
EDUCAÇÃO FÍSICA

ALEXANDRA CRISTHINE ALVES

**“MOVA-SE!”: CONTRIBUIÇÕES DA EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA NA FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO
FÍSICA**



Rio Claro
2020

ALEXANDRA CRISTHINE ALVES

“MOVA-SE!”: CONTRIBUIÇÕES DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
NA FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ORIENTADOR: PROF. DR. FLÁVIO SOARES ALVES

COORIENTADOR: PROF.^a DRA. ALINE FERNANDA FERREIRA VARGAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências da Universidade Estadual
Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio
Claro, para obtenção do grau de Licenciada em
Educação Física

Rio Claro
2020

A474“

Alves, Alexandra Cristhine

“MOVA-SE!”: Contribuições da extensão universitária na formação em Educação Física / Alexandra Cristhine Alves. -- Rio Claro, 2021
34 p. : tabs.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientador: Flávio Soares Alves

Coorientadora: Aline Fernanda Ferreira Vargas

1. Educação Física. 2. Ginástica. 3. Ginástica de condicionamento. 4. Dança. 5. Extensão Universitária. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

RESUMO

O “MOVA-SE!”, que será o objeto a ser analisado nesse trabalho em conjunto com outros pilares presentes dentro da atividade extensionista: ginástica, dança, e extensão universitária. Ele foi atividade de extensão criada no ano de 2015 no departamento de Educação Física, do Instituto de Biociências da UNESP de Rio Claro. Esse estudo tem como objetivo trazer ao leitor algumas reflexões acerca das contribuições de uma extensão universitária para os alunos de graduação em educação física, campus Rio Claro, compreender o conhecimento gerado na vivência dentro desta atividade. Trata-se de uma pesquisa do tipo qualitativa, que se apoiará principalmente na pesquisa bibliográfica e na experiência da pesquisadora com o objeto aqui em questão – a vivência no “MOVA-SE!”. A ideia de que uma formação profissional em Educação Física mais qualificada não depende apenas de uma boa graduação, mas também das experiências práticas que a universidade pode oferecer a partir do contexto da extensão universitária, portanto constatado a partir desse trabalho que a extensão universitária é imprescindível para a formação de um profissional mais qualificado, influenciando a potência competitiva dos futuros profissionais de Educação Física.

Palavras- chave: Ginástica; Ginástica de condicionamento; Dança Extensão Universitária.

ABSTRACT

The “MOVA-SE!”, Which will be the object to be analyzed in this work together with other pillars present in the extension activity: gymnastics, dance, and university extension. It was an extension activity created in 2015 in the Physical Education department, at the Biosciences Institute of UNESP in Rio Claro. This study aims to bring the reader some reflections about the contributions of a university extension for undergraduate students in physical education, campus Rio Claro, to understand the knowledge generated in the experience within this activity. It is a qualitative type of research, which will be based mainly on bibliographic research and the researcher's experience with the object in question - the experience in “MOVA-SE!”. The idea that a more qualified Physical Education professional training does not depend only on a good graduation, but also on the practical experiences that the university can offer from the context of university extension, therefore I see from this work that university extension is essential for the formation of a more qualified professional, influencing the competitive power of future Physical Education professionals.

Keywords: Gymnastics; Conditioning gymnastics; University Extension Dance

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	5
2.	OBJETIVOS	6
3.	METODOLOGIA	7
4.	RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	8
5.	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	10
5.1	A Ginástica.	10
5.1.1	Conceito e Seus desdobramentos.....	10
5.1.2	Ginástica de condicionamento na atualidade.....	13
5.2	A Dança.....	13
5.2.1	Breve Histórico da dança.....	14
5.2.2	Dança e a Educação Física.....	15
5.2.3	Dança e a busca pela qualidade de vida.....	16
5.2.4	Dança nas academias de ginástica	18
5.3	Extensão universitária.....	19
5.	DISCUSSÃO.	24
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
7.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28

1. INTRODUÇÃO

O “MOVA-SE!” foi uma atividade de extensão criada no ano de 2015 no departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista (UNESP) de Rio Claro, coordenado pelo professor Dr. Flávio Soares Alves. Não havia uma rigidez nas criações dentro da extensão, o que possibilitava a mesma assumir várias facetas, a depender dos interesses das alunas envolvidos.

A princípio tinha como objetivos oferecer uma atividade física aos funcionários e, ao mesmo tempo, promover a melhora na qualidade de vida deles, utilizando-se prioritariamente da linguagem da dança em associação com a ginástica de condicionamento.

Em linhas gerais, o “MOVA-SE!” também buscava proporcionar experiências diversas para os futuros professores de Educação Física, considerando as práticas que podem ser desenvolvidas no contexto das academias. Tais práticas envolviam desde experiências de criação, expressão corporal e dança como práticas de ginásticas de condicionamento, ginásticas coreografadas, etc. Desta forma, o “MOVA-SE!” teve como fundamento principal, que move a ação extensionista, a valorização da experiência dos alunos em vivências didáticas por eles próprios monitoradas.

A extensão foi encerrada em 2018, e nesse último ano ele era formado por três alunas- monitoras que contavam com o apoio do professor coordenador da atividade de extensão.

O que chamou a atenção neste presente estudo foi que as ações da atividade de extensão universitária trouxeram para nós alunos (as) contribuições complementares e novas na formação de um profissional mais qualificado.

Portanto pretende-se entender com esse estudo como o conhecimento gerado na vivência dentro da atividade extensionista “MOVA-SE!” contribuiu para minha própria formação universitária.

2. OBJETIVOS

Objetivo geral

– Compreender como o conhecimento gerado na vivência dentro da atividade de extensão “MOVA-SE!” contribuiu para a formação universitária da aluna envolvida.

Objetivos específicos:

- Analisar o conceito de extensão universitária;
- Analisar o conceito de dança, ginástica e ginástica de condicionamento nas ações de extensão universitária desenvolvidas pelo “MOVA-SE!”;
- Compreender como essas práticas, acima citadas, se interconectam dentro da proposta do “MOVA-SE!”

3. METODOLOGIA

As ações de extensão universitária da atividade “MOVA-SE!” será o principal objeto investigativo.

Trata-se de uma pesquisa do tipo qualitativa, que se apoiará principalmente na pesquisa bibliográfica e na experiência da pesquisadora com o objeto aqui em questão – a vivência no “MOVA-SE!”.

A construção teórica desta pesquisa terá o respaldo conceitual de três dispositivos temáticos: noção de extensão universitária, a noção de dança e de ginástica e ginástica de condicionamento. Esse arcabouço teórico advém das características do “MOVA-SE!” que, em sua essência pretende pensar a dança e a ginástica de condicionamento no contexto da extensão.

Somado a essas coordenadas teóricas agreguei às minhas próprias reflexões como estratégia para ampliar as discussões teóricas, contextualizando-as a partir da leitura vivências dentro da atividade de extensão e que, por experiência, me vi instigada a refletir sobre sua importância no contexto de minha formação.

Assim, entre reflexões teóricas e discussões alimentadas por todas as situações vivenciadas durante todo o processo de consolidação do “MOVA-SE!”, pretende-se compor uma escrita mais contextualizada sobre as propostas de pesquisa assumidas neste trabalho.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Como dito acima, a vivência nesta atividade extensionista foi consolidando minhas habilidades de ensino no contexto das práticas em academias, o que me instigou, a saber, como isto foi se constituindo no tempo de envolvimento com essa extensão. Nesse caso em particular, sou testemunha do tanto de benefícios que o “MOVA-SE!” pode proporcionar na formação acadêmica dos alunos monitores, inclusive no meu próprio desenvolvimento pessoal. Por participar desde o início, percebo o quanto fez com que eu refletisse todos os dias sobre a prática de ensinar, tornando-me mais crítica diante do mercado de trabalho.

Tal investigação surge do meu envolvimento pessoal e íntimo com o “MOVA-SE!”. Passei o primeiro ano apenas como aluna, observando e a partir do segundo ano passei a ministrar aulas, assim, após anos me envolvendo com as práticas.

