

A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, A GINÁSTICA COLETIVA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE

interfaces entre o ensino-treinamento remoto e presencial

UNIVERSITY EXTENSION, GROUP GYMNASTICS, AND HEALTH PROMOTION
interfaces between remote and in-person training

Igor Henrique da Costa¹

Lenice Kappes Becker²

RESUMO

Visando promover a saúde e a qualidade de vida através do exercício físico, o projeto de extensão Fitness Pró – Modalidades de Ginástica, da Escola de Educação Física (EF) da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) oferece aulas gratuitas conduzidas por discentes de EF. Com a suspensão das atividades presenciais em 2020 devido à pandemia de COVID-19, o projeto adaptou-se ao formato remoto, mantendo as atividades através das redes sociais. Em 2024, o projeto adota um modelo híbrido, oferecendo treinamentos presenciais e online. Este artigo compara as diferenças, semelhanças, facilidades, dificuldades, vantagens e desvantagens percebidas pelos discentes extensionistas nos formatos remoto e presencial. A pesquisa quali-quantitativa foi realizada com um questionário estruturado aplicado a 11 discentes que ministraram aulas nos dois formatos. O papel da extensão universitária (EU) é reforçado como um espaço de aprendizado e primeira atuação prática para os discentes. Os resultados indicam que, apesar das particularidades e desafios de cada formato, tanto o presencial quanto o remoto são eficazes na promoção da saúde através do exercício físico. O presencial destaca-se pela interação social e contato humano, enquanto o remoto oferece maior flexibilidade de horários e alcance geográfico. A ação extensionista contribui significativamente para a capacitação dos discentes na área da ginástica coletiva e para a promoção da saúde dos alunos tanto no formato remoto como no presencial.

Palavras-chave: Extensão Universitária; Ginástica; Educação Física; Saúde; Tecnologia.

ABSTRACT

Aiming to promote health and quality of life through physical exercise, the extension project Fitness Pró – Gymnastics Modalities from the School of Physical Education at the Federal University of Ouro Preto offers free classes conducted

¹ Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) - Ouro Preto, MG, Brasil. Graduado em Educação Física pela UFOP
E-mail: igor.henrique@aluno.ufop.edu.br

² Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) - Ouro Preto, MG, Brasil. Doutora em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) - Belo Horizonte, MG, Brasil

by Physical Education students. With the suspension of in-person activities in 2020 due to the COVID-19 pandemic, the project was adapted to a remote format, maintaining its activities through social media. In 2024, the project adopts a hybrid model, offering both in-person and online training sessions. This paper compares the differences, similarities, advantages, and disadvantages perceived by students in both remote and in-person formats. A qualitative-quantitative research approach was used, submitting a structured questionnaire to 11 students who taught in both formats. The role of university extension is emphasized as a learning space and a first practical experience for undergraduate students. Results indicate that, despite the particularities and challenges of each format, both in-person and remote formats are effective in promoting health through physical exercise. The in-person format stands out for social interaction and human contact, while the remote format offers greater flexibility of schedule and geographic reach. The extension action significantly contributes to the training of students in the field of group gymnastics and to the promotion of health for the participants in both remote and in-person formats.

Keywords: University Extension; Gymnastics; Physical Education; Health; Technology.

INTRODUÇÃO

Os projetos de extensão universitária (EU) proporcionam aos discentes situações, condições e tarefas que exigem organização, planejamento e responsabilidade, oportunizando a eles experiências práticas que demandam reflexão para a resolução de problemas sociais (Saraiva, 2007). Por outro lado, a promoção da saúde é um processo de construção de ações e orientações que permitem alcançar boa condição de saúde e promover autonomia sem diferenças no acesso, atingindo o melhor potencial de saúde (Buss, 2000). Considerando a prevenção primária, o exercício físico é uma opção não invasiva, não farmacológica e de baixo custo que pode ser utilizada na promoção de diversos benefícios biopsicossociais (Coelho; Burini, 2009).

A ginástica coletiva passou por diversas mudanças ao longo dos anos, considerando a necessidade de adaptação ao momento histórico. Inicialmente, a prática da ginástica era

inconsciente; com o tempo, houve a sistematização que tornou a prática cada vez mais racional, estruturada e planejada de acordo com as necessidades sociais, econômicas e culturais. As várias mudanças agregaram à ginástica coletiva saberes de diferentes meios culturais (Oliveira; Nunomura, 2012).

É notável a importância atual que se dá à prática regular de exercício físico, sendo que dentre os principais fatores que motivam a sua realização podemos destacar: melhora da saúde, estética e qualidade de vida. Atualmente, mais do que em qualquer momento que já vivemos na sociedade, é possível observarmos que as academias de ginástica estão extremamente requisitadas e o fluxo de pessoas é muito grande. Sendo assim, pode-se perceber que o mundo *fitness*, especialmente o da ginástica coletiva, possui um papel importante na promoção da saúde na atualidade.

Por outro lado, a modalidade de ensino remoto foi a possibilidade encontrada de manutenção das atividades de ensino durante a pandemia do COVID-19 (Behar, 2020). A telessaúde é uma estratégia de promoção da saúde que avançou para além dos médicos e/ou enfermeiros, sendo uma ferramenta promissora para promover a saúde e o bem-estar, especialmente em períodos de crises sanitárias como foi durante a pandemia de COVID-19. Além disso, é uma estratégia importantíssima considerando as restrições de mobilidade que podem acometer uma parcela do público-alvo. Neste contexto, o exercício físico orientado de forma remota é considerado uma estratégia inovadora para manter as pessoas ativas (Marques *et al.*, 2023).

