

Entre a teoria e a prática: um relato de experiência sobre extensão universitária e atuação do projeto “Rural In Forma” na UFRRJ

Sabrina Martins de Carvalho¹; 0009-0002-7432-9004

Gabrielle Castro de Araujo¹; 0009-0008-8521-5612

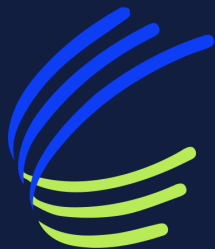
Claudio Melibeu Bentes¹; 0000-0002-9661-4650

Marciel Barcelo Lano¹; 0000-0003-1181-8724

*1 – UFRRJ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ.
smartinsedf@gmail.com*

Resumo: As resoluções CNE/CES nº 6/2018 e nº 7/2018 são fundamentais para o currículo extensionistas dos universitários, incentivando a formação, integrada, crítica e reflexiva dos alunos, principais em suas atuações práticas. **Objetivo:** Apresentar a experiência dos discentes coordenadores na implementação do projeto de extensão universitário, destacando seus impactos na formação durante a graduação. **Metodologia:** O artigo baseia-se no método de relato de experiência, descrevendo as atividades desenvolvidas pelos discentes de educação física pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. **Resultados:** Potencializou a formação integral e interdisciplinar dos discentes envolvidos, contribuindo para a capacitação, especialmente para os conhecimentos, possibilitando realização de análises sobre o estado de saúde de acadêmicos e moradores da região, promovem o desenvolvimento de habilidades comunicacionais e incentivam a reflexão crítica sobre a prática profissional da educação física. **Conclusão:** A produção de conhecimento, aliada à inserção sistemática das atividades extensionistas no currículo, proporciona uma base científica sólida, propondo-se a examinar de maneira transversal um tema de grande relevância atual. Isso abre caminho para investigações de longo prazo e fomenta novas pesquisas a partir dos resultados gerados.

Palavras-chave: Projeto. Extensão. Educação Física. Curricularização.



INTRODUÇÃO

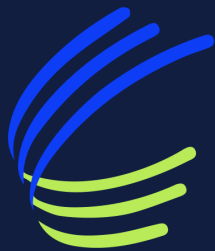
As Resoluções CNE/CES nº 6/2018 e nº 7/2018 estabeleceram diretrizes fundamentais para o ensino superior em Educação Física. A primeira institui as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Educação Física, definindo competências e habilidades específicas para a formação profissional, já a regulamenta a curricularização da extensão, determinando que até 10% da carga horária total dos cursos de ensino superior seja destinada a atividades extensionistas.

Esta diretriz reforça a ligação entre a universidade e a comunidade, incentivando uma formação mais integrada, crítica e orientada para a prática.

Por meio das atividades de extensão, os estudantes desenvolvem competências práticas, cultivam a consciência social e aprimoram suas habilidades de comunicação e intervenção direta junto a diferentes públicos.

Institucionalmente o projeto poderá ser fruto de novos conteúdos e debates nas disciplinas relacionadas a Morfologia, Fisiologia, Treinamento Neuromuscular e Medidas e Avaliação, bem como proporcionar traças os perfis de atividade e aptidão física para projetos institucionais voltados a disseminação de práticas corporais, atividade física e esporte, para os universitários e a comunidade de Seropédica. Potencializando possíveis futuras pesquisas decorrentes do resultado desta, como analisar mudanças no perfil de composição corporal de determinada população.

Neste contexto, o projeto de extensão "Rural In Forma: Avaliação Física e Funcional" surge como uma resposta institucional às demandas legais e formativas, articulando teoria e prática por meio do atendimento à comunidade interna e externa à instituição. Assim, este relato apresenta a experiência dos discentes coordenadores na implementação do projeto ao longo de dois semestres letivos, destacando seus impactos na formação durante a graduação.



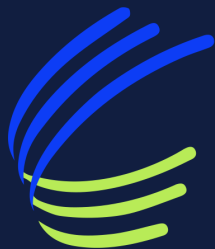
MÉTODOS

Iniciado em 2024/2 e em atividade até o presente momento, é ofertado dentro da disciplina de Medidas e Avaliação em Educação Física, além de contar com as monitoras coordenadoras e membros da equipe de pesquisa (LABFORMUS). Tendo como objetivo monitorar aspectos relacionados a composição corporal, capacidade funcional e níveis atividade física os atendidos pela extensão, a partir de medidas antropométricas e testes de força e flexibilidade. Semanalmente, cinco alunos realizam o atendimento aos interessados, de maneira gratuita, no Departamento de Educação Física e Desportos/ UFRRJ, compartilhando seus dados e oferecendo orientações diversas sobre a saúde e atividade física, realizando reuniões junto ao docente coordenador para análises de relatórios e experiências durante as avaliações, atendendo aproximadamente sessenta participantes por semestre, entre alunos, técnicos administrativos e moradores da comunidade. Além de participar dos eventos institucionais, bem como a semana rural que ocorreu em junho de 2025 e do projeto Derrubando Muros, com o evento Avaliação em foco: corpo e qualidade de vida, vinculado ao Departamento de Esporte e Lazer/ UFRRJ.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade de extensão potencializou a formação integral e interdisciplinar dos discentes envolvidos, contribuindo para a capacitação, especialmente para os conhecimentos mobilizados no campo do bacharelado em educação física. Isso porque, por meio da disciplina de Medidas e Avaliação em Educação física, os alunos desenvolver a técnicas para coletas das dobras cutâneas, teste de forma manual e lombar, além do teste de flexibilidade. Utilizando os equipamentos apropriados, como Plicômetro, Hand grip (pressão manual), Dinamometria Lombar e o Banco de Wells (teste de sentar e alcançar).

A partir disso, os dados obtidos por meio das avaliações, apresentaram resultados relacionados à composição corporal, percentual de gordura e índice de massa corporal (IMC). Logo, para a composição corporal, comprovando que homens tendem a apresentar menor percentual de gordura e maior massa magra, enquanto as mulheres exibem maior



percentual relativo, ainda que dentro de faixas consideradas saudáveis. Para o IMC, apresentaram números médio dentro da normalidade.

Assim, para a equipe coordenadora, proporcionou o desenvolvimento de competências técnicas por meio da articulação entre teoria e prática, além de favorecer a democratização do conhecimento acadêmico, a transformação social por meio da educação e o fortalecimento da responsabilidade social universitária. As ações também possibilitam a realização de análises sobre o estado de saúde de acadêmicos e moradores da região, promovem o desenvolvimento de habilidades comunicacionais e incentivam a reflexão crítica sobre a prática profissional.

CONCLUSÕES

A articulação entre ensino, pesquisa e extensão mostra-se essencial não apenas para o desenvolvimento de competências técnicas das monitoras, mas também para o fortalecimento de seus valores éticos e de responsabilidade social, pilares fundamentais da formação em Educação Física. Esse processo, por sua vez, prepara as futuras profissionais para atuarem de forma responsável e consciente diante dos desafios do mercado e das demandas da comunidade. A produção de conhecimento, aliada à inserção sistemática das atividades extensionistas no currículo, proporciona uma base científica sólida, propondo-se a examinar de maneira transversal um tema de grande relevância atual. Isso abre caminho para investigações de longo prazo e fomenta novas pesquisas a partir dos resultados gerados.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES nº 6, de 18 de dezembro de 2018**. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Educação Física e dá outras providências. Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 do Plano Nacional de Educação (PNE 2014-2024). Brasília: MEC, 2018.

Jackson AS, Pollock ML. **Generalized equations for predicting body density of men**. Br J Nutr. novembro de 1978;40(3):497–504.

Jackson AS, Pollock ML, Ward A. **Generalized equations for predicting body density of women**. Med Sci Sports Exerc. 1980;12(3):175–81.