

## PAFO 3,2 DÉCADAS FORMANDO CIDADÃOS

VOLMAR GERALDO DA SILVA NUNES<sup>1</sup>; LUCIO GULARTE TAVARES<sup>2</sup>; ELAINE  
TONINI FERREIRA<sup>3</sup>; FERNANDA DE SOUZA TEIXEIRA<sup>4</sup>

<sup>1</sup>LEPEMA/ESEF/UFPEl – [volmar.snunes@gmail.com](mailto:volmar.snunes@gmail.com)

<sup>2</sup>LEPEMA/ESEF/UFPEl – [luciogtavares@gmail.com](mailto:luciogtavares@gmail.com)

<sup>3</sup>LEPEMA/ESEF/UFPEl - [elainetoniniferreira@gmail.com](mailto:elainetoniniferreira@gmail.com)

<sup>4</sup>LEPEMA/ESEF/UFPEl – [fsout@unileon.es](mailto:fsout@unileon.es)

### 1. APRESENTAÇÃO

O Programa de Atividades Físicas Orientadas [PAFO] possibilita ao acadêmico a sua formação inicial quanto continuada, pois permite desenvolver os requisitos fundamentais ao exercício da profissão, além de estar em constante relação com o movimento do contexto em que está inserido. Em função das necessidades de formação, fica evidente que, é imprescindível a esse profissional perceber e refletir sobre as questões que perpassam todos os setores sociais, pois estas se constituem em elementos que se encontram imbricados na origem de muitas demandas da educação. Os objetivos desta ação extensionista tem sido: A) **ENSINO** - Informar, atualizar e treinar acadêmicos da área da saúde com os mais recentes parâmetros e métodos de avaliação da condição física e da composição corporal, para prescrever exercícios físicos de acordo com a condição antropométrica e fisiológica das pessoas; B) **PESQUISA** - Buscar conhecimentos teóricos de fisiologia do exercício físico, com vista a ampliar e consolidar os conceitos na área da saúde; e C) **EXTENSÃO** - Proporcionar as pessoas uma prescrição segura e individualizada de Exercício Físico, buscando a melhoria da qualidade de vida. O **PAFO**, ao longo dos 32 anos, através das atividades de Extensão tem procurado a indissociação com o Ensino e a Pesquisa, articulando o saber científico com o saber popular, assumindo-se como trabalho social, instrumento de democratização, autonomia universitária e de ação transformadora.

### 2. DESENVOLVIMENTO

O **PAFO** tem-se propiciado aos graduandos da área da saúde em atividades de extensão, associada ao ensino e a pesquisa, atualização de informações científicas, que permitem ao discente pôr em prática o conhecimento adquirido, configurando-se como oferta complementar de formação profissional. O método de aprendizagem baseia-se e depende de observações próprias, de atitudes reflexivas, questionadoras, que derivam da confabulação e da interação com a realidade, para compreendê-la e modificá-la. Dessa forma, gera-se condição para que a formação do universitário não fique apenas limitada aos aspectos técnicos, protocolares e passe a contemplar seus aspectos sociais e políticos, criando a conscientização crítica. Nesta perspectiva, tem sido cada vez mais enfatizada a importância de que o graduando participe do processo de produção de conhecimento, seja na elaboração das atividades a serem trabalhadas, no emprego de métodos e técnicas experimentais, no envolvimento em projetos de iniciação à pesquisa ou de outros eventos extensionistas existentes na universidade.

### 3. RESULTADOS

Ao longo dos trinta e dois anos pode-se relatar:

- a) **Quanto aos acadêmicos:** 25 participaram do **PAFO** e destes 68% [17] eram do sexo feminino e 32% [8] do sexo masculino. Produziram 42 trabalhos que foram apresentados em 19 eventos diferentes [28 trabalhos em Simpósios de Educação Física, 8 trabalhos em Salões de Extensão Universitária, 6 trabalhos no SEURS], 6 artigos foram divulgados em Revistas de Educação Física e 4 artigos em Extensão;
- b) **Quanto aos participantes:** 5248 [≈92% do sexo feminino e ≈8% do sexo masculino] participantes frequentaram o **PAFO** e destes 7,0% garçons, 9,1% costureiras, 6,1% balconistas, 35,5% dona de casa, 24,2% aposentados, 6,1 domésticas, 3,0% comerciantes, 5,0% professores e 4,0% auxiliares de escritório. Com relação ao estado civil da amostra estudada, teve que 9,1% são solteiros, 51,5% são casados, 27,3% viúvos e 12,1% desquitados.

