

VIDA SAUDÁVEL:

Esporte, Lazer e Cidadania



CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1 TÍTULO DO PROGRAMA DE EXTENSÃO

VIDA SAUDÁVEL: Esporte, Lazer e Cidadania

2 ÁREA DO CONHECIMENTO

Educação Física

3 RESPONSÁVEIS

Maisa Bruna de M. T. Nascimento – Coordenador do Programa Vida Saudável

Silvério Maciel Filho – Secretário Municipal de Juventude e Esporte

Paulo Magalhães – Diretor de Esporte da Secretaria Municipal de Juventude e Esporte

4 RESUMO DO PROJETO DE EXTENSÃO

O Programa Vida Saudável: Esporte, Lazer e Cidadania, tem como objetivo inicial, oportunizar a comunidade de Gurupi a prática de atividades físicas e esportivas, organizadas, gerenciadas e executadas por discentes e docentes vinculados ao Curso de Educação Física da Universidade de Gurupi e servidores da Secretaria Municipal de Juventude e Esporte. O propósito deste projeto é democratizar a prática, da atividade física e do esporte de forma sistematizada, com a perspectiva de promover saúde, educação e qualidade de vida a população em geral. O programa oferece as atividades em diversos locais da cidade. As atividades são planejadas por uma equipe formada por docentes e discentes. Para além de oferecer atendimento a comunidade esse projeto também contribui para o processo de formação profissional dos discentes e formação para a saúde da população Gurupiense.

5 DURAÇÃO

De Janeiro a dezembro de 2023.

Carga horária semanal: 40

O projeto oferecer atividades pela manhã (5h30min às 9h30min) e tarde (15h às 19h) de acordo apresentado o item “metodologia”. Os acadêmicos trabalham 20 horas semanais, dos quais são organizados para atenderem todos os horários. Os supervisores/preceptores foram contratados como preceptores (1 de 40 bolsas semanais e 2 de 20 bolsas semanais) a partir da autorização da presidência da Fundação da UnirG (processo 2021.02.082215).

6 COORDENADOR (A) DO PROJETO (PROPONENTE):

João Bartholomeu Neto - Doutor

Coordenação de Educação Física da Universidade de Gurupi – UnirG

Secretaria Municipal de Juventude e Esporte

7 PARTICIPANTES

7.1 SUPERVISOR TECNICO ADMINISTRATIVO DA SMJE:

- Leia Carneiro Matos

7.2 SUPERVISOR/PRECEPTORES

- Maisa Bruna
- Mauricio Pereira da Silva
- Deyvison José da Silva

7.4 ACADÊMICOS:

- Ana Beatriz P. Barbosa
- André Gustavo Sanches da Silva Filho
- Tharik Mendes Dias
- Victor Previatti
- Stenio Borges
- Victor Almeida
- Ramablo rodrigues
- Veronica costa

8 CARACTERIZAÇÃO DA SITUAÇÃO PROBLEMA

A Universidade de Gurupi – UnirG, tem como objetivo norteador de suas atividades, o compromisso com a educação, sempre com caráter inclusivo, atendendo as necessidades regionais, com ações nas áreas da saúde, exatas e ciências sociais.

Nesta mesma linha segue o Curso de Educação Física, com início das atividades no ano de 2000, passou por várias reformulações e adequações legais, para hoje tem como objetivo norteador o de formar profissionais críticos, capazes de atuar de forma generalista no campo profissional, sem perder os preceitos éticos e humanistas, e sendo capaz de aplicar, nas ações profissionais, a cientificidade e a capacidade resolutiva que foram adquiridas através da associação de diferentes áreas de conhecimento, característica desta nova grade curricular.

Com intuito de contribuir efetivamente na formação profissional dos discentes UnirG, a nova grade curricular do Curso de Educação Física, prevê carga maior de atividade que promovam a formação no ambiente ou próximo do ambiente profissional, sempre com a supervisão de um docente. Tal ação permite que nosso discente seja graduando com elevado padrão de qualidade no tocante a prestação de serviços, em Educação Física, para a comunidade em geral.

Assim, com esta perspectiva de formação completa, próxima da realidade de atuação profissional, se faz necessário desenvolver um projeto, com capacidade de abarcar as atividades profissionais, dentro de um eixo de conhecimento, para que, em constante supervisão, o discente possa, durante sua formação acadêmica, receber também a formação de atuação prática.

O desenvolvimento de um projeto, centrado no eixo da prática do exercício físico e da atividade física e esportes, com o objetivo de fomentar a conscientização da relação que existe em a prática regular de exercício e a melhor e/ou manutenção dos padrões biológicas de saúde, tem todas as características necessária para cumprir os anseios descritos até então.

Neste sentido e pautado nestas perspectivas, está o projeto *“Esporte, Lazer e Cidadania: formação para uma vida saudável”* proposto pelo curso de Educação Física da UnirG como projeto de Extensão Universitária.

9 JUSTIFICATIVA, RELEVÂNCIA SOCIAL E CIENTIFICA

A partir das experiências adquiridas ao longo dos 21 anos de existências do curso de Educação Física da UNIRG, foi possível acumular uma bagagem de experiências profissionais. Hoje, o grupo de professores desse curso se sente motivado em compartilhar esses saberes com a comunidade de Gurupi, com ações educativas tanto no campo da Saúde, quanto do Esporte e Lazer

Pesquisas e trabalhos científicos na área biofisiológica demonstram os benefícios para a saúde da prática regular e sistemática de atividades físicas: melhoria da capacidade cardiorrespiratória; do equilíbrio; do andar; do nível da manutenção e/ou aumento da densidade óssea; do controle da diabetes e de doenças cardíacas; melhoria de ingestão de alimentos; diminuição da depressão; fortalecimento dos músculos das pernas e costas; melhoria dos reflexos; da sinergia motora; das reações posturais; da flexibilidade; da manutenção do peso corporal; do aumento do fluxo sanguíneo para os

músculos; diminuição das lesões musculares (Assumpção & Golin, 2016).

São inúmeros os benefícios e dificilmente vozes contrárias teriam sucesso em sustentar a inexistência da relação educação física/saúde, salvo, naturalmente, nos casos de prática excessiva e/ou obsessiva. No entanto, mesmo com tantas comprovações, persiste uma grave inquietação. Historicamente tem se, constatado uma baixa adesão às práticas de atividades físicas, como, por exemplo, em idade adulta intermediária (Assumpção & Golin, 2016).

Produções científicas centradas na epidemiologia dos comportamentos de risco associados a doenças crônicas não transmissíveis, como inatividade física, dietas inadequadas, tabagismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas, colocaram o Estilo de Vida (EV) como tema prioritário nas agendas políticas contemporâneas, em especial no âmbito da saúde pública (Madeira, Filgueira, Bosi, & Nogueira, 2018).

No Brasil, como em outros países, as desigualdades sociais e econômicas ainda colocam se como um problema a ser superado. É significativo o número de indivíduos que vivem as consequências da exclusão social e, como tal, sofrendo da combinação de problemas relacionados com o desemprego, baixa renda, ambientes com alta criminalidade, difícil acesso à saúde, à educação, ao esporte, ao lazer, à cultura, ao transporte, ao saneamento básico (Oliveira & Perim, 2008).

A exclusão social se caracteriza pelas diferenças nas relações societárias fundadas na desigualdade de oportunidades e na concentração da riqueza e de poder, que ao longo dos últimos anos, permanece deixando uma imensa parcela da população às margens da sociedade contemporânea (Oliveira & Perim, 2008).

Outra ferramenta muito rica e capaz de atender as necessidades e anseios da comunidade no caso das práticas corporais é o esporte, que pode promover a inclusão social além de muitos outros valores. Com base no documento das Nações Unidas, o esporte oferece possibilidades que se consolidam em práticas como a comunicação, cooperação, respeito pelas regras, resolução de conflitos, entendimento (compreensão), conexão com outras pessoas, liderança, valor do esforço, respeito com o outro, como vencer, como perder, como administrar a competição, *fair play*, auto-estima, responsabilidade, honestidade, trabalho em equipe, disciplina e confiança (Oliveira & Perim, 2008).

Ainda, segundo a Representante da UNESCO no Brasil em 2007, Senhora Mariza Costa, os projetos e programas que têm como foco o esporte, espalhados por

todo o Brasil, mostram que é possível: promover a inclusão social; melhorar a convivência nas escolas e nas comunidades; diminuir a evasão escolar; desenvolver a cidadania; contribuir sensivelmente para a diminuição da violência; aumentar a autoestima; desenvolver o espírito de grupo; disciplina e respeito às regras (Oliveira & Perim, 2008).

Entendemos que o presente programa de extensão universitária tem a sua relevância pelo alcance que este proporcionará na cidade de Gurupi, preenchendo uma lacuna deixada pelo poder público. Irá, portanto, proporcionar uma maior atenção às pessoas carentes da cidade Gurupi no que consiste as práticas de atividades físicas e esportivas sistematizadas.

Esta parcela da população precisa ter seus direitos de cidadania preservados, portanto buscaremos facilitar o acesso a essas práticas de atividades físicas e esportivas sistematizadas podendo ser garantido uma preparação para uma vida mais ativa, sendo assim proporcionando uma melhora na qualidade de vida.

A graduação universitária é um importante momento de formação profissional, consolidação do conhecimento de qualidade e para o processo de emancipação humana. O Curso de Educação Física, constitui um dos momentos propícios à construção de saberes professorais. Muitos acadêmicos além de cumprir a grade curricular obrigatória, busca complementar sua formação com a participação em projetos de pesquisa e extensão.

No Curso de Educação Física da UNIRG além do componente curricular obrigatório, desenvolvem-se, efetivamente, ensino, pesquisa e extensão o que significa enriquecimento de experiências e adicional de qualidade na formação dos Professores.

A integração dessa tríade do ensino, pesquisa e extensão pode ser o caminho para uma formação mais consistente, a partir da experiência vivida nesse universo cultural dos saberes da prática. Nesse sentido torna-se necessário realizar reflexões sobre o impactos dessas experiências na construção de saberes e quais saberes emanam disposições culturais passíveis de legitimidade na constituição de *Habitus Professorais*.

10 OBJETIVOS

10.1 OBJETIVO GERAL

- Democratizar a prática, da atividade física e do esporte de forma sistematizada, com a perspectiva de promover saúde, educação e qualidade de vida a população

em geral.

10.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conduzir a população de Gurupi há ações que promovam mudanças em seus estados de vida sedentária para uma vida ativa com mais saúde
- Promover um ambiente de formação continuada discente e qualificação profissional na área da Educação Física
- Estabelecer uma relação multidisciplinar entre profissionais de educação física, Enfermagem, Farmácia, Medicina e fisioterapia para acompanhamento dos participantes do projeto.

11 METOLOGIA

O Programa de extensão Vida Saudável: Esporte, Lazer e Cidadania, será realizado pelo curso de Educação Física da UnirG, durante o ano de 2023. O programa será realizado nos espaços disponibilizados pela Prefeitura Municipal de Gurupi.

Para realização do projeto serão necessários 1 (um) COORDENADOR, 03 (três) SUPERVISORES, que obrigatoriamente deve ser graduado em educação física vinculados ao Conselho Federal de Educação Física contratados, enquadramento de “técnico de nível superior”, carga horaria de 40 h/s e/ou 20h/s; e 20 (vinte) discentes na qualidade de ESTAGIÁRIOS, remunerados conforme determinar a Lei que regulamento os estágios extracurriculares, e cumpriram a carga horaria de 20 h/s.

A seleção dos supervisores/preceptores será realizada pela Coordenação do Curso de Educação Física, através de processo seletivo, seguindo o que determina o Regimento da IES. A seleção dos estagiários será realizada pelo Coordenação de Estágio do curso de Educação Física.

O programa passará por 3 (três) momentos de organização e execução (como descrito abaixo):

Momento 01: Capacitação dos discentes e docentes para atuarem nas atividades do programa e ao mesmo tempo qualificando para atuar no mercado de trabalho. Essas capacitações acontecerão aos finais de semana à medida que se entenda necessário.

Momento 02: Realizar atendimento de atividades físicas e esportivas à população no Centro Olímpico e nas Praças que tenha as Academias ao Ar Livre para desenvolver o hábito hábitos saudáveis em crianças, adolescentes, adultos e idosos. As atividades ocorrerão de segunda a quinta no início da manhã e no final da tarde. Esporadicamente essas atividades poderão ocorrer aos finais de semana em forma de ação para atender demandas advinda da gestão da Universidade ou da Prefeitura.

Abaixo segue os locais com as atividades desenvolvidas, local, dias da semana e horário:

Matutino

Segunda e quarta

Waldir Lins 6h

Sesc Primavera 07h30

Crass Vila Nova 8h30

Crass Nezinho Malvinas 08h30

UBS Setor Waldir Lins 9h

Terça e Quinta

Setor Industrial 6h

Feira da Rua 07

Crass Setor Industrial

UBS São José

Vespertino

Segunda a Quinta

UBS Setor Campo Belo 13h

Centro Olímpico 17h30

Momento 03: São realizadas todas as sextas, no laboratório de informática do Escritório de Contabilidade o momento de avaliação das intervenções da semana e planejamento da próxima semana.

13 RESULTADOS ESPERADOS

Mudança do estado atual de sedentarismo para um estado ativo da população Gurupiense.

Promover, aos nossos discentes, uma formação completa em ambiente real de atuação com supervisão constante de um profissional qualificado e um docente da IES. Em conjunto estas ações resultaram profissionais mais qualificados no mercado de trabalho capazes de continuar atividades importantes para aquisição de hábitos saudáveis e mudança comportamental.

14 FINANCEIROS INSTITUCIONAL

O custeio financeiro para manutenção dos supervisores/preceptores e estagiários ficará a carga da parceira da Fundação UnirG e Prefeitura Municipal de Gurupi.

15 RECURSOS HUMANOS

CATEGORIA	FORMAÇÃO	FUNÇÃO	VÍNCULO
3 Profissionais Graduados	Educação Física (bacharelado)	Supervisor/preceptor coordenador	Contratação ou remuneração com bolsa preceptoria
20 Discentes	Discentes do curso de Educação Física - UnirG	Estagiário	Remunerados com bolsa e Prestação de serviços credunirg

16 RECURSOS MATERIAIS

Item	Descrição	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
1	Bola Futsal Adulto: Dentro dos padrões FIFA, essa bola de salão possui estrutura sem costuras com tecnologia Termotec, que oferece alta resistência, enquanto a Cápsula SIS	30	329,90	9.897,00

	protege a câmara para melhor retenção de ar, tudo para você deitar nas quadras indoor. Um produto oficial da Confederação Brasileira de Futsal.			
2	Bola de futsal infantil: Características: Circunferência: 50 a 55 cm, Peso: 300 a 350 g, Câmara: Butil, Superfície: Costurada, Material: PVC.	90	65,90	5.931,00
3	Bola de basquete adulto: Feita em borracha de alta resistência e qualidade com estrutura matrizada. Sua câmara de borracha butílica possui sistema 6D, permitindo mais esfericidade e amortecimento. Já o miolo, além de ser removível e lubrificado, consegue reter o ar e isolar a agulha, através de seu bico alongado.	30	78,80	2.364,00
	Bola de basquete Mirim: confeccionada em borracha conta com câmara butil e miolo lubrificado e removível. Sua textura em alto relevo garante mais fixação nas mãos permitindo que os pequenos jogadores tenham mais segurança em cada jogada. Ideal para treinos e competições de basquete infantil.	60	78,80	4.728,00
	Bola de Vôlei: feita especialmente para profissionais do voleibol, possui certificação da FIVB (Federação Internacional de Voleibol), tem alta resistência e, peso e medidas oficiais. Conta com a tecnologia Cápsula Sis, que isola a agulha, protegendo a câmara. É fabricada em poliuretano, com tecnologia Termotec, tendo dupla colagem, sendo assim, tem grande vedação e pode ser usada em diferentes situações climáticas.	30	398,70	11.961,00
	Rede de vôlei: Contem 1 rede de vôlei com 2 faixas de algodão, fio 2,5mm de nylon medida: 1,00 x 9,50m Rede com tratamento ultravioleta Confeccionado com matéria prima virgem de alta densidade Possui certificação de resistência feito em laboratório Lona superior e inferior com 4cm de largura malha 14x14cm	20	137,90	2.758,00

	Bola de futebol adulto: peso: 420-450g; circunferência: 66-69cm; gomos: 32; laminado: pu; construção: costurada à mão; câmara: airbility; sistema de forro: triaxial; processo extra: kick off; miolo: removível.	30	129,00	3.870,00
	Bola de futebol infantil: BOLA JUVENIL TAMANHO 3 CATEGORIA SUB 11 Bola oficial da Federação Paulista de Futebol 7 Society. Desenvolvida com material resistente, com a tecnologia Tech Fusion, que solda os painéis na estrutura, fazendo com ela mantenha sua forma redonda por muito mais tempo, mesmo com as grades e muros das quadras de society, aumentando sua durabilidade e mantendo suas características por muito mais tempo que as bolas costuradas. Além disso essa tecnologia faz com que fique totalmente impermeável, 0% de absorção de água, mesmo sob chuva intensa e campo enxarcado. Câmara Airbility. Miolo Slip System, removível e lubrificado. Circunferência 61-64 cm. Peso 350-380g. Origem: Nacional. Garantia: Contra defeito de fabricação.	60	130,30	7.818,00
	Bola de borracha iniciação nº 12	60	38,90	2.334,00
	Bola de borracha iniciação nº 10	60	28,90	1.734,00
	Bola de borracha iniciação nº 8	60	19,90	1.194,00
	Bola de borracha iniciação nº 6	60	14,90	894,00
	Cones 50 cm: - Cone de sinalização com 50 centímetros nas cores amarelo e preta; - Base quadrada para maior estabilidade; - Produzido em polietileno, tendo maior resistência; - Não refletivo; - Dimensões: Base 28,5x28,5cm e Altura de 50cm.	60	17,50	1.050,00
	Cones 23 cm flexível: Cone adequado para a demarcação de áreas, circuitos e treinamentos esportivos. Possui cores vivas que podem ser identificadas a noite além de um ótimo material que suporta o calor do sol e a chuva.	200	5,74	1.148,00

	Prato demarcatório: flexível e cores variadas	200	3,49	698,00
	Coletes dupla face: Composição: 100% Poliéster Laterais com elástico. Dimensões aproximadas: G: 45 cm x 61 cm (Largura x Altura) Garantia do fabricante: Contra defeito de fabricação	300	25,50	7.650,00
	Bambolê: cores diversas. As cores dos bambolês serão sortidos de acordo com estoque do produto. Medidas aproximadas: 60x60x2 a 66x66x2 cm; Matéria Prima Virgem	300	3,50	1.050,00
	Escala de agilidade: em material de polipropileno. Contém 11 degraus .	15	69,90	1.048,50
	Faixa elásticas – fraca Kit Mini Band 5 Intensidades; - Verde Extra Leve Resistência 2 kg, 300 mm x 50 mm x 0,4 mm - Azul Resistência 4 kg, 300 mm x 50 mm x 0,5 mm - Amarelo Moderado Resistência 6 kg, 300 mm x 50 mm x 0,7 mm - