof.^a Dr.^a Priscila Missaki Nakamura. Participaram das aulas de jump 19 mulheres entre 40 a 70 anos, 2 homens adultos, 5 alunos da Curricularização da Extensão e 1 aluna bolsista de iniciação científica - FAPEMIG. O projeto era realizado três vezes na semana, sendo segunda-feira, terça-feira e quarta-feira com duração de 1 hora durante o primeiro semestre de 2024. As aulas foram ministradas pela bolsista e com isso, contou com a supervisão do Professor PIBO. Inicialmente, a bolsista aplicou uma anamnese e avaliações para identificar fatores que pudessem impedi-las de participarem das aulas de Jump.

As aulas contavam com aquecimento geral como parte inicial, composta por exercícios de mobilidade com finalidade de prevenir lesões, a aula de jump como parte principal e exercícios de resfriamento no final como volta calma. O aquecimento geral era supervisionado de acordo com a limitação de movimento de cada idosa. A supervisão acontecia a cada mudança de atividade ou momento da aula e contou com ajuda dos alunos dos projetos de extensão para sustentar os movimentos realizados pelas idosas.

3. RESULTADOS DE EXPERIÊNCIA

No primeiro semestre de 2024, a bolsista juntamente com a Prof.^a Priscila Nakamura elaboraram um projeto com aulas de jump, cujo público eram idosas e aparentemente teria tudo para

melhorar a qualidade de envelhecimento dessas participantes.

A princípio foi feito um convite para participarem das aulas e a medida que fossem aceitando, eram submetidas a uma anamnese e a avaliações físicas e antropométricas realizadas no Centro de Ciências Aplicadas à Educação (CeCAES), campus da Educação Física. Essas avaliações eram relacionadas com um mini questionário de estado mental, avaliação de composição corporal e um teste de equilíbrio e riscos de quedas. A supervisão na fase de avaliações aconteceu de maneira ativa, na qual, ajudei a realizar as avaliações e quantificar os dados coletados. Todas as avaliações foram realizadas com protocolos específicos.

Em cada aula era feita uma chamada para os alunos da disciplina de extensão, cujo objetivo era vivenciar os projetos de extensão na faculdade. Dessa maneira, o trabalho de supervisão com eles, era estabelecer maneiras de compreender e ensinar os movimentos e limitações das idosas, promovendo uma melhor qualidade de envelhecimento.

A bolsista realizava o alongamento na parte inicial e posteriormente a isso, realizava movimentos com músicas no jump. Algumas mulheres e um dos homens apresentavam dificuldades quanto ao equilíbrio e força, tendo assim um acompanhamento próximo dos alunos da extensão e da supervisão do PIBO.

As aulas de jump eram compostas por músicas consideradas calmas até músicas agitadas, fazendo com que as idosas tivessem a frequência cardíaca elevada, aumentando o cansaço. No geral, foram realizadas 10 músicas, divididas em 4 calmas e 6 agitadas com 2 minutos de pausa para hidratação a cada 2 músicas. Com essa oscilação, o cuidado com a queda do jump das idosas era redobrado e assim, a supervisão sobre o estado físico e mental das mesmas para a bolsistas acontecia frequentemente, pois de certa forma a expressão e a conversa, poderia interferir no fim da aula.

Ao final do semestre essas idosas foram reavaliadas para comparar se houve ou não melhora do equilíbrio e do risco de quedas dessas idosas. Nesta etapa, a colaboração e entendimentos dos resultados também obteve supervisão para facilitar a aplicação.

No geral, as aulas foram bem elaboradas, no entanto, tivemos algumas divergências devido a problemas relatados pelas idosas, como dor tardia em membros inferiores, fazendo com que elas realizassem a aula no chão ao invés do jump. O relato de cansaço por parte de algumas idosas em músicas mais agitadas, fez com que o tempo de pausa fosse maior em algum momento na troca de músicas. As avaliações realizadas no início e fim foram condizentes com a proposta de trabalho, pois conseguimos identificar limitações ou pontos negativos de cada idosa.

A avaliação para o projeto no decorrer do semestre em particular, foi positiva. Porém, a única sugestão que deixo para esse trabalho é realizar as intervenções com músicas tranquilas apenas, pois a melhora do risco de quedas e equilíbrio poderia ser positiva, deixando as idosas

menos cansadas e conseqüentemente mais tempo em intervenção.

4. CONCLUSÃO

Concluimos que a supervisão do PIBO nas aulas de Jump no PSF colaborou para a formação do mesmo, dos alunos de extensão e da bolsista, pois de certa forma, o apoio nas avaliações e as adaptações das aulas de jump foram feitas em conjunto conforme a supervisão necessária. Além disso, vale ressaltar que a experiência e vivência de supervisionar projetos e estágio no ensino superior, proporcionou uma ótima capacitação profissional, auxiliando na formação do bolsista para atuar no ensino superior.

REFERÊNCIAS

DA SILVA SANTOS, J. et al. Identificação dos fatores de riscos de quedas em idosos e sua prevenção. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, v. 5, n. 2, 2013.

FRANCIULLI, P. M.; SOUZA, P. A.; SOARES, P. N. C.; SILVA, V. N.; SEVERINO, Y. T. N.; SANTOS, Y. G. ALONSO, A. C. Comparação do risco de queda entre idosos praticantes de exercícios físicos e sedentários e a relação entre as variáveis de equilíbrio e força muscular. *O Mundo da Saúde*, v. 43, n. 02, p. 360-373, 2019.

FORPROEX. Política nacional de extensão universitária. Manaus, 2012.

MARTINS, S. N.; ECKHARDT, V. M. T.; VALANDRO, N. A.; COSTA, J. A contribuição da extensão na formação de universitários: um estudo de caso. *Revista NUPEM. Campo Mourão*, v. 7, n. 12, jan./jun. 2015.

MENEZES, R. L. de; BACHION, M. M.. Estudo da presença de fatores de riscos intrínsecos para quedas, em idosos institucionalizados. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 13, p. 1209-1218, 2008.

NASCIMENTO, M. M. Queda em adultos idosos: considerações sobre a regulação do equilíbrio, estratégias posturais e exercício físico. *Geriatr., Gerontol. Aging (Impr.)*, p. 103-110, 2019.

OLIVEIRA, D. V.; PIVETTA, N. R. S.; YAMASHITA, F. C.; NASCIMENTO, M. A.; SANTOS, N. Q.; JÚNIOR, J. R. A. N.; BERTOLINI, S. M. M. G. Funcionalidade e força muscular estão associadas ao risco e medo de quedas em idosos? *Rev. bras. promoç. saúde (Impr.)*, p. 1-9, 2021.

RODRIGUES, A. L. L.; COSTA, C. L. N. do A.; PRATA, M. S.; BATALHA, T. B. S.; PASSOS NETO, I. de F. Contribuições da extensão universitária na sociedade. *Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais - UNIT - SERGIPE*, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 141-148, 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/494>. Acesso em: 14 dez. 2022..

TEIXEIRA, A. C.; MARTINS, A. R. Q. Avaliando o programa mutirão pela inclusão digital em busca de alternativas metodológicas para projetos de extensão universitária. *Revista Conexão UEPG*, v. 14, n. 2, p. 254-263, maio-agosto, 2018.