



PROJETO HIDROGINÁSTICA: UMA EXPERIÊNCIA QUE DEU CERTO

Simone Tolaine Massetto

Denise Elena Grillo

Cláudia Regina Cortez

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

Faculdades Intergradadas de Guarulhos – Brasil

Resumo: Durante a formação do graduando em Educação Física – Bacharelado, espera-se que este tenha toda condição necessária para atuar no mercado de trabalho de maneira consciente. Pensando nisso uma Instituição de Ensino Superior na região metropolitana de São Paulo/SP implementou o “Projeto Hidroginástica” vinculado à disciplina “Fundamentos das atividades aquáticas”, no qual os alunos, por meio de subsídios fornecidos pela professora responsável, desenvolviam e ministravam aulas para o resto do grupo. O objetivo deste projeto foi o de capacitar os alunos a trabalhar de maneira consciente e responsável durante as aulas de ginástica aquática preocupando-se com as três dimensões (conceitual, procedimental e atitudinal). Participaram do projeto 218 alunos, sendo 143 do primeiro semestre, 64 do terceiro semestre e 11 do quinto semestre. A pesquisa teve delineamento longitudinal e utilizou-se do método qualitativo para a coleta e descrição dos dados. Foram observadas as três dimensões e apontados os pontos positivos e negativos em cada uma das aulas. O resultado aponta para uma grande dificuldade na percepção do tempo de realização do movimento dentro da água, assim como a postura profissional relacionada à segurança pessoal. A discussão após cada aula foi a grande responsável pelo êxito do projeto.

Palavras-Chave: hidroginástica; formação de profissional; intervenção profissional

PROJECT HIDRO GYMNASTICS: A SUCCESS EXPERIENCE

Abstract During the graduation of the student of Physical Education - Bacharelado, it is expected that this has all necessary condition of formation to act in the job market. Thinking about this, an Institution of high grade education in the metropolitan area of São Paulo /SP implemented the “Hidroginástica Project” entailed to the discipline “Beddings of the aquatic activities”, in which the pupils, by subsidies supplied for the responsible teacher, developed and gave classes for the remaining portion of the group. The objective of this project was to enable the pupils to work in a conscious and responsible way on the classes of aquatic gymnastics worrying about the three dimensions (conceptual, procedural and attitudinal). 218 pupils took part in the project, being 143 of the first semester, 64 of third semester and 11 of the fifth semester. The research had longitudinal characteristic and a qualitative method were used for the collection and description of the data. The dimensions of knowledge were observed and the positive and negative points of each one of the classes were mentioned. The result shows a great difficulty in the time perception of the movement in the water as well as the professional position related to personal security. The discussion after each class was the main factor concerning the success of the project.

Keywords: Aquatic fitness; Professional Preparation; Professional Intervention.

INTRODUÇÃO

Pensando na excelência da formação do aluno da graduação em educação física, uma Instituição de Ensino Superior localizada na região metropolitana de São Paulo, resolveu implantar um projeto com o objetivo de capacitar o aluno para o mercado de trabalho. Este projeto abrange várias disciplinas, dentre elas a disciplina de “Fundamentos das Atividades Aquáticas I”. Os alunos devem cursar em cada semestre um projeto distinto (numerados de I a VI). Esses projetos são oferecidos uma vez por ano sendo os de número ímpar no primeiro semestre e os de número par no segundo semestre.

O projeto relacionado à disciplina “Fundamentos das atividades aquáticas I” é denominado de “Projeto Hidro”. Ele o primeiro a ser oferecido (I), logo no primeiro semestre de cada ano, para as turmas ingressantes de graduação. Assim que foi implementado no início de 2006 foi aberto à todos os alunos interessados independente do semestre que cursavam.

Este Projeto tem como objetivo desenvolver no aluno a capacidade de se perceber como sujeito do desenvolvimento de seus conhecimentos, de sua prática e do processo de ensino-aprendizagem, dando-lhe a oportunidade de refletir sobre as práticas discursivas de sala de aula.

As aulas ministradas pela professora responsável, inicialmente tiveram como objetivo de transmitir aos alunos a caracterização da ginástica aquática, importância da atividade, formas de trabalho e orientação de postura profissional.

Foram contempladas as três dimensões segundo FERRAZ (1996). Na dimensão conceitual todo conteúdo teórico de conceituação da prática foi transmitido e discutido com os alunos nas quatro primeiras aulas. Esse conhecimento foi a base para a pesquisa e desenvolvimento teórico do assunto. A partir daí os alunos elaboravam as aulas sob orientação da professora responsável. O trabalho da ginástica aquática é muito semelhante ao trabalho da ginástica em terra, porém as características específicas da água fazem com que os grupos musculares envolvidos em um exercício em terra não respondem da mesma maneira quando esse exercício é realizado na água. Esse é um ponto importante que deve ser muito bem compreendido pelos alunos.