A dança sempre esteve presente em minha vida (por isso a escolha pelo curso de Educação Física), havia um projeto de dança no município de São Carlos (cidade natal), chamado “Projeto Dançar”, em que boa parte da minha família já participava e por consequência disso, meus pais me colocaram pra dançar também.

Com apenas três anos, iniciei o ballet clássico, com cinco a dança de rua, com oito anos conquistei uma bolsa de estudos de ballet clássico numa escola privada da cidade que seguia a metodologia da *Royal Academy Dance*, onde aprimorei minha técnica e tive a oportunidade de realizar aulas de professores convidados, aulas de técnica Vaganova, e jazz. Mais adiante pude realizar aulas de dança de salão (onde consegui aprender apenas salsa e forró) e sempre realizei as aulas com muito amor, não ir às aulas e em ensaios era um martírio.

Sempre tive a oportunidade de participar de diversos festivais, quando ainda fazia parte do projeto municipal (até mais que na escola privada), tive a oportunidade de ir para Festival de Campos do Jordão, Passo de Arte (diversas vezes), Dança Ribeirão (Ribeirão Preto), e pude assistir ao Festival de Santos. Participei de musicais (“Noviça Rebelde”, “O Rei Leão”, entre outros) e apresentações de ballet de repertório (por exemplo, “O quebra-nozes”, “Coppélia”).

Com todos esses anos dedicados à dança, minha única opção era prestar vestibular para o curso de Dança, entretanto, por determinados motivos fiquei distante desta prática por alguns anos até que voltei. Logo fui para uma academia que oferecia aulas de “zumba”, e eu comecei a praticar e ter conhecimento sobre essas ginásticas e danças presentes dentro das academias, acabei ficando de auxiliar em algumas aulas de ballet e voltei a praticar dança de

rua, porém, para mim não era o suficiente para iniciar o curso superior, no qual teria prova de aptidão (não estava na minha melhor forma). Então meu pai acabou me influenciando a ingressar no curso de Educação Física, não tinha muito certeza se isso daria certo, então tentei e tinha a plena certeza que o que eu queria era trabalhar com dança quando formada, com as oportunidades geradas no “MOVA-SE” sei que estou no caminho no qual conseguirei alcançar meu objetivo e ser uma profissional mais qualificada.

Hoje, quando relembro de toda essa caminhada, refletindo um pouco sobre essas vivências e influências familiares sei que elas foram decisivas na escolha e permanência no curso de graduação. Estimulada por essas práticas entrei na faculdade procurando por maneiras que me ligassem à dança. Participei dos Projetos de Extensão “Iniciação às Danças de Salão” (como aluna), participei de algumas aulas do projeto de Ginástica Geral e no segundo ano de graduação (2015) comecei a participar das aulas como aluna de uma atividade de extensão, a qual futuramente passou a ser chamada de “MOVA-SE!”.

A partir do segundo semestre do mesmo ano assumi as aulas como aluna-monitora, juntamente com outras alunas, na época éramos quatro alunas, finalizamos tendo três (o ano de 2018 foi o último).

Inicialmente era uma extensão destinada apenas aos funcionários da universidade UNESP-RC, porém com a ampliação e buscando a aprovação da PROEX e ter mais características de projeto de extensão, fizemos perfis em redes sociais, cartazes de divulgação para alcançar a comunidade próxima ao campus, tendo assim uma ampliação.

Portanto, é essa aproximação entre dança e ginástica de condicionamento e a ação da extensão universitária, que nos instiga à mobilização das reflexões dessa pesquisa.

5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

5.1 Ginástica

Nesse capítulo, o objetivo é conceituar ginástica e seus desdobramentos, como “ginástica de condicionamento”, ou “ginástica de academia”, traçar uma breve evolução ao longo do tempo e assim conseguir entender porque ela é imprescindível para a construção do “MOVA-SE!” e tem uma participação singular no mesmo.

5.1.1 Conceito e seus desdobramentos

Existem diversos autores que conceituam a ginástica, aqui serão apresentados alguns que considero relevantes. Segundo Dicio (2020, p. X) é a “Arte de fortificar, desenvolver e tornar flexível o corpo por meio de determinados exercícios físicos. Conjunto de exercícios apropriados para exercitar qualquer faculdade mental”.

Quando se realiza a busca do termo ginástica no *google* surgem diversos significados e sempre interligados ao exercício físico ou a atividade física. A partir disso é possível ter um breve entendimento que, portanto está diretamente relacionado ao fato de realizar algo em prol da saúde integral do corpo.

De acordo com Ferreira (2015, p.11), a palavra ginástica tem origem grega que significa “a arte de exercitar o corpo nu”, isto indica que ela tem papel fundamental na vida do ser humano e está presente desde a sua existência.

Ferreira (2015, p.11), realiza uma linha do tempo sobre a prática da ginástica, e para simplificar a história da ginástica elaborei uma tabela onde é possível observar como a ginástica era usada ou praticada ao longo dos períodos da história:

Tabela 1- História da Ginástica

Pré-história	Antiguidade (era Clássica)	Idade Média
É o surgimento da ginástica, o ser humano tinha como objetivo de vida a sobrevivência, portando era necessário atacar e defender. Tinha valor finalidade à sobrevivência das guerras, ritualístico, e recreativo (RAMOS, 1982, <i>apud</i> FERREIRA, 2015, p. 11).	Nessa fase há uma autoafirmação, ela se firma quanto atividade realizada pelas sociedades, com diferentes objetivos. Por exemplo, na Grécia tinha como finalidade a educação, (Calistenia). Mas existiam outras finalidades, como: preparação de soldados, terapêutica, moral, etc. (COSTA, 1996 <i>apud</i> FERREIRA, 2015, p. 11).	Nesse momento ocorre uma pausa no desenvolvimento da ginástica, pois o cristianismo dava mais importância ao desenvolvimento espiritual, e assim não dando importância aos cuidados com o corpo (SANTINI, 2001, <i>apud</i> FERREIRA, 2015, p.11). Brikina (1978 <i>apud</i> FERREIRA, 2015, p. 12), que ao mesmo tempo houve uma evolução em relação a acrobacias, pois havia muitas apresentações dentro dos castelos, palácios e cidades.
Idade Moderna		Idade Contemporânea
Na idade Moderna é quando ocorre um grande avanço relacionado à fundamentação, surge diversas informações relacionada à fisiologia e metodologias de ensino e formas de execução (LANGLADE e LANGLADE, 1986 <i>apud</i> FERREIRA, 2015, p.12).		Aqui ocorre a organização do que se compreendia da ginástica, o que era algo muito amplo e necessitava de uma sistematização. Ocorre o surgimento das escolas de ginásticas: alemã, francesa, inglesa e sueca. E todas tinham o mesmo objetivo: regeneração, promoção da saúde, “a coragem, a força, a energia de viver e a moral” (SOARES, 2001 <i>apud</i> FERREIRA, 2015, p. 12).

Fonte: Elaborado pela aluna

Essas influências atingiam o mundo todo, no séc. XIX nos Estados Unidos é impulsionado à ginástica calistênica através da Escola Cristã de Moços (AMC). Para esse tipo de ginástica FERREIRA (2015, p.13) apresenta outro conceito:

um sistema de ginástica que apresenta como característica a predominância de formas analíticas, a divisão dos exercícios em grupos, a associação da música ao ritmo dos movimentos, a predominância dos movimentos sobre as posições e exercícios à mão livre como também com pequenos aparelhos como alteres e bastões.

Com isso Souza (1992 *apud* FERREIRA, 2015, p. 13) faz uma sistematização da ginástica: “ginásticas de condicionamento, ginástica de competição, ginástica de conscientização corporal, ginásticas fisioterápicas e ginástica de demonstração”. (SOUZA, 1992 *apud* FERREIRA, 2015, p. 13)

A ginástica sofreu alterações de acordo com cada período em que a sociedade vivia, e assim tentava suprir essas demandas. De acordo com Ferreira (2015, p. 13), foram diversas influências, nos “aspectos materiais, espirituais, econômicos, sociais, culturais, morais e afetivos”.