Marques *et al.* (2023) salientam que modalidades de exercícios em casa, aulas virtuais e aplicativos são convenientes, adaptáveis e de baixo custo. Porém, há desafios, como a falta de interação social e inclusão digital para diferentes populações. Apesar destas limitações, o exercício remoto é importante para expandir o atendimento, promovendo um estilo de vida ativo e saudável.

Considerando a importância da ginástica coletiva para a promoção da saúde, bem como os diversos meios de aplicação desta modalidade, o presente trabalho teve como objetivo identificar diferenças, semelhanças, facilidades e dificuldades percebidas por alunos extensionistas nos dois modelos de prática: remoto e presencial, assim como também as vantagens e desvantagens no que se refere à aplicação das atividades aos participantes.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa abrange uma abordagem quali-quantitativa descritiva e possui aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) através do número 82381817.0.0000.5150.

Ao alcançarmos os dois modelos de abordagem de pesquisa, destacamos que essa utilização seja pautada enquanto as considerarmos como complementares para a produção e análise dos nossos resultados bem como norteamento de nossas discussões, não as considerando como opostas (Minayo, 2003). A partir das contribuições de Souza e Kerbauy (2021), compreendemos que essa abordagem mista oferece mais recursos para revelar as diversas dimensões de um fenômeno estudado, alinhando-se aos objetivos da nossa pesquisa.

2.1 APRESENTAÇÃO DO PROJETO

Em ambos os formatos de ensino-treinamento (presencial ou remoto), as aulas de ginástica do projeto *Fitness Pró – Modalidades de Ginástica* são estruturadas em três blocos, que possuem três tipos diferentes de objetivo de treinamento. O primeiro é o de treinamento aeróbico, que visa trabalhar o condicionamento cardiorrespiratório através das modalidades de ginástica aeróbicas, como ginástica de chão, HIIT³, circuito funcional, *step*, cardiolutas, dança urbana, entre outras.

O segundo é o de treinamento de resistência muscular localizada (RML), que visa trabalhar o condicionamento de força e resistência muscular. O RML possui a preocupação do treinamento muscular de todas as partes do corpo, garantindo e trabalhando, neste

³ HIIT (*High Intensity Interval Training*) refere-se a um método de treinamento intervalado de alta intensidade, caracterizado por curtas ou longas repetições de exercícios executados em alta intensidade, geralmente em um nível fisiológico igual ou superior à máxima fase estável de lactato, seguidos por intervalos de recuperação ativa ou descanso (Billat, 2001).

bloco, os membros superiores, inferiores e a parte abdominal através de exercícios com utilização de materiais (halteres, caneleiras, elástico etc.) e também exercícios com o próprio peso corporal.

Por fim, o terceiro bloco é o de treinamento da flexibilidade através de alongamentos, que visa trabalhar alongamentos estáticos e dinâmicos.

2.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

Participaram deste estudo 11 extensionistas que atuaram tanto presencial quanto remotamente como professores de ginástica no projeto. O grupo é constituído por seis homens (54,55%) e cinco mulheres (45,45%), sendo oito matriculados no curso de bacharelado (72,73%) e três no curso de licenciatura (27,27%) da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).

Os critérios de seleção dos participantes da pesquisa foram: ser aluno de um dos cursos de graduação em Educação Física (EF) da UFOP, ser aluno extensionista do projeto *Fitness Pró*; e ter realizado atividades neste projeto ministrando aulas de ginástica tanto no formato presencial como também no formato remoto, através das redes sociais utilizadas pelo projeto (YouTube, Instagram e Facebook).

Após aceitarem a participação neste estudo, os extensionistas receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), expondo os riscos e benefícios de sua contribuição e participação. Todos os participantes assinaram e concordaram antes de receberem o questionário.

2.3 PRODUÇÃO DOS DADOS

O instrumento de produção de dados utilizado foi um questionário estruturado com

15 questões abertas construído pelos pesquisadores. As questões abordaram os dados de identificação dos discentes acerca da sua matrícula em uma das modalidades do curso de graduação em EF (licenciatura e bacharelado), suas motivações de entrada e permanência no projeto de EU, suas experiências com ginástica internas e externas à EU e também suas considerações pessoais sobre suas experiências dentro do projeto, sobre as modalidades de ginástica oferecidas, sobre os materiais utilizados e sobre os dois formatos de ensino-treinamento: presencial e remoto.

A disponibilização do questionário para os participantes desta pesquisa ocorreu remotamente através do *Google Forms*. Utilizou-se deste aplicativo considerando as suas funcionalidades de construção, estruturação e facilidade de aplicação. Segundo Andres *et al.* (2021), o *Google Forms* destaca entre seus benefícios a grande facilidade de construção e preenchimento e a possibilidade de ampla divulgação do questionário. Essa facilidade alcança tanto os pesquisadores como também os participantes.

2.4 ANÁLISE DOS DADOS

A análise quali-quantitativa do questionário foi feita a partir da frequência de respostas e categorização de dados (Thomas; Nelson; Silverman, 2009). Estes foram avaliados através de análise descritiva, identificando-se a maior frequência de respostas aos questionários. Além disso, foi realizada uma análise das semelhanças e diferenças entre as respostas encontradas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e suas respectivas discussões serão apresentados a seguir em quatro subtópicos.

3.1 PERFIL DOS ALUNOS EXTENSIONISTAS

A entrada dos discentes neste projeto de EU ocorre por meio de processo seletivo. O projeto acaba sendo a primeira experiência e o primeiro espaço de muitos discentes para colocarem em prática todo o conhecimento teórico adquirido na formação inicial, pois foi possível identificar que a maioria dos discentes (63,6%) nunca havia ministrado uma aula de ginástica coletiva anteriormente ao projeto.

Sobre os fatores motivacionais de entrada no projeto,, os discentes descrevem cinco itens: 1) o interesse preexistente na área da ginástica, presente nas respostas de seis extensionistas (54,55%); 2) a capacitação e experiência profissional, presente nas respostas de cinco extensionistas (45,45%); 3) aprendizado e vivência prática, presente nas respostas de três extensionistas (27,27%); 4) apreciação da proposta do projeto de extensão sobre a promoção da saúde, presente nas respostas de dois extensionistas (18,18%); e 5) influência externa, presente na resposta de um extensionista (9,09%).

As respostas revelam que a motivação para participar do projeto de EU é multifatorial. Dentre uma variedade de alternativas, muitos informaram ter sido impulsionados por um interesse prévio na área de ginástica, demonstrando um desejo intrínseco de aprimorar seus conhecimentos e habilidades profissionais. A capacitação e a experiência prática também desempenharam um papel crucial, com os participantes buscando oportunidades para aperfeiçoar suas competências e se preparar melhor para o mercado de trabalho.

Outro aspecto significativo é a valorização da proposta do projeto sobre a promoção da saúde, que é percebida como uma oportunidade valiosa para alinhar os objetivos de car-

reira com experiências práticas e significativas. Essas motivações indicam que o projeto de ginástica oferece um contexto relevante e alinhado com os interesses e necessidades profissionais dos alunos.

Embora os fatores motivacionais possuam diferentes origens, a maioria deles possui um ponto em comum, relacionado direta ou indiretamente à futura atuação destes profissionais e professores de EF em formação. Esse ponto em comum observado faz referência às oportunidades de atuação prática e às oportunidades de aprendizado, que se relacionam com a capacitação profissional.

Amorim de Sá e Vinholi Junior (2023), ao investigarem os possíveis impactos da EU na formação dos estudantes do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS), também observaram que a oportunidade foi uma resposta que se repetiu e uma categoria temática ao relacionarem as motivações para participação de discentes em atividades de EU. Ao investigar a contribuição da EU na formação em EF também na UFOP, o estudo de Costa *et al.* (2022) observou o aprendizado e a aquisição de experiências práticas como os dois fatores motivacionais que mais estimularam os discentes a ingressarem em projetos de EU. Por fim, sobre a EU, Santos, Rocha e Passaglio (2016) dão sua contribuição, compreendendo que ela enriquece a formação acadêmica ao integrar teoria e prática, oferecendo aos alunos uma visão crítica da profissão, conectando-os com demandas sociais reais, ampliando a aprendizagem além da sala de aula e possibilitando uma atuação profissional mais contextualizada e adaptada.

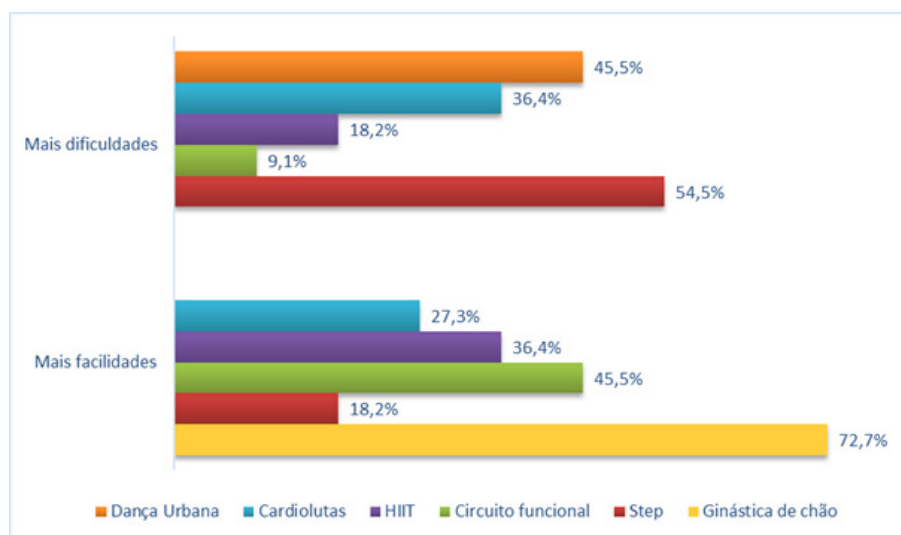
3.2 MODALIDADES DE GINÁSTICA COLETIVA: DIFICULDADES E FACILIDADES

As modalidades de ginástica aeróbica que

surgiram nas respostas dos extensionistas sobre terem mais facilidade, independente do formato (remoto ou presencial), são: a ginástica de chão (72,7%), circuito funcional (45,5%), *HIIT* (36,4%), *cardiolutas* (27,3%) e *step* (18,2%). Já as modalidades de ginásti-

ca aeróbica que aparecem nas respostas dos extensionistas sobre terem mais dificuldade são: *step* (54,5%), dança urbana (45,5%), *cardiolutas* (36,4%), *HIIT* (18,2%) e o circuito funcional (9,1%).

Gráfico 1. Modalidades de ginástica aeróbica em que os extensionistas apresentam mais dificuldades e facilidades



DESCRIÇÃO DA IMAGEM: Gráfico de barras horizontal que indica as modalidades de ginástica aeróbica em que os extensionistas apresentam mais dificuldades (*step*, dança urbana, *cardiolutas*, *HIIT* e circuito funcional) e mais facilidades (ginástica de chão, circuito funcional, *HIIT*, *cardiolutas* e *step*).

Fonte: elaborado pelos autores.

A partir das percepções extensionistas acerca das facilidades e dificuldades encontradas nas modalidades de ginástica aeróbica, percebe-se que estas são influenciadas tanto por fatores individuais como também por fatores técnicos específicos. A ginástica de chão e o circuito funcional são áreas nas quais os extensionistas se sentem mais confiantes, enquanto modalidades como o *step* e a dança urbana apresentam maiores desafios. Mesmo na presença dessas facilidades e dificuldades individuais dos extensionistas acerca das modalidades de ginástica trabalhadas dentro da EU, todos (100%) afirmam que o projeto os capacita para ministrarem todas as modalidades.

Devido à pandemia do COVID-19, no início

de 2020, o projeto de EU encerrou as atividades presenciais e iniciou nesse período um programa de treinamento online através das redes sociais do projeto, alcançando os alunos participantes do atendimento presencial que já ocorria, mas também conquistando novos alunos através do treinamento remoto.

A entrada desses novos alunos levou o projeto a manter as atividades remotas mesmo com o retorno das atividades presenciais, resultando atualmente em um trabalho híbrido de EU que amplia os objetivos de promoção da saúde e da qualidade de vida para além da comunidade acadêmica e da comunidade de Ouro Preto (Minas Gerais), para outras regiões do Brasil.

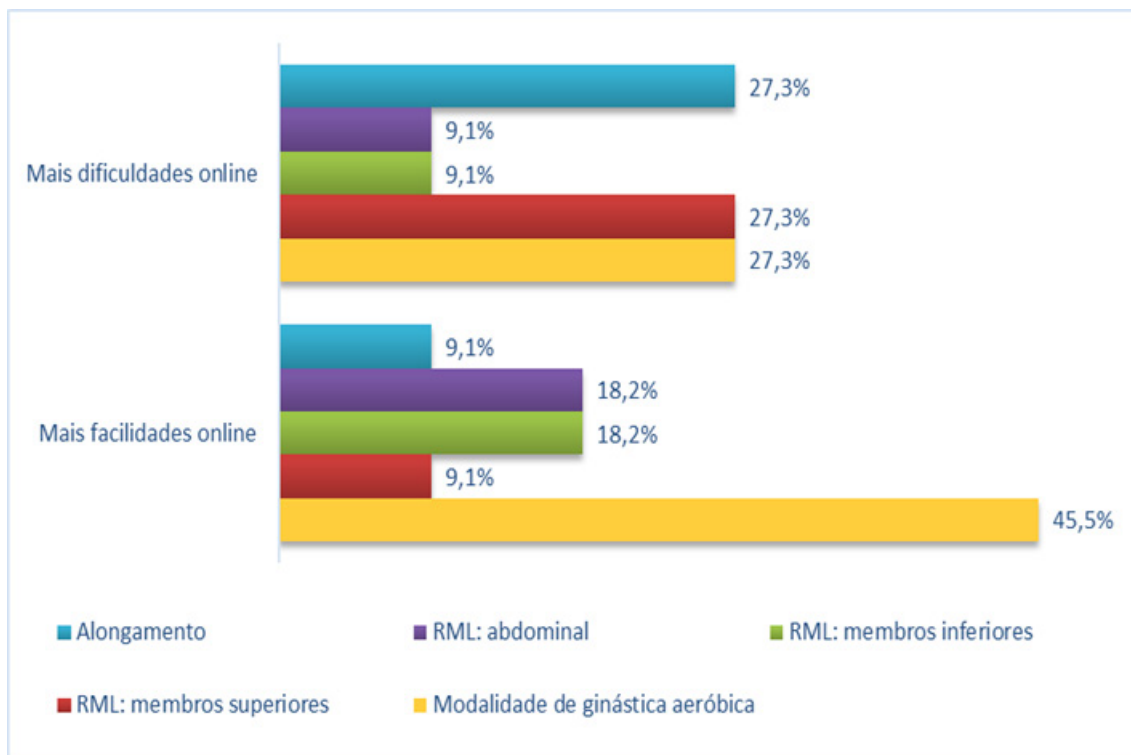
Sobre o treinamento remoto, os extensionistas elencam algumas dificuldades com relação a ministrarem os treinos gravados e/ou transmitidos ao vivo. Dos 11 extensionistas, nove relataram algum tipo de dificuldade com o treinamento remoto (81,82%).

As dificuldades encontradas por eles no treinamento remoto são: dificuldades técnicas, incluindo problemas com qualidade de vídeo, internet e equipamentos (45,45%); desafios relacionados ao espaço e ambiente (27,27%); dificuldades emocionais e motivacionais, incluindo nervosismo, desmotivação e falta de contato com os alunos (27,27%); e dificuldades com a interação e apresentação, incluindo dificuldades em

lidar com a câmera e a interação ao vivo (27,27%).

As dificuldades dentro da EF com relação ao ensino remoto não percorrem apenas a realidade destes extensionistas, mas, como pode ser observado no estudo de Godoi *et al.* (2020), alcança também professores universitários. Os desafios na docência a nível superior perpassam a adaptação e flexibilização em relação a uma nova forma de ensino, o aprendizado e a utilização de ferramentas tecnológicas, dúvidas e sobrecarga de trabalho, motivação e engajamento dos alunos no ambiente virtual, as dificuldades enfrentadas pelos estudantes e as demandas e cobranças institucionais (Godoi *et al.*, 2020).

Gráfico 2. Fases constituintes das aulas de ginástica online em que os extensionistas possuem mais dificuldades e facilidades



DESCRIÇÃO DA IMAGEM: Gráfico de barras horizontal que indica as fases constituintes das aulas de ginástica oferecidas pelo projeto de extensão em que os extensionistas possuem mais dificuldades (como alongamento, a modalidade de ginástica aeróbica e RML: membros inferiores) e facilidades (como a própria modalidade de ginástica aeróbica) dentro do ensino remoto.

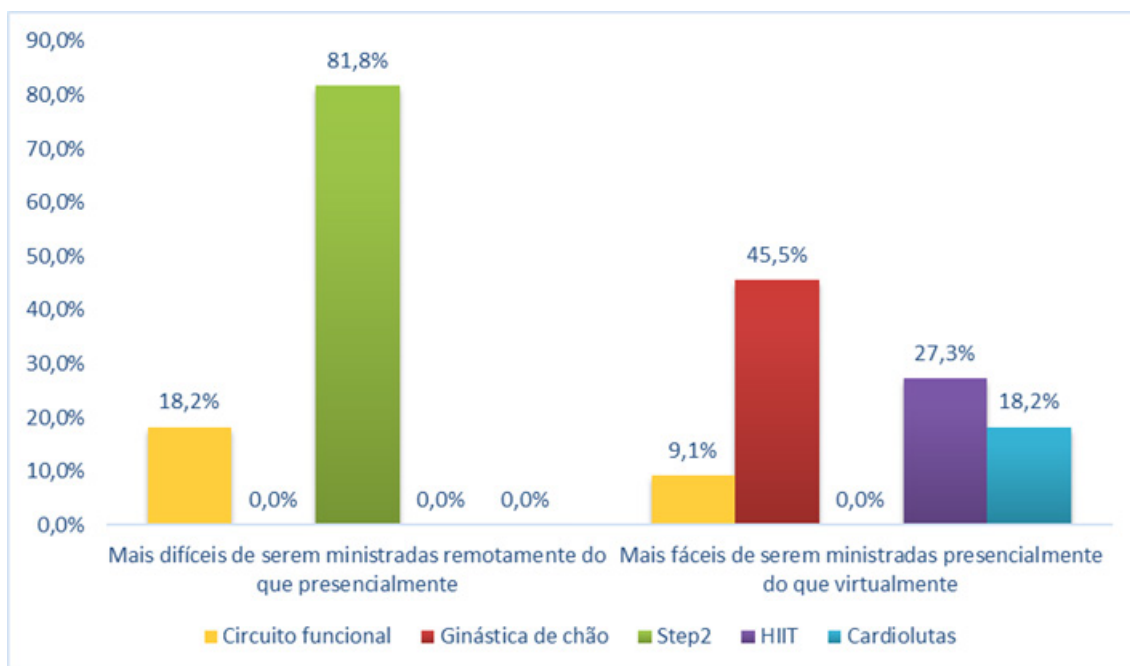
Fonte: elaborado pelos autores.

No formato remoto, as duas maiores dificuldades descritas foram as modalidades de ginástica aeróbica (27,3%) e o RML para membros superiores (27,3%), enquanto que as maiores facilidades descritas foram, também, a ginástica aeróbica (45,5%), o RML para membros inferiores (18,2%), além do RML para abdominal (18,2%). Essa variação reflete as diferentes experiências, habilidades e percepções individuais dos alunos em cada atividade, o que pode justificar uma atividade ser considerada fácil para uns e difícil para outros, dependendo de fatores como o nível de condicionamento físico, familiaridade com o exercício e até mesmo preferências pessoais.

Os extensionistas descrevem o *step* (81,8%) e o circuito funcional (18,2%) como as modalidades de ginástica aeróbica mais difíceis de ministrar aulas virtualmente do que presencialmente. Já as modalidades de ginástica aeróbica que eles descrevem serem mais fáceis de ministrar aulas virtualmente são a ginástica de chão (45,5%), HIIT (27,3%), cardiolutas (18,2%) e circuito funcional (9,1%).

Não foram encontrados na literatura estudos que investiguem possíveis facilidades e/ou dificuldades, semelhanças e/ou diferenças observadas por extensionistas acerca das diferentes modalidades de ginástica oferecidas dentro de um projeto de EU, sendo esta uma sugestão de possível pesquisa futura.

Gráfico 3. Modalidades de ginástica aeróbica que os extensionistas consideram mais fáceis ou mais difíceis de ensinar de forma remota ou presencial



DESCRIÇÃO DA IMAGEM: Gráfico de barras vertical que indica as modalidades de ginástica aeróbica que os extensionistas consideram serem mais difíceis de serem ministradas remotamente do que presencialmente (step e circuito funcional) e mais fáceis de serem ministradas presencialmente do que virtualmente (ginástica de chão, circuito funcional, HIIT e cardiolutas)

Fonte: elaborado pelos autores.

Embora desafios e limitações associados ao ensino remoto para a prática de atividades físicas estejam presentes, os benefícios e facilidades proporcionam ao profissional de EF (e aqui acrescentamos também os discentes em formação inicial) a capacidade de manter uma conexão com seus alunos durante a pandemia, incentivando e guiando a prática de exercícios de maneira segura (Guimarães *et al.*, 2020).

O projeto de EU em ginástica busca garantir a adaptação das aulas/treinos e dos exercícios propostos respeitando a individualidade física e biológica de cada aluno. Para isso, são manipuladas nos treinos variáveis como intensidade, duração do intervalo de esforço, duração do intervalo de recuperação, a própria modalidade de exercício, quantidade de repetições, quantidade de séries e a recuperação entre elas (Buchheit; Laursen, 2013). Essas variáveis são manipuladas tanto nos exercícios aeróbicos como nos exercícios de resistência muscular localizada (RML), tanto nos exercícios que utilizam apenas o peso corporal como nos exercícios que utilizam materiais oficiais (halteres, caneleiras etc.) ou adaptados.

Nos exercícios de RML, a utilização de materiais alternativos acessíveis para os alunos em suas próprias casas sempre foi uma preocupação do projeto, ao objetivarmos realizar progressão da carga e da intensidade. Muitas aulas remotas incorporam materiais como garrafas PET, garrotes, sacos de alimentos, cadeiras, cabos de vassoura, tapetes e até degraus de escada. Em relação à eficácia dos materiais adaptados, 63% dos discentes acreditam que eles cumprem adequadamente sua função, enquanto 37% discordam.

Raiol, Sampaio e Fernandes (2020) observam que a literatura científica atesta ser possível o treinamento físico remoto com poucos ou até mesmo nenhum recurso material, seja esse

treinamento voltado para o condicionamento aeróbico ou direcionado para o condicionamento muscular. Porém, os autores salientam a necessidade de os exercícios serem adaptados às particularidades de cada aluno.

3.3 DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS ENTRE AS MODALIDADES DE PRÁTICA

Sobre diferenças observadas entre o treinamento presencial e o treinamento remoto, os discentes apontam como sendo as principais: 1) o contato humano e a motivação, presente nas respostas de seis extensionistas (54,55%); 2) a correção e observação dos alunos, também presente nas respostas de seis extensionistas (54,55%); 3) o *feedback* dos alunos sobre as aulas, presente nas respostas de dois extensionistas (18,18%); e 4) a flexibilidade de horários e liberdade no atendimento virtual, que aparece na resposta de um extensionista (9,09%).

Dessa forma, o atendimento presencial é valorizado pelos extensionistas em decorrência do seu contato direto com os alunos e a capacidade de oferecer correções e motivações em tempo real. Por outro lado, o atendimento virtual é visto como menos eficaz nessas áreas, apesar de oferecer maior flexibilidade de horários e liberdade para os alunos, assim como possuir um alcance geográfico maior.

A falta de contato entre os sujeitos do processo educativo fé um fator no ensino remoto indicado pela literatura (Vasconcelos, 2021). Acerca das interações entre professores e estudantes, Kowalski, Ferrarini e Torres (2023) observam em seu estudo que 68% dos estudantes participantes reforçam que as interações presenciais são melhores que as interações remotas, mas observam também comentários de outros discentes sobre não perceberem mudanças entre os dois forma-

tos de ensino. Essa arranjo tende a evidenciar que as diferenças verificadas neste estudo e em outros podem percorrer subjetividades e considerações individuais de envolvimento.

Kowalski, Ferrarini e Torres (2023) salientam ainda que, por mais que as tecnologias digitais tenham sido adotadas e ganhado certa notoriedade nos anos de 2020 e 2021 por conta da pandemia do COVID-19, elas não foram criadas neste momento: o ensino remoto já existia, apenas ocorreu uma maior abertura às tecnologias digitais para continuar fazendo o que já era feito no período antes da pandemia. Em concordância, ilustra-se a realidade do projeto: embora as atividades remotas tenham sido iniciadas por conta da pandemia, já era uma realidade no Brasil a existência de plataformas online que ofereciam atividades físicas, como o Fit Dance, Queima Diária, entre outras.

Embora diferenças entre os formatos de ensino-treinamento tenham sido descritas e observadas, semelhanças também são apontadas pelos discentes: 1) a necessidade de planejamento da aula e da sua estrutura aparece nas respostas de cinco extensionistas (45,45%); 2) os objetivos de promoção da saúde e seus resultados aparecem nas respostas de três extensionistas (27,27%); 3) a eficácia e a qualidade das aulas aparecem nas respostas de dois extensionistas (18,18%); e 4) a linguagem de comunicação, e 5) atenção ao aluno aparecem ambas nas respostas de um extensionista (9,09%).

Desse modo, percebe-se que ambos os formatos de ensino-treinamento exigem um planejamento cuidadoso da aula. Para os discentes, a escolha da música também é importante para garantir que não haja interferência na execução dos exercícios. Esse aspecto enfatiza que, independentemente do forma-

to, uma preparação detalhada e estruturada é fundamental para a eficácia do treinamento e alcance dos objetivos. Isso porque, para os extensionistas, ambos os formatos compartilham o objetivo comum de promover a saúde e proporcionar resultados positivos aos praticantes. Este aspecto é um dos mais importantes, pois reflete que, apesar das diferenças e dificuldades no formato, a meta de promover a saúde dos alunos e a qualidade de vida do público alcançado é uma prioridade em ambas as abordagens, e é algo possível de ser alcançado nos dois formatos.

Ferraresso e Codato (2021) observam que existem pilares comuns entre as ações presenciais e remotas de projetos de EU na área da saúde. Para eles, são comuns: a dedicação, o envolvimento, a atenção à saúde e a postura ativa de docentes e discentes extensionistas para além das demandas educacionais. Embora as tecnologias de comunicação sejam ferramentas valiosas, o sucesso de projetos de EU remotos na área da saúde depende fortemente da atuação humana no planejamento e na execução, bem como na efetiva comunicação e engajamento com o público-alvo (Ferraresso; Codato, 2021).

3.4 EVOLUÇÃO E APRENDIZAGEM

Ao refletirem sobre diferenças entre a sua primeira aula ministrada remotamente e a sua última aula ministrada remotamente, 10 discentes extensionistas (90,91%) afirmam perceber diferenças em sua evolução, ao passo que um afirma não perceber (9,09%). As diferenças observadas por esses extensionistas em suas evoluções pessoais são: 1) a qualidade e técnica dos vídeos e 2) a motivação e segurança, presentes em cinco respostas cada uma (45,45%), e 3) a comunicação e estrutura das aulas e 4) desenvoltura e postura, presentes em três respostas cada uma (27,27%).

A melhoria na qualidade dos vídeos, na comunicação e na confiança ao ministrar aulas online evidencia o impacto positivo que a experiência prática proporcionada pelos projetos de extensão pode ter na formação e na atuação profissional. Além de oferecer oportunidades para a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos sobre aulas coletivas e treinamento físico, observa-se também que o projeto de EU investigado permite ainda que os alunos enfrentem desafios reais, aprimorem suas habilidades e se adaptem a novas tecnologias e métodos de ensino, como o próprio ensino-treinamento remoto.

Atualmente os dois modelos de aulas são ofertados pelo projeto. Dos 11 extensionistas participantes deste estudo, seis acreditam que o formato remoto cumpre totalmente os objetivos (intensidade, duração, estrutura etc.) propostos no formato presencial. Por outro lado, cinco discentes acreditam que não cumpre totalmente.

Já como vantagens no formato remoto, percebida pela maioria dos extensionistas, foram descritas: 1) a comodidade e flexibilidade de horários, presente em seis respostas (54,55%); 2) o acesso e alcance e 3) a facilidade de planejamento e execução, presentes em duas respostas cada uma (18,18%); e 4) a manutenção da atividade física em casa, presente em uma resposta (9,09%).

De outro lado, a maioria também afirma perceber desvantagens no formato remoto (90,91%), apenas um discente afirmou não perceber (9,09%). Como desvantagens foram descritas: 1) a falta de contato e interação (72,73%) e 2) as dificuldades de corrigir e avaliar a execução dos exercícios (72,73%), presentes nas respostas de oito extensionistas cada uma; e 3) o comprometimento do feedback dos alu-

nos sobre as aulas (27,27%), presente nas respostas de três extensionistas.

Evidenciando a influência do projeto de EU sobre a futura carreira, sete extensionistas consideram o treinamento online como opção de atuação profissional após a sua formação (63,64%), dois não possuem certeza (18,18) e outros dois afirmam que não veem o trabalho remoto como uma opção de atuação (18,18%).

CONCLUSÃO

O projeto de extensão *Fitness Pró – Modalidades de Ginástica* demonstrou ser um espaço significativo para a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos pelos discentes da graduação em Educação Física (EF), proporcionando, para a maioria deles, a primeira experiência concreta em ministrar aulas de ginástica coletiva. A maioria dos participantes ingressou no projeto em busca de oportunidades de capacitação prática e aprimoramento profissional, motivados principalmente por interesse na área da ginástica e pela valorização da proposta do projeto voltada para a promoção da saúde.

Embora os discentes encontrem desafios tanto no ensino presencial quanto no remoto, ambos os formatos oferecem benefícios notáveis para a promoção da saúde. A efetividade das aulas presenciais é evidenciada pelo contato direto e *feedback* em tempo real, essenciais para correção e motivação. Em contraste, o ensino remoto, apesar de suas dificuldades, proporciona flexibilidade de horários e um alcance geográfico mais amplo (para além da universidade e do município local), o que pode ampliar a acessibilidade e a continuidade das práticas de exercício físico.

A comparação entre os formatos revela que, enquanto o treinamento presencial é preferido por sua interação direta e eficácia na correção, o formato remoto apresenta vantagens como conveniência e a possibilidade de manter a atividade física durante períodos de restrição, como a pandemia. A prática e a experiência acumuladas pelos discentes no contexto remoto também mostram uma evolução significativa em sua capacidade de ministrar aulas, refletindo a adaptabilidade e a resiliência frente aos desafios impostos.

A eficácia dos dois modelos de ensino-treinamento no projeto é destacada pelo sucesso

em atingir os objetivos de promoção da saúde, que permanece uma prioridade central. A habilidade dos discentes em superar as dificuldades e se adaptar aos diferentes formatos de ensino evidencia a relevância do projeto de EU na formação de futuros profissionais de EF.

O projeto analisado oferece uma plataforma valiosa para o desenvolvimento de competências práticas que capacitam seus membros extensionistas, alinhando teoria e prática de maneira eficaz e inovadora, além de contribuir significativamente para a promoção da saúde dos seus alunos presenciais e remotos.

REFERÊNCIAS

AMORIM DE SÁ, Lindayane dos Santos; VINHOLI JUNIOR, Airton José. Participação discente em projetos de extensão: impactos na formação do estudante. **BARBAQUÁ**, [S. l.], v. 5, n. 9, p. 8-22, 2023. DOI: <https://doi.org/10.61389/bbq.v5i9.6838>. Acesso em: 28 jul. 2024.

ANDRES, Fabiane da Costa *et al.* The use of the Google Forms platform in academic research: Experience report. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e284997174, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7174>. Acesso em: 28 jul. 2024.

BEHAR, Patrícia Alejandra. **O ensino remoto emergencial e a educação a distância**. Artigo publicado em 06/07/20. UFRGS - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/coronavirus/base/artigo-o-ensino-remoto-emergencial-e-a-educacao-a-distancia/>. Acesso em: 10 out. 2023.

BILLAT, Véronique. Interval training for performance: a scientific and empirical practice. Special recommendations for middle-and long-distance running. Part I: aerobic interval training. **Sports Medicine**, [S. l.], v. 31, n. 1, p. 13-31, 2001. DOI: <https://doi.org/10.2165/00007256-200131010-00002>.

Acesso em: 4 set. 2024.

BUCHHEIT, Martin; LAURSEN, Paul Barry. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. **Sports Medicine**, [S. l.], v. 43, n. 5, p. 313-38, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>. Acesso em: 28 jul. 2024.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, [S. l.], v. 5, p. 163-177, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100014>. Acesso em: 10 set. 2024.

COELHO, Christianne de Faria; BURINI, Roberto Carlos. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, [S. l.], v. 22, p. 937-946, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600015>. Acesso em: 7 ago. 2024.

COSTA, Igor Henrique da *et al.* Contribuição da extensão universitária na formação em educação física. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 161-172, 31 jul. 2022. DOI: <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2022v13n2.12594>. Acesso em: 28 jul. 2024.

FERRARESSO, Lucas Fernando Tomaz; CODATO,

Lucimar Aparecida Britto. Ações extensionistas, na área da saúde, de forma remota: Relato de experiência. **Revista Conexão UEPG**, [S. l.], n. 17, p. 7, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8163441>. Acesso em: 28 jul. 2024.

GODOI, Marcos *et al.* Remote teaching during the covid-19 pandemic: challenges, learning and expectation of university professors of Physical Education. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e4309108734, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.8734> Acesso em 28/07/2024. Acesso em: 28 jul. 2024.

GUIMARÃES, Jean Augusto Coelho *et al.* Estudo transversal sobre uso de ferramentas virtuais para orientar a atividade física durante a COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 25, p. 1-8, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0150>. Acesso em: 28 jul. 2024.

KOWALSKI, Raquel Pasternak Glitz; FERRARINI, Rosilei; TORRES, Patrícia Lupion. Interatividade on-line: lições e hibridizações a partir do ensino remoto na pandemia: Online interactivity: lessons and hybridizations from remote teaching in the pandemic. **Revista Cocar**, [S. l.], n. 17, 2023. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/6254>. Acesso em: 28 jul. 2024.

MARQUES, Karinne Regina Simplício *et al.* Exercício físico orientado de forma remota como estratégia de telessaúde: Uma Revisão Sistemática de Literatura. **Revista de Tecnologia & Gestão Sustentável**, [S. l.], v. 2, n. 6, 2023. DOI: <https://doi.org/10.17271/rtgs.v2i6.4307>. Acesso em: 10 set. 2024.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2003.

OLIVEIRA, Mauricio Santos; NUNOMURA, Myrian. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões**, [S. l.], v. 10, p. 80-97, 2012. DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v10i0.8637663> Acesso em: 4 ago. 2024

RAIOL, Rodolfo de Azevedo; SAMPAIO, Andrew Matheus Lameira; FERNANDES, Igor Daniel Batista. Alternativas para a prática de exercícios físicos durante

a pandemia da COVID-19 e distanciamento social/ Alternatives for the practice of physical exercises during the COVID-19 pandemic and social distancing. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 4, p. 10232-10242, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n4-247>. Acesso em: 28 jul. 2024.

SANTOS, João Henrique de Sousa; ROCHA, Bianca Ferreira; PASSAGLIO, Kátia Tomagnini. Extensão universitária e formação no ensino superior. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 23-28, 28 maio 2016. DOI: <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2016v7i1.3087>. Acesso em: 28 jul. 2024.

SARAIVA, José Leite. Papel da extensão universitária na formação de estudantes e professores. **Brasília méd**, [S. l.], v. 44, n. 3, p. 225-233, 2007. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-496083>. Acesso em: 3 ago. 2024.

SOUZA, Kellcia Rezende; KERBAUY, Maria Teresa Miceli. Abordagem quanti-qualitativa: superação da dicotomia quantitativa-qualitativa na pesquisa em educação. **Educação e Filosofia**, Uberlândia, v. 31, n. 61, p. 21-44, 2017. DOI: <https://doi.org/10.14393/REVEDFIL.issn.0102-6801.v31n61a2017-p21a44>. Acesso em: 28 jul. 2024.

THOMAS, Jerry Ray; NELSON, Jack Kendall; SILVERMAN, Stephen James. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.

VASCONCELOS, Jéssica Correa. **O ensino de Educação Física em tempo de distanciamento social: uma abordagem centrada no processo de aprendizagem através do ensino remoto**. 2021. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia, Universidade Federal do Amazonas-, Parintins, 2021. Disponível em: https://rii.ufam.edu.br/bitstream/prefix/6019/2/TCC_JessicaVAconcelos.pdf. Acesso em: 28 jul. 2024.

Recebido em: 08.08.2024

Revisado em: 04.09.2024

Aprovado em: 10.09.2024