Na dimensão procedimental foi trabalhada a maneira como os alunos/professores deveriam conduzir as aulas, preocupando-se com os alunos, para que todos compreendam as explicações, realizem exercícios de forma correta evitando lesões e maximizando o trabalho. Foi dado subsídios para que os alunos/professores conseguissem transmitir as informações de maneira correta.

Na dimensão atitudinal houve a preocupação de passar aos alunos a importância da postura profissional e a forma mais adequada de se conduzir uma aula. A preocupação com o bem estar dos participantes, tanto física quanto emocional.

Para fundamentar a importância do projeto citamos Massetto (2002, p. 03) quando observa que alguns de seus alunos “dominam muito bem os conteúdos, as matérias que vão lecionar, mas têm poucas oportunidades de desenvolver as competências pedagógicas, ou seja, a maneira de transmitir o que sabem de modo que o aluno aprenda. Há uma carência muito grande na formação pedagógica”.

Acreditamos que uma experiência de participação de um projeto se faz necessário para acompanhar a produção constante de conhecimento dos alunos, com orientação de professores (DEMO, 2001).

O procedimento adotado em um projeto como, este que traz a possibilidade de intervenção dos alunos, contribui como rompimento das antigas estratégias adotadas por professores e por cursos de graduação. Na participação de um projeto os mesmos têm a oportunidade de lidar com questionamentos e dúvidas; resultados incertos; perguntas inesperadas; auto-organização, sem a previsibilidade de aulas montadas previamente e ministradas mecanicamente (ANASTASIOU E ALVES, 2003).

OBJETIVOS

GERAIS:

- Orientar os graduandos a elaborar programas de ginástica aquática adequado às diferentes necessidades.
- Fazer com que o acadêmico do curso de graduação tenha vivência em elaborar, ministrar e executar aulas de hidroginástica com diferentes objetivos.

ESPECÍFICOS:

- Vivência na atividade
- Conhecimento específico da atividade
- Capacidade elaboração e de adequação das atividades de acordo com as necessidades
- Capacidade de avaliação do programa
- Capacidade de organização e senso de responsabilidade

MATERIAL E MÉTODO

Participaram deste projeto, 218 alunos do Curso de Bacharelado em Educação Física de uma Instituição de Ensino Superior da região metropolitana de São Paulo/SP, sendo 143 do primeiro semestre, 64 do terceiro semestre e 11 do quinto semestre.

Este trabalho teve início em Fevereiro de 2006 e término no final do mês de em junho do mesmo ano, caracterizando-se por um estudo com delineamento longitudinal. Foi feito um trabalho de observação e apontamento dos fatos relevantes nas três dimensões (FERRAZ, 1996), pela professora responsável pelo projeto.

Para a compreensão da complexidade da construção das representações e das relações com o contexto na qual se produzem, foi utilizada a metodologia qualitativa. Segundo Minayo (1994 p. 21) a pesquisa qualitativa *"trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis"*.

O Projeto foi desenvolvido com aulas realizadas três vezes por semana, porém, os alunos deveriam participar obrigatoriamente de uma aula semanal. Se preferissem poderiam acompanhar e participar das outras duas aulas oferecidas durante a semana. Ao todo foram realizadas 42 aulas práticas ministradas pelos alunos.

Cada dia de aula um grupo específico era designado para preparar a aula. Os alunos foram divididos em grupos de cinco (em média) e deveriam preparar e aplicar uma aula seguindo as três etapas descritas abaixo. Nos demais dias este mesmo grupo deveria participar das aulas aplicadas por outros grupos.

As aulas eram divididas em três etapas:

1. Os alunos tinham conhecimento do tema da aula que ministrariam com uma semana de antecedência;
2. Planejavam, solucionavam dúvidas com o professor e aplicavam a aula planejada;
3. Ao final dessa aula todos os participantes, juntamente com a professora responsável pelo projeto, apontavam os pontos positivos, as possíveis falhas e sugeriam modificações.

A professora responsável observou cada aula e anotou os pontos positivos e negativos referentes às três dimensões. Esse material foi agrupado em categorias de acordo com Minayo (1994) e foram descritos nos resultados seguidos das respectivas frequências e porcentagens em que cada uma aparece.