Para COOPER (1972 *apud* FERREIRA, 2015, p. 14) os objetivos da ginástica aeróbica são:

a melhoria do sistema cardiovascular, além do desenvolvimento do ritmo, coordenação, equilíbrio, flexibilidade. Porém, a ginástica aeróbica visa o melhor condicionamento cardiorrespiratório, deixando a desejar a força muscular do praticante ((FERREIRA, 2015, P.14):

A ginástica no Brasil surge como um conteúdo singular a ser trabalhado nas aulas de educação física ao fim do sec. XIX (1851), com grande influência europeia. A tendência higienista, surge muito forte com o intuito de formar pessoas fortes e saudáveis (PERDOMO, 2011, p. 24).

Ela sempre esteve diretamente ligada aos militares, exército, marinha, à polícia e consequentemente influenciada pelas questões culturais, políticas, científicas, e econômicas, etc., tendo assim, o objetivo de formar uma população mais patriota e nacionalista com os corpos prontos para o combate.

Com as reformas educacionais, a ginástica passou a ser obrigatória nas escolas e esteve fortemente ligada ao retorno dos ideais higienistas e eugenistas, na década de 1920. A ginástica tinha como objetivo constituir adultos que fossem mais aptos e produtivos para atuar na sociedade, a preocupação central era com os hábitos de higiene, saúde e a moral. Permeada pelo discurso eugenista de purificação e embranquecimento da raça (COSTA, PIRELLI, MATARUNA-DOS-SANTOS, 2016, p. 65-67).

Na década de 1970, através da Associação Cristã de Moços, a ginástica calistênica foi difundida para o mundo todo e aqui no Brasil não iria ser diferente (COSTA, 1996, *apud* FERREIRA, 2015, p.14). Com o passar dos anos surge a “ginástica aeróbica” (década 1980) que é caracterizada como uma aula em que o professor precisa ser criativo, e assim realizar os movimentos combinados com a música, sendo assim uma aula coreografada (FERREIRA, 2015, p. 14).

A ginástica e seus diferentes tipos faz parte da cultura corporal de movimento, portando é um componente importante a ser tratado na educação física dentro das escolas, conforme indicado nos documentos oficiais que delineiam os saberes e conteúdos da educação física escolar. Aqui trataremos em particular a ginástica de condicionamento.

Na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) definida como:

As ginásticas de condicionamento físico se caracterizam pela exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal. Geralmente, são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. Podem ser orientadas de acordo com uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou atreladas a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral. (BRASIL, 2019, p.217).

Paoliello (2011) também nos traz um conceito indicando que as “Ginásticas de Condicionamento Físico: englobam todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo normal e/ou do atleta” (p.3).

A ginástica dos dias atuais tem como objetivo a promoção da saúde, a prevenção e manutenção da mesma.

5.1.2 Ginástica de condicionamento na atualidade

A ginástica teve suas ramificações, isto é, ela foi se ampliando de acordo com a modernização e com as necessidades da sociedade, e assim foi se adaptando. De acordo com Souza (1992 *apud* COSTA, PIRELLI E MATARUNA-DOS-SANTOS, p. 64, 2016), ela está presente em diversos ambientes, em seu texto ele cita pelo menos cinco deles: “Ginástica de condicionamento, Ginástica de Competição, Ginásticas de Conscientização Corporal; Ginásticas Fisioterápicas e; Ginásticas de Demonstração”.

Atualmente ela é influenciada pelas tendências fitness, que surge cada vez mais rápido no mercado. Elas podem ser coreografadas ou não, podem utilizar equipamentos, seguir o ritmo das músicas, diversificando intensidades ou grupos musculares, dessa forma tendo uma infinidade de aulas e atendendo a exigências dos alunos, que cresce cada vez mais (ARSEGO, 2012, p. 21).

A necessidade de atender a demanda de mercado fez com que surgissem os programas de ginásticas, que traziam prontas uma variedade de aulas, e assim o professor só teria que adquirir o programa, realizando a compra e depois decorar as coreografias, não tendo mais a necessidade de criação (PINHEIRO; PINHEIRO, 2006 *apud* FERREIRA, 2015, p.17).

A partir do próximo capítulo irei esclarecer os conceitos acerca de dança, e como ela se dá presente dentro das atividades de academia.

5.2 Dança

Dentro deste capítulo, iremos abordar um breve histórico da dança, desde a

antiguidade até a atualidade, e assim compreender o caminho que ela percorreu até chegar aos moldes atuais presente nas academias.

5.2.1 Breve histórico da dança

A dança é uma prática milenar, umas das manifestações mais antigas do ser humano que se tem registro, e se modifica por toda a história. (FOSALUSA, 2012, p.11). Faro (1998, p. 13) dizia que a dança surge da ânsia do homem de se expressar (como outros tipos de arte), da necessidade básica do ser humano, assim podemos compreender que a dança tem seu surgimento como uma vontade de expor a gratidão aos deuses, ao destino, por alegrias concedidas por eles.

Da mesma forma, Sgarbi (2009, p.47 *apud* FOSALUZA, 2012, p.13) indica que “A história nos mostra que a dança nasceu e se desenvolveu na medida em que o homem sentiu a necessidade de se comunicar, de se expressar, de buscar novos desafios e aprendizagens, e, portanto, de se mover”.

Na era paleolítica, a dança era manifestada em forma de ritual, colocando os homens em transe devido ao comportamento de predadores, e da subsistência ser mantida por meio da caça, pesca e coleta, a dança era necessária para prepará-los. (MAGALHÃES, 2005, p.01).

Na era neolítica, os costumes vão se modificando e o homem, que antes era predador, passa a ser produtor, isto é, o que antes era caça, pesca e colheita passa a ser criação e plantação. A dança também passa por essa transformação, com a formação de cidades, cada região tinha suas próprias danças e rituais. (MAGALHÃES, 2005, p.02)

Com os movimentos migratórios, a cultura, os costumes, o homem, e consequentemente a dança se alteram e esta passa de algo ritualístico e transe para algo relacionado à cerimônia, tudo pelo fato do homem daquele momento histórico estar buscando um pensamento racional. (MAGALHÃES, 2005, p.02)

Fátima (2001, p. 36 *apud* FOSALUZA, 2012, p.11), nos conta que na Grécia antiga o papel da dança era voltado a “ritos e cerimônias cívicas ou religiosas, festejos, educação, treinamento militar”. A dança era algo dada pelos deuses, e os homens tinham como dever realizar aquela dança em forma de gratidão, e com isso alegrar e honrar esses deuses (MAGALHÃES, 2005, p. 02). Durante a expansão do cristianismo (Idade Média), a dança ainda estava ligada as cerimônias religiosas, com o objetivo de que seus fiéis pudessem dançar em homenagem a Deus. Porém o corpo se torna um empecilho, pois se dizia que “a dança é para a salvação do espírito, e o corpo é o obstáculo”, dessa forma a dança passou a ser proibida nas cerimônias (OSSANA, 1988, p. 61 *apud* FOSALUZA, 2012, p.11).

A dança na Renascença era um benefício para as classes privilegiadas, e ela era realizada em forma de espetáculos e para o povo como um mero entretenimento. Com essa divisão em camadas a menos privilegiada (povo, plebe) não tinha acesso à dança, entretanto com o passar do tempo isso se reverteu, mas ainda com divisão sendo elas: dança popular e dança nobre (SALVADEO, 2008, p.9 *apud* FOSALUZA, 2012).

Com o passar do tempo surge a “dança moderna” (meados do séc. XX), que “buscava afirmar o poder do corpo de mover-se de dentro para fora, com força e precisão, mostrando todo o sentimento, emoção e criatividade do bailarino” (CAMARGO, 2008, p. 15 *apud* FOSALUZA, 2012, p.12),

De acordo com Ossona (1998, *apud* SILVA, VALENTE, BORRAGINE, 2012) a dança contemporânea surge paralelamente à moderna, caracterizada por ser mais livre, de ter uma maior liberdade de expressão. A autora, ainda diz que:

com o passar dos anos, diante das mudanças do tempo e espaço e da introdução e utilização da tecnologia, a dança se espalhou pelo mundo, sendo praticada não apenas de forma profissional, mas também como atividade física regular, ganhando espaço em clubes, academias e escolas, uma vez que utiliza o conhecimento do próprio corpo, desenvolvendo a coordenação motora, a flexibilidade, a percepção rítmica e a força muscular, dentre outros aspectos. (OSSONA, 2012, p.1).