As atividades desenvolvidas no **PAFO** buscaram oferecer aos participantes uma gama de atividades que contemplassem o desenvolvimento harmônico dos aspectos físicos/motores, cognitivos, afetivos e sociais; em conjunto, com a vivência e a experiência docente responsável e comprometida.

### 4. AVALIAÇÃO

A participação dos acadêmicos no **PAFO** propiciou uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula e, a partir dessa experiência, repensar e reelaborar cada um daqueles que, no exercício prático, distanciou-se da realidade planejada e/ou descrita em momentos de atividade teórica. Em outras palavras, isso significa práxis: a teoria (estudo) que se origina da prática e a prática que se origina da teoria. A possibilidade de ensino-aplicação é uma maneira bem planejada de preparar os profissionais não apenas com a leitura e discussão de textos no ambiente universitário, mas também com a elaboração e a execução de estratégias do ensino-aplicação, as quais esclarecem que o verdadeiro conhecimento só é adquirido com a execução desses dois elementos (SILVA, 1996). Por tudo que foi observado e verificado, pode-se então relatar que o **PAFO** oferece aos acadêmicos uma oportunidade de complementar, muitas vezes, o currículo fragmentado do curso. Além de fazer uma integração do acadêmico com a realidade da atividade profissional escolhida, possibilita ainda, demonstrar em que situação se encontra seu campo de trabalho, e, com isso, evidenciar as perspectivas que terá naquele momento. E isso oportuniza vivências, experiências e realidades bem diferentes daquelas as quais são desenhadas dentro das quatro paredes encontradas na sala de aula. Consequentemente, com esse diferencial em sua formação - o licenciando desenvolve melhor o seu senso-crítico e expande seus horizontes em busca da elaboração e apropriação do conhecimento significativo.

### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, J. (1997) Planejamento, gestão participativa e democratização da cultura corporal: cultura de massas ou cultura popular? Anais do Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, Volume 1, 423-729.
- BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental (1998) Parâmetros Curriculares Nacionais: Apresentação dos Temas Transversais. Brasília: MEC /SEF
- COSTA, M.G. (1996) Ginástica Localizada, Rio de Janeiro, Sprint, 388 p.



- FRANCE, K. (1990) Condicionamento do Corpo: como usar a mente no desempenho aeróbico, São Paulo, Gaia, 175 p.
- GIAM, C.K.; TEH, K.C. (1989) Medicina esportiva, exercícios para aptidão física: um guia para todos. São Paulo, Santos.
- GIANNICHI, R.S. Medidas e avaliação em educação física. Minas Gerais, Editora Universidade Federal de Viçosa, 1984.
- KISS, M.A.P.D. Avaliação em Educação Física: aspectos biológicos e educacionais. São Paulo, Manole, 1987.
- MORAIS, J. F. R. Universidade: seus desafios neste final de século. Pró-posições, v.3, n. 2(8), p. 51-65, 1992.
- NUNES, V.G.S.; CAMPOS, A.L.P. Manual prático para medir e avaliar em educação física. Pelotas: Editora e Gráfica Universitária, 2010.
- POLLOCK, M.L.; WILMORE, J.H. (1993) Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2 ed.; Rio de Janeiro, Medsi, 718 p.
- SILVA, O.D. O que é extensão universitária? Acesso em 29 nov 2011.
- SOUZA, M.T. (1994) Quantidade e qualidade de exercícios para adultos sedentários: posição oficial do colégio americano de medicina esportiva. Movimento, 4(2): 21-27.
- YAZBEK Jr, P.; BATTISTELLA, L.R. (1994) Condicionamento físico do atleta ao transplantado: aspectos multidisciplinares na prevenção e reabilitação cardíaca. São Paulo, Sarvier, 220 p.