O Projeto Hidroginástica foi composto por:

- a) Aulas práticas ministradas pelos próprios alunos (aluno/professor) para os graduandos, com duração de 50 minutos, seguidos de comentários do professor responsável, dos alunos participantes e dos alunos ministrantes.
- b) Aulas teóricas ministradas pela professora responsável pelo projeto para os graduandos de 50 minutos compreendendo:
 - elaboração e aplicação dos programas de ginástica aquática adequados às necessidades de cada grupo (ou indivíduo dependendo da necessidade);
 - avaliação diagnóstica, somativa e final do programa;
 - discussão de casos e/ou problemas decorrentes do programa;

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados estão dispostos na Tabela I para facilitar a visualização e compreensão dos mesmos. Estes foram categorizados nas três dimensões (conceitual, procedimental e atitudinal) e descritos apontando a frequência em que ocorreram e a porcentagem em relação às 42 aulas ministradas durante o semestre.

Tabela I. Principais dificuldades encontradas pelos alunos ministrantes das aulas do projeto categorizados nas três dimensões, apresentadas as frequências e porcentagens de apresentação.

Principais dificuldades	N	%
Dimensão Conceitual		
Dificuldade de entendimento da diferença do trabalho muscular dentro e fora da água	35	83,3
Dificuldade em compreender a resistência da água	37	88
Dimensão Procedimental		
Demonstração dos exercícios fora da água com probabilidade de lesão	30	71,4
Dificuldade em explicar os exercícios	27	64,2
Falta de correção de exercícios	20	47,6
Exercícios inadequados	15	35,7
Música inadequada à atividade	27	64,2
Velocidade do exercício proposto superior a que os participantes conseguiam realizar dentro da água	35	83,3
Perda do controle da aula	22	52,3
Dimensão Atitudinal		
Negligência com a postura profissional	15	35,7
Respeito aos horários de início e término da aula	21	50

A maior dificuldade dos alunos esteve relacionada a exposição dos alunos a uma classe composta por indivíduos conhecedores e críticos. Embora fosse deixado claro que as críticas deveriam vir no sentido de auxiliar os colegas em suas formações, houve muita ansiedade tanto entre os que executavam quanto entre os que ministravam as aulas.

Verificando-se os resultados, observamos que os alunos tiveram maior dificuldade na dimensão procedimental, justamente por não terem experiência em ministrar aulas. Como o “fazer” é um mesclado de “prática” e também de “conceitos”, a

atividade torna-se desafiadora e complexa ao graduando, mas, por outro lado, coloca-o frente à frente com a profissão por ele escolhida.

Freire, Verenguer e Reis (2002 p. 42) apontam à importância na formação do graduando em Educação Física, pois o “...futuro profissional terá como responsabilidade a prestação de serviços à sociedade. Para isso, seu curso de graduação deverá compreender um saber profissional sobre sua área de intervenção, que lhe permita tomar as decisões mais adequadas em seu trabalho, capacitando-o para transformar o ambiente.” Não basta somente ter o conhecimento é necessário saber utilizar este conhecimento e isso só se consegue com a prática.

A atividade realizada dentro da água é muito distinta da realizada fora, isso devido às propriedades que a água possui (BATES, 1998; BAUM, 2000). Essa diferença é muito difícil de ser compreendida pelos alunos, o que provoca muitos erros tanto conceituais quanto procedimentais. Devido ao fato de sermos seres não aquáticos, estamos habituados às referências de movimentos que têm como propriedade básica a força gravitacional, o que não se verifica no meio líquido por conta do empuxo. Essa é, sem dúvida, a maior dificuldade encontrada pelos alunos, tanto os ministrantes quanto os participantes.

Outra grande dificuldade, ainda relacionada com as propriedades físicas do meio líquido, é o ritmo dos movimentos realizados dentro da água. Devido às resistências oferecidas pela água (BATES, 1998; BAUM, 2000) os movimentos são mais lentos quando comparados aos mesmos movimentos realizados em terra. Isso gera uma grande dificuldade de adequação ao aluno ministrante da atividade, ocorrendo com frequência uma inadequação da velocidade do movimento proposto fora da água para os alunos que irão executá-lo dentro da água. Por vezes ocorre o mesmo com o ritmo da música que dita o velocidade do movimento, como pode ser observado na Tabela I, na variável “*Música inadequada à atividade*”.

Ao vivenciar uma prática profissional em um ambiente no qual os erros são considerados parte do processo de aprendizado, o aluno tem a oportunidade de construir um repertório de respostas e soluções de problemas originados do cotidiano profissional (SORIANO, 2003).

Verifica-se que, na dimensão atitudinal, nossos alunos carecem de formação. Não somente formação técnica, mas formação humana, ética e profissional. A Universidade tem o dever de ir “além dessa compreensão característica do senso comum” (FREIRE, VERENGUER & REIS, 2002 p. 41). Ainda como afirmam Freire, Verenguer e Reis (2002 p. 41), esse tipo de educação passa a ser pré-requisito uma boa colocação no mercado de trabalho. “Torna-se óbvio, então, que não basta a aquisição pura e simples do diploma universitário; é essencial ter, de fato, conhecimento e competência especiais.”

A realização do planejamento das aulas, a possibilidade de aproximação do contexto profissional, o acompanhamento do professor responsável, as reflexões e os debates sobre a prática pedagógica, a inserção lenta e gradativa no mundo da docência e a descoberta da vocação para ser professor podem ser considerados os elementos constituintes da prática como componente curricular que mais contribuem para o desenvolvimento das competências pedagógicas dos alunos/professores (MARCON, 2005).

Um ponto positivo deste projeto foi o entusiasmo dos alunos em ministrar e em participar das aulas práticas. Esta participação não resumiu-se somente na realização dos exercícios propostos pelos colegas, mas também na sugestão de modificações dos exercícios que não deram certo e eventuais falhas cometidas pelos alunos que aplicavam a atividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto mostrou-se importante pois trouxe aos alunos a experiência necessária para a sua formação profissional. O fato deles mesmos participarem das aulas aplicadas pelos colegas, trouxe-lhes uma vivência na atividade podendo assim “*sentir*” as dificuldades que seus futuros alunos poderão vivenciar.

Outro fato de extrema importância foi a discussão que surgia a cada final de aula. Os alunos praticantes questionavam os que aplicavam a aula com relação à eficiência dos exercícios, velocidade de execução, entusiasmo ou monotonia da aula, e qualquer outra dúvida que surgisse ou não tivesse sido suficientemente esclarecida. Isso trouxe muita riqueza ao projeto.

Importante também foi a oportunidade de despertar o interesse na investigação, levando ao aprofundamento dos estudos sobre as práticas pedagógicas, através da realização de pesquisas no ambiente de trabalho, por um período prolongado, tendo como objetivo elucidar os elementos intervenientes no processo de construção do conhecimento pedagógico do conteúdo na formação inicial em Educação Física (MARCON, 2005).

Foi uma experiência extremamente positiva e que serve como exemplo para outros cursos que queiram aprimorar e enriquecer a formação do graduando em Educação Física. Este Projeto terá continuidade nos anos subsequentes, sempre durante o primeiro semestre.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- ANASTASIOU, L.G; ALVES, L.P. (orgs). *Processos de Ensino na Universidade*: pressupostos para as estratégias de um trabalho em aula. Joinville: Univille, 2003.
- BATES, A. *Exercícios aquáticos terapêuticos*. São Paulo: Manole, 1998.
- BAUM, G. *Aquaeróbica*: manual de treinamento. São Paulo: Manole, 2000.
- BOOKSPAN, J. Efeitos fisiológicos da imersão em repouso. In: RUOTI, G.R.; MORRIS, D.A.; COLE, A.J. *Reabilitação aquática*. São Paulo:Manole, 2000. Cap. 3, p. 29-38.
- CURETON, K.J. Respostas fisiológicas ao exercício na água. In: RUOTI, G.R.; MORRIS, D.A.; COLE, A.J. *Reabilitação aquática*. São Paulo: Manole, 2000. Cap. 4, p.43-60.
- DEMO, P. *Saber pensar*. Instituto Paulo Freire, São Paulo: Cortez, 2001.
- MARCON, D. *A construção das competências pedagógicas através da prática como componente curricular na formação inicial em educação física*. 2005. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- MASSETO, M. Simples assim. *Revista Ensino Superior*. São Paulo: Ano 4, n.44, maio, 2002.
- MINAYO, M.C.S. (Orgs). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis, Rio de Janeiro:Vozes, 1994.
- FERRAZ, O.L. Educação física escolar: conhecimento e especificidade a questão da pré-escola. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, supl.2, p.16-22, 1996
- FREIRE, E.S; VERENGUER, R.C.G;REIS, M.C.C. Educação física: pensando a profissão e a preparação profissional. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, 2002, 1(1):39-46.
- SORIANO, J.B. *A constituição da intervenção profissional em Educação Física*: interações entre o conhecimento “formalizado” e a noção de competência. 2003. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas – SP.

Contatos

Universidade Presbiteriana Mackenzie
Fone: 3555 2131
Endereço: Av. Mackenzie, 905 – Tamboré – Barueri/SP – Cep.: 06460-130
E-mail: simone.tm@mackenzie.com.br

Tramitação
Recebido em: 08/07/2007
Aceito em: 03/08/2007