Diniz (2009, p.10) conta que atualmente a dança tem diversos usos, alguns que nem imaginava, “pode ser usada até terapeuticamente, prescrita por muitos médicos como forma de obter recuperações físicas ou musculares”.

5.2.2 Dança e Educação Física

De acordo com Coletivo de autores (1994, *apud* FOSALUZA, 2012, p. 14) a dança faz parte da cultura corporal de movimento, em conjunto com jogos, esportes, lutas e ginástica, o que faz dela um conteúdo a ser abordado pela Educação física (no âmbito escolar), mas não quer dizer que não possa ser abordada em outros espaços. Rocha e Rezer (2015, p. 866), reafirmam isto, dizendo que:

a dança se caracteriza/encontra “dentro” da EF, enquanto elemento da cultura corporal de movimento. Porém, importante evidenciar que a dança não é “da” EF, mas se aproxima dela enquanto parte da cultura que interessa a este campo do conhecimento (2015, p. 866).

Em lei, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), em seu estatuto, no capítulo III, nos diz sobre os campos de atuação do profissional, o Art.9ª traz a afirmação que

a dança faz parte da atuação do profissional de Educação Física.

§ 1º - Atividade física é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e sócio-culturais. No âmbito da Intervenção do Profissional de Educação Física, a atividade física compreende a totalidade de movimentos corporais, executados no contexto de diversas práticas: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais (CONFEEF, 2010, p.3, grifo nosso).

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) traz a dança como uma unidade a ser tratada no ambiente escolar na área de linguagens (Educação Física e Arte), para a disciplina de Educação Física, a dança é um:

conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias. As danças podem ser realizadas de forma individual, em duplas ou em grupos, sendo essas duas últimas as formas mais comuns. Diferentes de outras práticas corporais rítmico-expressivas, elas se desenvolvem em codificações particulares, historicamente constituídas, que permitem identificar movimentos e ritmos musicais peculiares associados a cada uma delas. (BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR, p. 220, 2019).

Fosaluza (2012, p.13) afirma que o profissional de Educação Física, por ter como objeto de trabalho o corpo em movimento, tem que ser capaz de dominar todas as áreas pela qual há realização de movimento, entre elas a dança. E não só como arte e expressão, mas também para diferentes objetivos e espaços a serem realizados, como por exemplo: recreação, saúde, cultura, entre outros e em academias, escolas, clubes, universidades, etc.

Assim é possível observar que a Educação Física se apropria da dança de diversas formas, de acordo com Costa, Moura e Lopes (2018, p. 123), a dança entra no início da vida das pessoas de forma educativa (por fazer parte da cultura corporal de movimento), tendo disciplina educacional, alimentares e posturais. Quando se atinge a juventude ela se manifesta de forma de sociabilização, de se enquadrar em um grupo. E por fim quando chega a vida adulta, ela se manifesta de diversas formas, lazer, interação, atividade física e etc.

5.2.3 Dança e a busca pela qualidade de vida

A dança de acordo com Marbá, Silva, Guimarães (2016), é uma atividade divertida, que traz sensações boas aos praticantes, o que faz com que o aluno tenha “mais motivação, autoestima e determinação” (p.3).

Buscácio, Pereira, Campos, Silva (2018) nos diz que, “a dança desenvolve habilidades motoras de forma inteligente e permite o entendimento do próprio corpo, possibilitando um convívio social capaz de melhorar a autoestima” (FLORES, 2002; FERRAZ, SERRALTA, 2007; MELLO, BURD, 2010 *apud* BUSCÁCIO, PEREIRA, CAMPOS, SILVA, 2018, p.7).

Costa, Moura e Lopes (2018, p.121), diz que a dança é algo muito procurado atualmente nas academias de ginásticas por muitos motivos, entre eles os principais são: “melhoria do condicionamento físico, a saúde mental, interação social e lazer”.

Diversos estudos nos mostram que a dança como atividade física regular é capaz de proporcionar diversos benefícios à saúde, de acordo com Silva, Valente e Borragine (2012),

A dança é uma atividade física que proporciona ganhos em todos os aspectos do indivíduo como: melhora a auto-estima, minimiza a depressão, possibilita a disciplina, recupera a confiança reduzindo a tensão e o stress, contribui para uma melhor socialização, como também melhora o sistema cardiovascular e respiratório, aumenta a circulação sanguínea, possibilita a manutenção da pressão arterial controlada, ativa o sistema linfático, libera endorfina, proporciona fortalecimento muscular, auxilia no emagrecimento, melhora a coordenação motora, dentre outros benefícios. Ela possibilita que o praticante conheça melhor seu corpo, melhore sua flexibilidade, equilíbrio, rompa preconceitos e aumente a integração e a comunicação (2012, p. 1).

Na literatura atual existem diversos estudos em diferentes faixas etárias que destacam os benefícios da prática regular de dança, sejam elas clássicas, de salão, ou fitness.

Nos estudos de Hass e Garcia (2006) *apud* Marbá, Silva e Guimarães (2016, p.2), foi constatado que há um aumento na procura em atividade física buscando uma melhor qualidade de vida. A dança está entre elas por ser uma atividade que proporciona ao aluno prazer e satisfação ao praticar, tendo muitos adeptos. Portanto a dança possibilita ao seu praticante a melhora nas atividades do dia a dia, na “*força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade*” (HASS E GARCIA, 2006 *apud* MARBÁ, SILVA E GUIMARÃES, 2016, p.2).

Além destes motivos, Gonçalves e Vilarta (2004, p.30) *apud* Marbá, Silva e Guimarães (2016, p.3), nos relatam outros benefícios da dança à qualidade de vida, como a regulação do peso corporal e a melhoria da autoestima, buscando, assim, uma harmonia na imagem corporal própria.

Quando busquei listar os benefícios da dança quanto atividade física regular, pude observar que são inúmeros, Nanni (2001) *apud* Souza, Matzer (2013, p. 9), em seus estudos diz que a prática de dança proporciona a “melhora da capacidade motora, articular, muscular e cardiorrespiratória, permitindo um conjunto de movimentos mais amplo, maior colaboração e

cooperação, aumento na capacidade de comunicação e melhora na autoestima”.

Silva, Valente e Borragine (2012) ainda afirmam que pelo fato da dança envolver os três domínios da natureza humana: fisiológica, afetiva e cognitiva, favorece a busca por melhoramento da qualidade de vida, capaz ainda de proporcionar ao aluno a compreensão de seus erros e dos outros e assim possibilitando lidar melhor com as frustrações, preconceitos, etc.

De acordo com Marbá, Silva, Guimarães (2016, p.4-5) a dança “pode desencadear vários benefícios e melhora o estilo de vida do indivíduo, independentemente da idade, e é uma excelente promotora da qualidade de vida” (MARBÁ, SILVA, GUIMARÃES, 2016, p.4-5).

Além disso, a prática da dança é capaz de promover essa melhora de forma inteligente, proporcionando ao praticante uma compreensão do seu corpo e permitindo uma melhor convivência com o meio social e trazendo assim melhora para autoestima (FLORES, 2002; FERRAZ, SERRALTA, 2007; MELLO, BURD, 2010 *apud* BUSCÁCIO, PEREIRA, CAMPOS, SILVA, 2018, p. 7).

5.2.4 Dança nas academias de ginástica

Para falar sobre a dança presente dentro das academias, temos que entender que ela se manifestava de forma diferente dos moldes atuais e seu surgimento é atribuído a Jacki Sorenses, em 1969. Apesar disso, foi por meio de outras personalidades que ela realmente teve sua expansão, essas pessoas eram Sydney Rome e Jane Fonda (famosos), eles realizavam vídeos que continham dança e exercícios físicos (ARAUJO, 2017, p. 05 *apud* COSTA, MOURA E LOPES, 2018, p.121).

De acordo com Costa, Moura e Lopes (2018, p.121- 124), a dança aeróbica é uma modalidade muito procurada atualmente, e as academias estão cada vez mais aderindo a este mercado, pelo fato de ser uma atividade que proporciona ao praticante qualidade de vida, porém menos tediosas que as aulas de musculação.

Complementam ainda dizendo que pelo fato das aulas serem mais dinâmicas, são mais atrativas não apenas para mulheres, mas também para homens. E os profissionais de Educação Física se tornam cada vez mais criativos, tornando assim uma atividade recreativa, animada, e criando possibilidades diversas para as aulas, como por exemplo:

Danças coreografadas, com ou sem equipamentos, aulas de danças em casal, sincronizadas com músicas mais exercícios físicos ou com movimentos de lutas, enfim, são inúmeras as modalidades estabelecidas em uma sala de ginástica.

(COSTA, MOURA E LOPES, 2018, p.124).

Uma aula que está em crescente ascensão é a aula de ritmos, que passeia por diversos estilos de músicas (funk, pop, forró, axé, samba, etc.), como também de dança (jazz, forró, salsa, *street dance*, etc.). Ao mesmo tempo podem conter movimentos fitness, como nas aulas de Zumba, tendo assim um gasto energético via aeróbico e anaeróbico com resistência muscular (COSTA, MOURA E LOPES, 2018, p.125).

Portanto a dança é uma atividade bem atraente e uma das mais procuradas nas academias, por diversos fatores, sejam eles psicológicos ou físicos. As pessoas que praticam esse tipo atividade estão lá pelos resultados que são possíveis serem atingidos, sejam eles algo já esperado e pensado ou não (COSTA, MOURA E LOPES, 2018, p.133). Para Costa, Moura E Lopes (2018, p.133) “dançar é a arte que movimenta o corpo e a soma da dança com a música e atividade física é um conjunto eficaz para obter uma excelente e longínqua qualidade de vida”.

Após essa longa discussão acerca da noção de dança, faz-se necessária explorar a noção de projeto de extensão universitária, que assim poderemos pensar possibilidades de conexão da prática da dança no contexto da extensão universitária e, assim, observar a importância e os significados da dança nesta atividade universitária específica.

5.3 Extensão Universitária

A Extensão universitária é um componente indispensável para a formação superior; elemento este, de muita importância no tripé presente na universidade: ensino, pesquisa e extensão.

Severino (2017), em seu livro, faz um levantamento sobre os pilares que sustentam a universidade, claro que, o foco de seu trabalho é a pesquisa, entretanto, ele realiza uma contribuição pertinente ao nosso assunto aqui apresentado.

O autor diz que, para a produção de conhecimento é necessário que haja um diálogo entre pesquisa, ensino e extensão (2017, p.19).

[...] as funções da Universidade – ensino, pesquisa e extensão – se articulam intrinsecamente e se implicam mutuamente, isto é, cada uma destas funções só se legitima pela vinculação direta às outras duas, e as três são igualmente substantivas e relevantes (SEVERINO, 2017, p.26).

Ao entendimento do autor a extensão universitária deve ser compreendida como uma forma de articular o ensino e a pesquisa e assim poder realizar uma comunicação entre

universidade e sociedade:

Ao mesmo tempo que a extensão, enquanto ligada ao ensino, enriquece o processo pedagógico, ao envolver docentes, alunos e comunidade num movimento comum de aprendizagem, enriquece o processo político ao se relacionar com a pesquisa, dando alcance social à produção do conhecimento (SEVERINO, 2017, p.19).

Com isso, busco então entender o que é e qual o lugar da extensão no âmbito universitário. Para Severino (2017), a extensão tem um compromisso pedagógico, pois é capaz de proporcionar ao aluno vivências e experiências da realidade a qual o estudante está inserido, podendo assim formar uma consciência social. E apenas através da extensão é que a universidade está proporcionando uma formação integral ao seu aluno. “A extensão deve expressar a gênese de propostas de reconstrução social, buscando e sugerindo caminhos de transformação para a sociedade”. (SEVERINO, 2017, p. 28).

Irei agora traçar uma linha do tempo acerca da extensão, desde sua criação, suas diversas concepções ao longo do tempo até como se dá nos dias atuais.

Carbonari e Pereira (2007, p. 23), dizem que a extensão universitária surge em meados da década de 1910, no evento “Universidade Livre de São Paulo”, abordando temas que não estavam relacionados com problemas sociais e econômicos, políticos do momento. Em 1931, ocorre um decreto conhecido como “Estatuto da Universidade Brasileira” (DECRETO Nº 19.851, DE 11 DE ABRIL DE 1931), que definiu que atividades extensionistas não eram apenas cursos e conferências que tinham como objetivo apresentar à população conhecimentos do cotidiano individual e coletivo, mas também a apresentação de soluções para compromissos sociais, a divulgação de ideias e princípios que interessavam a sociedade brasileira e tinha como característica a prestação de serviços.

Com os conflitos que o país passava no período entre 1950 e 1960, a extensão universitária teve um papel social imprescindível nas lutas pelas reformas estruturais (PAULA, 2013, p. 14).

Em meados da década de 1960, há uma ruptura com o sistema político do momento, sistema esse ditatorial (golpe militar de 1964). Como consequência, o país começa a viver um momento de organização popular e reformas sociais que iam à contramão daquele novo regime (PAULA, 2013, p.17), e como resultante desse movimento, a extensão universitária toma outro rumo, o de trazer respostas relacionadas às questões econômicas, sociais, políticas e culturais e assim poder contribuir para as transformações sociais do período (CARBONARI, PEREIRA, 2007, p.23).

A partir desse momento, começam a se repensar o que se entendia de extensão universitária. A Reforma Universitária de 1968 foi um marco para a universidade brasileira,

ela foi submetida aos princípios da Lei de Segurança Nacional, a Lei n. 5540/1968 foi promulgada com o objetivo de normatizar o ensino superior, a extensão universitária é compreendida como uma atividade indissociável do ensino e pesquisa segundo a lei:

“Art. 32. Entendem-se como atividades de magistério superior, para efeitos desta lei:
a) as que, pertinentes ao sistema indissociável de ensino e pesquisa, se exerçam nas universidades e nos estabelecimentos isolados, em nível de graduação, ou mais elevado, para fins de transmissão e ampliação do saber;”. (BRASIL, 1968).

A lei trouxe um novo significado para o que se entendia até o momento.

Art. 40. As instituições de ensino superior:
a) por meio de suas atividades de extensão, proporcionarão aos corpos discentes oportunidades de participação em programas de melhoria das condições de vida da comunidade e no processo geral do desenvolvimento. (BRASIL, 1968).

Em 1975, surge o plano de trabalho do MEC, afirmando que a extensão universitária deveria ser entendida como:

[...] Meio através do qual a universidade atende a outras instituições e a população e, por outro lado, recebe retroalimentação para o ensino e a pesquisa. Com a mesma orientação, o CRUB (Conselho dos Reitores das Universidades Brasileiras) definiu as atividades de extensão segundo três ideias básicas: prestação de serviços à comunidade, realimentação da universidade e, a integração de ambas. [...] (CARBONARI e PEREIRA, 2007, p.24)

Na década de 1980, começam a surgir diversos movimentos sociais, e com isso ocorre a democratização da universidade. Na mesma década surge o “Fórum Nacional de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras (PROEXT)”, onde o objetivo era organizar o que se entendia como extensão universitária, tendo uma gestão própria e que se daria a partir de projetos e se utilizaria de recursos próprios.

A extensão universitária ressurgiu então com o objetivo de oferecer uma formação continuada, e com isso possibilitar novos caminhos para a sociedade (RODRIGUES *et al.*, 2013, p.142). Entretanto, hoje em dia houve a ampliação desse conceito, entendendo que a extensão universitária tem como propósito ser um instrumento que proporciona a aproximação entre universidade e comunidade. Assim, os alunos colocam em prática os conhecimentos adquiridos dentro da sala de aula e laboratórios de pesquisas. E como resultados dessa experiência surgem melhoramentos para ambos os lados.

Essa concepção é confirmada a partir da meta 10 do Plano Nacional de Extensão Universitária com validade até 2020, que diz que:

Assegurar, até 2015, a incorporação nos projetos pedagógicos de todos os cursos de graduação (conforme previsto na grande maioria das diretrizes curriculares das áreas) o desenvolvimento, pela extensão, dos seguintes aspectos formativos: conhecimento da realidade nacional, pensamento crítico, cidadania ativa, trabalho

em equipe, senso de solidariedade e justiça social. (BRASIL, p.4).

A partir dessa afirmação podemos compreender que o papel da extensão universitária é imprescindível para a formação acadêmica e para a construção de um profissional qualificado.

Para Rodrigues *et al.* (2013), a extensão universitária é entendida nos dias atuais como uma colaboração entre universidade e comunidade (diálogo), gerando conhecimentos capazes de modificar e gerar qualidade de vida à sociedade, tornando assim o conhecimento adquirido dentro da academia interdisciplinar.

Para que ocorra essa troca entre comunidade e universidade, é necessário que o conhecimento leigo (censo comum) entre em contato com a academia (conhecimento científico), para que esta possa entender as necessidades e as demandas a serem atendidas, e, assim, resolvidas ou melhoradas a partir do conhecimento científico e tecnológico.

Em estudo realizado em 2016, de Santos, Rocha e colaboradores (p.25-27) sobre extensão universitária, surgiram algumas categorias que relacionam a extensão universitária e a formação superior.

A primeira categoria, é “estímulo à reflexão entre teoria e prática”, tem a ideia de que o aluno de graduação, a partir do contato com a comunidade (sociedade), teria oportunidade de colocar em prática todo o conhecimento adquirido na sala de aula e ao mesmo tempo solucionar problemas surgidos no momento, de tal modo adquirir capacidades como profissional, e compreender que todo conhecimento prático adquirido faz parte do processo de aprendizagem.

A segunda categoria “Conhecimento do campo profissional” é a oportunidade do aluno de conhecer seu ambiente de atuação, ter contato com as demandas sociais, ampliar a visão para o mercado de trabalho e proporcionar o desenvolvimento de habilidade que faz com que o aluno esteja mais bem preparado e seguro para a atuação profissional.

“Desenvolvimento de postura ética e crítica”, é a terceira categoria, como toda formação tem como objetivo formar profissionais éticos e críticos, contudo essa sensibilidade não é adquirida dentro da sala de aula e sim através do contato direto com a comunidade externa, apenas a vivência com o outro é capaz de dar a experiência a fim de aperfeiçoar a postura do aluno, tornando-o mais sensível.

“Troca versus transmissão de conhecimento”, essa é a quarta e última categoria, surge no sentido de que o objetivo do projeto de extensão não é só trazer benefícios para o aluno, mas também para a comunidade na qual ele atua, o grande problema é que geralmente essa

troca não ocorre, pelo simples fato de muitas vezes a comunidade em questão apenas receber o conhecimento que o aluno tem. É nesse aspecto que devemos ter cuidado, pois a comunidade tem a capacidade de proporcionar ao aluno conhecimentos que extrapolam os adquiridos dentro da sala de aula.

De acordo com esse pensamento, chego à questão deste estudo, o que toda essa estrutura e conhecimento gerado podem trazer ao aluno da graduação, espera-se que o aluno tenha uma formação mais ampla (continuada muitas vezes), e que se torne um profissional mais ético, humano, crítico e que tenha adquirido diversos saberes.

“A formação e a produção de conhecimento que envolve professores e alunos de forma dialógica é um grande e importante resultado da extensão universitária, em que permite que o aluno tenha sua própria opinião e que possa questionar sempre que necessário.” (RODRIGUES E COLABORADORES, 2013, p.145).

Podemos concluir que a extensão universitária é fundamental para a formação do aluno da graduação, como também é importante para a pesquisa (universidade) e para a comunidade (sociedade).

O estudo de Santos (2016), acerca das relações entre extensão universitária e formação acadêmica, ajudará a dar embasamento suficiente para analisarmos criticamente o “MOVA-SE!”, e entender o potencial dessa atividade de extensão na qualificação da formação dos alunos do curso de Educação Física.

6. DISCUSSÃO

Conforme explicado anteriormente, a atividade de extensão “MOVA-SE!”, foi criada no ano de 2015, no departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da UNESP de Rio Claro, coordenado pelo professor Dr. Flávio Soares Alves. O objetivo era proporcionar a dança não apenas como uma manifestação de sentimentos, sensações, mas também como uma atividade física regular que busca o condicionamento físico, consciência corporal, de forma divertida e sem muitas regras. Dessa forma, visava trazer para as pessoas que frequentavam satisfação, prazer, divertimento, e ao mesmo tempo auxiliar na perda de calorias e qualidade nas atividades desempenhadas no cotidiano.

O projeto era inicialmente realizado apenas uma vez por semana, às terças-feiras, das 18h às 19h, contudo a partir do ano de 2017 passou a ser feito duas vezes na semana, de terça-feira e quinta-feira, das 18h às 19h. As aulas eram oferecidas gratuitamente a toda comunidade universitária e para o público externo, podendo, assim, beneficiar todos aqueles que se interessam pela proposta assumida pela extensão.

Uma das alunas-monitoras, por exemplo, levada por seu interesse pela Zumba, como linguagem que associa dança, diversão e condicionamento físico, instalou um subprojeto dentro do “MOVA-SE!”, chamado “FUSION DANCE”, por meio do qual desenvolveu suas aulas e aprimorou suas habilidades didáticas a partir desta linguagem específica.

As aulas do “MOVA-SE!” eram organizadas para incluir todos os alunos participantes. Cada monitora ficava responsável por um momento da aula, claro que não era algo fixo, era possível trocar as funções, sendo necessário apenas combinar com antecedência.

As aulas em geral eram organizadas em três momentos: no primeiro, realizava-se o aquecimento, movimentos ginásticos de forma coreografada, ou até mesmo circuito motor, sempre ritmado e com músicas animadas. Logo em seguida eram realizadas as coreografias com músicas e estilos escolhidos por nós alunas-monitoras e convidados, coreografias de músicas antigas ou atuais, simples ou um pouco mais complexas, com interações entre as alunas como também sem interação (segundo momento). E por fim era realizado o momento de relaxamento, que poderia ser uma sequência de alongamentos, ou de “meditação”, uma volta à calma.

A escolha de músicas, modalidade de dança (forró, funk, sertanejo, axé, *twerk*, etc.) e dinâmicas de interação (teatro do oprimido de Augusto Boal, técnica Klauss Vianna), era principalmente feita por nós alunas-monitoras, mas também com colaboração dos alunos dos projetos, e claro sempre tentando inovar e ser cada vez mais atrativo aos participantes.

Após três anos de envolvimento com o “MOVA-SE!” percebemos que, com pouco respaldo institucional, na verdade se mostrou um espaço incrível para consolidar nossas habilidades profissionais e muito disto por conta da possibilidade de viabilizar inúmeras aprendizagens, advindas da experimentação do aluno em situações de monitoria.

Através desse projeto fui capaz de entender melhor os saberes e competências necessárias para exercer de forma satisfatória a profissão, compreender o que o mercado de trabalho tem de demanda de trabalho e o que tem a me oferecer quanto profissional.

Como cada integrante vinha de uma formação diferente, havia diversas visões em relação à ginástica, à dança, à música, etc. E em conjunto aprendemos a valorizar as diferentes opiniões, a construir e ajustar as aulas a partir dessas discussões. Assim, pude vivenciar diversos momentos de criação individual e coletiva, enfrentar alguns paradigmas e preconceitos, aprendi a ouvir os alunos (feedback) e reconstruir a partir disso

Foi enriquecedor, pois através dele pude elaborar aulas, testar, errar e aprimorar os saberes adquiridos dentro de sala de aula, o que me fez valorizar cada vez mais o papel da extensão universitária para a formação do aluno.

Isso nos mostra que essas ações de extensão se fundam como conhecimentos práticos, que colocam em movimento os conceitos teóricos. As práticas que proporcionam algo que vai além da formação universitária por si só, pois contribui de forma diferenciada para aqueles que se envolvem em extensões universitárias.

Os ensinamentos aprendidos durante a graduação nas disciplinas de dança, ginástica (em específico ginástica de condicionamento), atividades rítmicas e expressivas, foi de suma importância para o desenvolvimento das aulas, pois foi através delas que pude entender como organizar uma aula, que tipos de “macetes” utilizar para manter a motivação na aula.

E em geral como se portar quanto profissional, ser ético e saber me portar como professora, independente do local em que a aula acontece.

Minhas vivências em particular me proporcionaram ser mais empática quanto às necessidades dos alunos, pois pouco tempo antes (e até mesmo durante, sendo ainda aluna da graduação) era aluna, então se colocar no lugar de professora foi importante para saber se atendi as expectativas dos alunos.

Com as pesquisas realizadas, pude perceber o quanto ginástica, em particular de condicionamento ou aeróbica e dança são complementares, tornando assim uma aula mais completa e intensa, e passível de muita inovação e diversificação durante as aulas. E assim podendo atender muito mais alunos, e sem expor os mesmos. E era exatamente esse objetivo pensado por alunas-monitoras, que por muitas vezes as pessoas deixavam de participar por ser

apenas dança (e se sentirem expostas) ou por ser apenas movimentos ginásticos e não estarem condicionados e não conseguirem realizar.

Sendo aula dividida ou mesclada, o “MOVA-SE!” oportunizava para quem participava uma gama de possibilidades, de estímulos, e ao mesmo tempo um ambiente seguro e acolhedor, e aberto para receber críticas, elogios, sugestões, etc.

E pensar em extensão universitária, é compreender de forma global o que aquela prática pode proporcionar para quem realiza e para quem participa, e ser mais do que algo que irá gerar horas complementares para a formação ou, e sim um facilitador de oportunidades, tanto para o aluno de graduação, como para a comunidade.

É possibilitar ao aluno colocar em prática os conhecimentos gerados em sala de aula, em eventos acadêmicos, cursos, poder testar e errar sem ter a pressão que o mercado de trabalho gera nos profissionais (claro com supervisão de um professor).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas extensionistas mobilizadas pelo projeto “MOVA-SE” foram planejadas, aplicadas e discutidas por nós, os alunos envolvidos no projeto, o que possibilitou uma aprendizagem que advém da experiência e que se consolidou no diálogo. Tendo em vista essa característica, a atividade extensionista oportunizou a potencialização da formação universitária de nós alunas envolvidas como monitoras deste projeto, contribuindo, portanto, para a qualificação profissional.

Assim, esse relato veio para corroborar com a ideia de que uma formação profissional em Educação Física mais qualificada não depende apenas de uma boa graduação, mas também das experiências práticas que a universidade pode oferecer a partir do contexto da extensão universitária.

Portando, nota-se o papel fundamental da extensão na qualificação da formação, haja vista que proporciona vivências didáticas práticas, que a sala de aula não é capaz de proporcionar.

Infelizmente, durante o projeto vimos cada vez mais o campo da extensão universitária sendo precarizado, por falta de investimentos e possibilidades, o que ameaça diretamente a qualidade da formação.

Mesmo com poucos recursos, e não sendo aprovado, continuando até o encerramento apenas como atividade de extensão, percebo que o “MOVA-SE!” me tornou mais autocrítica e reflexiva em relação a minha prática enquanto profissional, e entendendo o que realmente é importante para me estabelecer no mercado de trabalho.

Foi possível perceber que através desse estudo a atividade extensionista “MOVA-SE!” atendeu às categorias elencadas nos estudos Santos, Rocha e colaboradores (p.25-27): “estímulo à reflexão entre teoria e prática, conhecimento do campo profissional, desenvolvimento de postura ética e crítica, troca versus transmissão de conhecimento”.

8. REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, A. S. S. de. **Percepção da imagem corporal em servidoras da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN praticantes de zumba.** 2017. 29 f. Monografia (Graduação) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, 2017.
- BARONE, L. **Processo colaborativo: origens, procedimentos e confluências interamericanas.** XI Congresso Internacional da ABECAN: 20 anos de interfaces Brasil-Canadá, Faculdade de Artes do Paraná, Outubro, 2011.
- BRASIL. Constituição (1968). **Lei nº 5540/1968**, Fixa normas de organização e funcionamento do ensino superior e sua articulação com a escola média, e dá outras providências, de 28 de novembro de 1968. . Brasília, 29 nov. 1968
- BRASIL. **Ministério da educação. Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf> Acesso em 23 de dez. de 2020.
- BUSCÁCIO, I. M.; PEREIRA, C. B.; CAMPOS, R. C.; SILVA, G. R. da. **UM ESTUDO SOBRE A DANÇA COMO MECANISMO DE DESENVOLVIMENTO DE AUTOESTIMA.** *Artefactum - Revista de Estudos em Linguagens e Tecnologia*, v. 16, n. 1, p. 1-10, 2018. Disponível em: <http://artefactum.rafrom.com.br/index.php/artefactum/article/view/1582>. Acesso em: 29 nov. 2019.
- CARBONARI, M. E. E.; PEREIRA, A. C.; **A extensão universitária no Brasil, do assistencialismo à sustentabilidade.** *Revista de Educação, Itatiba*, v. 10, n. 10, p. 23- 28, 2007. Disponível em: <<http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/educ/article/view/2133/2030>> Acesso em: 26/03/2018.
- Castro J.C. , Bastos F. A. C. , Cruz T. H. P. , Giani T. S. , Ferreira M. A. , Dantas E. H. M. **Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação.** *Rev Bras Geriatr Gerontol*, Rio de Janeiro, V. 12, n.2, p. 255- 265, 2009. Disponível em: <<https://www.rbgg.com.br/arquivos/edicoes/RBGG%2012-2.pdf>> Acesso em: 17 abr. 2020
- CONFEE; **ESTATUTO DO CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CONFEE. DO. nº 237** , Seção 1, págs. 137 a 143, 2010. Rio de Janeiro. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/conteudo/471>> Acesso em: 27 de Jun de 2020.
- CORDEIRO, F. D.; **A influência da atividade aeróbica Zumba na qualidade de vida de seus praticantes.** 2018. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018.
- COSTA, V. F. da; MOURA, S. K. M. S. F.; LOPES, D. T.; **ESTUDO DA DEMANDA PELA PRÁTICA DE DANÇA AERÓBICA EM ACADEMIAS.** *Revista Campo do Saber*, Sem Local, v. 4, n. 1, p. 120-136, Jan/Jun 2018. Centro Universitário Uniesp. Disponível em: <<http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/160/140>>.

Acesso em: 29 nov. 2019.

DA COSTA, M. G.; PERELLI, J. M.; MATARUNA-DOS-SANTOS, L. J. **História da ginástica no Brasil: da concepção e influência militar aos nossos dias**. Navigator, Rio de Janeiro, v. 12, n. 23, p.63-75, 2016. Disponível em: <http://www.revistanavigator.com.br/navig23/dossie/N23_dossie4.pdf> Acesso em: 23 de nov. de 2020.

DAMIANI, M. F. **Entendendo o trabalho colaborativo em educação e revelando seus benefícios**. Educar, Curitiba, n. 31, p. 213-230, 2008. Disponível em <http://www.prac.ufpb.br/copac/extelar/atividades/discussao/artigos/conceitos_de_extensao_universitaria.pdf> Acesso em 26/03/2018.

DINIZ, T. N. **História da Dança – Sempre**. Disponível em: <<http://www.uel.br/eventos/sepech/arqtxt/resumos-anais/ThaysDiniz.pdf>> Acesso em: 22 mar. 2020

FARO, A. J. **Pequena História da Dança**. 4. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1986. 150 p.

FERREIRA R. K.; **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. Motricidade [On-line]**, 2008, 4. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273020556003>>. Acesso em: 3 abr. 2018.

FERREIRA, A. A. I.; **EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA GINÁSTICA DE ACADEMIA NO BRASIL**. 2015. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2015. Disponível em: <https://biblioteca.univap.br/dados/000020/0000207a.pdf>. Acesso em: 28 set. 2020.

FLORES, M. L. **A dança e seus benefícios**. 2002. Disponível em: <<http://www.dancadesalao.com/agenda/lauraflores02.php>> . Acesso em: 3 fev. 2021

FOSALUZA, N. C. **Projetos de extensão da UNESP/ Rio Claro: contribuições à formação profissional dos estudantes de Educação Física**. 2012. 58f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”- Campus de Rio Claro, Rio Claro. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/119108/fosaluza_nc_tcc_rcla.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 27 de Mar de 2018

FURTADO, R. P. **DO FITNESS AO WELLNESS: OS TRÊS ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA**. Pensar a Prática, v. 12, n. 1, 12 mar. 2009.

GINÁSTICA. In: DICIO, **Dicionário Online de Português**. 7Graus, 2020. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/ginastica/>>. Acesso em: 27/07/2020

GUIMARÃES, A. C. de A.; FERNANDES, S.; SIMAS, J. P. N. **Do diagnóstico à ação: programa ritmo e movimento: dançando para um estilo de vida ativo**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Florianópolis, v. 6, n. 2, p. 177-180, 31 ago. 2011. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/579>>. Acesso em: 29 mar. 2020.

HUNGER, D.; ROSSI F.; PEREIRA, J. M.; NOZAKI, J. M. **O dilema extensão universitária**. Educação em Revista. Belo Horizonte, v.30, n.03, p. 335-35. Jul, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-46982014000300015&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 24 de abr. 2018.

LEWIS, R.N.; SCANNELL, E.D. **Relationchip of Body Image and Creative Dance Moviment**. Peceptual and Motor Skills, v.81, 1995.

LONDERO, Rosana Maria Alves. **A dança na escola e a coordenação motora**. 2011. 47 f. Monografia (Especialização) - Curso de Artes, Faculdade Integrada da Grande Fortaleza, Fortaleza, 2011. Disponível em: <https://silo.tips/download/a-dana-na-escola-e-a-coordenaao-motora#modals>. Acesso em: 28 abr. 2020.

MAGALHÃES, M. C. **A dança e sua característica sagrada. “Existência e Arte”**- Revista Eletrônica do Grupo PET - Ciências Humanas, Estética e Artes da Universidade 45 Federal de São João Del-Rei - Ano I - Número I – janeiro a dezembro de 2005. Disponível em: <<https://ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/treinamento/Weiderson/Exist%EAnciaeArte/Edi%E7%E3o1/ADANCAESUACARACTERISTICASAGRADA.pdf>> Acesso em: 28 fev de 2021

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S. da; GUIMARÃES, T. B.; **DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA**. Revista Científica do Itpac, Araguaína, v. 9, n. 1, p. 1-9, Pub. 3. fev. 2016. 3. Disponível em: <https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2019

MELO, A. V.; ROCHA L. V. **Processos Compartilhados em Dança: investigação, criação e aprendizado**. Anais eletrônicos do 7º Seminário de Pesq. em Artes da Faculdade de Artes do Paraná, Curitiba, p. 85-89, jun., 2012.

NOGUEIRA, M. D. P. **Políticas de extensão universitária**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2005.

NOZAKI, J. M. **Os significados e as implicações da extensão universitária na formação inicial e na atuação profissional em educação física**. 2012. Dissertação - (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, Rio Claro. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/87424/nozaki_jm_me_rcla.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 24 de abr. de 2018

OLIVEIRA, M.; NUNOMURA, M. **A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade**. Conexões, Campinas, SP, dez. 2012. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637663>>. Acesso em: 03 abr. 2018

PAIVA, A.C. de S. *Et al.* **Dança E Envelhecimento: Uma Parceria Em Movimento! Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 1, p. 70-72, nov. 2009. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/698#:~:text=De%20l%C3%A1%20pra%20c%C3%>>

A1%2C%20a,consci%C3%Aancia%20corporal%2C%20pr%C3%A1tica%20mental%20erit m o.>. Acesso em: 29 mar. 2020.

PAOLIELLO, E. **O universo da ginástica**. Campinas, SP: FEF/UNICAMP, 2011. Disponível em: <<http://www.ceap.br/artigos/ART13022011150403.pdf>> Acesso em: 05 Jun de 2018

PERDOMO, A. V. P., **A Ginástica no Brasil: percurso histórico no currículo escolar**. Londrina, 2011. Disponível em:<http://www.uel.br/cefe/demh/portal/pages/arquivos/TCC/2011/Aloisio_Perdomo_LEF100_2011.pdf> Acesso em: 28 fev de 2021.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: IBRASA, 1982

ROCHA, D. D. da; REZER, R.. **ESTÉTICA, FORMAÇÃO INICIAL E DANÇA: UM OLHAR PARA A FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA... Movimento (ESEFID/UFRGS)**, Porto Alegre, p. 865-876, jun. 2015. Disponível em: <<https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/51878>>. Acesso em: 21 dez. 2019.

RODRIGUES, A. L. L.; DO AMARAL COSTA; C. L. N.; PRATA, M. S.; BATALHA, T. B. S.; NETO, I. D. F. P. **Contribuições da extensão universitária na sociedade. Cadernos de Graduação – Ciências Humanas e Sociais - UNIT**, v.1, n.16, p.141-148, 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/cadernohumanas/article/viewFile/494/254> Acesso em: 14 de abr. de 2018.

SANTOS, J. H. de S.; ROCHA, B. F.; PASSAGLIO, K. T. **Extensão Universitária e formação no Ensino Superior**. Revista Brasileira de Extensão Universitária, v. 7, n. 1, p. 23-28, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/3087/pdf>> Acesso em: 14 de abr. de 2018

SERRANO, R. S. M. **Conceitos de extensão universitária: um diálogo com Paulo Freire**. Grupo de Pesquisa em Extensão Popular, v. 13, n. 8, 2013. Disponível em:<https://www.ets.ufpb.br/pdf/2013/1%20Universidade%20e%20Sociedade/US%2013_Texto%201%20Serrano_Conceitos%20de%20extensao%20universitaria.pdf> Acesso em: 14 de abr. de 2018.

SEVERINO, A. J. **METODOLOGIA DO TRABALHO CIENTÍFICO**: edição revista e atualizada. 24. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2017. 320 p. Disponível em: <https://www.academia.edu/43531432/METODOLOGIA_DO_TRABALHO_CIENT%3%8DFICO_A_J_Severino_2017_Cortez>. Acesso em: 28 abr. 2020.

SILVA, M. G. B. da; VALENTE, T. M.; BORRAGINE, Profª. Ms. S. de O. F.; **A dança como prática regular de atividade física e sua contribuição para melhor qualidade de vida**. 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd166/a-danca-como-pratica-regular-de-atividade-fisica.htm>>. Acesso em: 28 nov. 2019.

SOUZA, E. P. M. de. **A busca do auto-conhecimento através da consciencia corporal: uma nova tendencia**. 1992. [94]f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/275256>>. Acesso em: 3 fev. 2021.

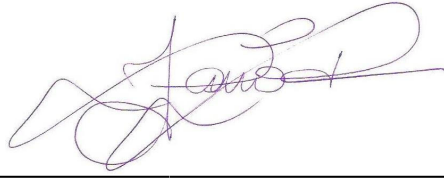
SOUZA, J. C. L. de; METZNER, A. C. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos.** Revista Fafibe On-Line, Bebedouro, v. 6, n. 6, p. 8-13, nov. 2013. Anual. Disponível em:

<<https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

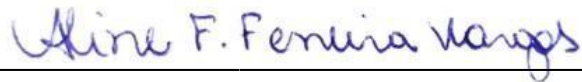
SULATTO, J. S.; **Conhecimento em movimento nas práticas de extensão universitária da Cia. Êxciton.** 2015. 36 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/131776>>. Acesso em: 23 de Mar de 2018.

TORRES, P. L.; ALCÂNTARA, P. R.; IRALA, E. A. F. **Grupos de consenso: uma proposta de aprendizagem colaborativa para o processo de ensino-aprendizagem.** *Revista Diálogo Educacional*, Curitiba, v. 4, n.13, p. 129-145, 2004.

XAVIER, V. G.; **A dança além da arte: o exercício rítmico em busca de uma vida melhor.** 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.



Professor Dr. Flávio
Soares Alves Professor Orientador



Professora Dra. Aline Fernanda Ferreira Vargas
Professora Co-orientadora



Alexandra Cristhine Alves
Graduanda em Educação Física