

ATIVIDADES RÍTMICAS NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Lara de Almeida Reis¹
Lavínia Guimarães Lucena¹
Larissa C. Ramos Laurentino²
Hely Toledo Loque³
Tuany Mageste Limongi⁴

magesteprof@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: Atividade de Extensão; Atividades Rítmicas; Dança.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a atividade de extensão é entendida como um processo educacional interdisciplinar que visa promover a integração e o diálogo contínuo entre a Universidade e a sociedade (PNEU, 2012). Quando aliada ao ensino concebido dentro de sala de aula, a atividade de extensão deve possibilitar que o estudante compreenda a importância dos papéis desempenhados na sociedade, mas que também consiga se enxergar como um indivíduo de aspirações e desejos. A formação não deve se limitar apenas ao preparo para uma profissão, mas promover o desenvolvimento integral do cidadão, capacitando-o para o exercício da cidadania (Aragão; Santos Neto; Silva, 2002). Como parte da formação universitária, a atividade de extensão permite ao acadêmico um conhecimento teórico-prático que amplia o ensino dado em sala de aula, mostrando-se imprescindível para a graduação, uma vez que coloca os alunos em contato com a realidade social. A extensão proporciona, ainda, questionamentos sobre as práticas profissionais, permitindo uma visão crítica sobre a mesma e suas capacidades de mudança, permitindo aos discentes o contato com experiências que vão além do conteúdo aprendido em sala de aula. Dentro desse contexto, propor Atividades Rítmicas em eventos de extensão universitária, sobretudo as praticadas de forma coletiva, acarreta fortalecimento dos laços comunitários e promoção da coesão social, sobretudo em contextos de vulnerabilidade social (Furtado, 2020).

2 METODOLOGIA

¹ Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade Vértix Trirriense – Univértix Três Rios

² Bacharela em Educação Física – Especialista em Dança de Cadeira de Rodas e Autismo – Docente da Faculdade Vértix Trirriense – UNIVÉRTIX

³ Licenciado em Educação Física - Mestre em Ciências do Esporte – Docente da Faculdade Vértix Trirriense – UNIVÉRTIX

⁴ Bacharela e Licenciada em Educação Física – Mestra em Educação Física - Docente da Faculdade Vértix Trirriense – UNIVÉRTIX

Este trabalho trata-se de um relato de experiência (Grollmus; Tarrés, 2015), que relata a construção e vivência de experiências de graduandos em Educação Física, da Faculdade Vértix Trirriense em evento ocorrido no dia 26 de maio de 2024. Tal experiência refere-se ao projeto desenvolvido pelo grupo denominado “Atividades Rítmicas”. Optamos em dar início ao nosso trabalho com um exercício de Tabata, que consiste em uma modalidade de treino intervalado de alta intensidade que alterna períodos de esforço intenso com períodos de repouso. Para a prática rítmica, nossa equipe decidiu produzir um remix com músicas de ritmos variados, incluindo Samba e Funk, além de desenvolver coreografias de fácil assimilação, visando facilitar a execução da atividade e fomentar a participação de todos os presentes. A abordagem adotada para ensinar a coreografia foi gradual, começando com passos básicos e progredindo para movimentos mais complexos à medida que os participantes se familiarizavam com os movimentos. Esse método permitiu que cada indivíduo disponibilizasse tempo suficiente para memorizar e praticar a coreografia antes de avançar para a próxima parte da música. Ao final do processo, conseguimos ensinar todas as danças de forma fluida e sem interrupções, o que demonstrou a eficácia do trabalho desenvolvido e a capacidade dos membros do grupo em adaptar-se e engajar-se na atividade proposta.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado não foi apenas um evento bem-sucedido, mas também proveitoso e de grande importância para o desenvolvimento acadêmico e pessoal, onde todos puderam se exercitar de forma lúdica ao mesmo tempo em que promoveu um ambiente de aprendizado e socialização. Além disso, a experiência serviu como uma valiosa oportunidade para aplicabilidade dos conhecimentos teóricos das Atividades Rítmicas em um cenário prático, fortalecendo tanto as habilidades de planejamento quanto de execução. O papel da extensão proporcionou a atuação prática dos alunos, gerando o aperfeiçoamento das competências estimuladas em sala de aula, permitindo aprofundamento e aumento do conhecimento a respeito das Atividades Rítmicas (Rodrigues, *et al.* 2013). A intervenção do nosso grupo contribuiu para que o evento cumprisse os objetivos de promover a prática do exercício físico de forma eficaz e agradável, contribuindo de forma significativa para o enriquecimento das nossas habilidades e competências, preparando-nos para os futuros desafios e oportunidades do mercado de trabalho.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As experiências vivenciadas neste evento foram de suma importância para o enriquecimento dos conhecimentos práticos e para o desenvolvimento acadêmico dos discentes do curso de Educação Física, proporcionando oportunidades valiosas de aprendizado e reflexão, permitindo que os estudantes aperfeiçoassem suas competências profissionais e inserissem novas abordagens pedagógicas em suas práticas.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, R.M.R.; SANTOS NETO, E.; SILVA, P.B. **Tratando da indissociabilidade: ensino, pesquisa, extensão**. São Bernardo do Campo: UESP, 2002

FURTADO, Renan Santos. Práticas corporais e educação física escolar: sentidos e finalidades. *Corpoconsciência*, p. 156-167, 2020.

PNEU - Política Nacional de Extensão Universitária. **Fórum de Pró-Reitores das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras**. (2012). Manaus-AM.

GROLLMUS, Nicolás Schöngut et al. Relatos metodológicos: difractando experiencias narrativas de investigación. In: **Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research**. 2015.

RODRIGUES, Andréia Lilian Lima et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE**, v. 1, n. 2, p. 141-148, 2013.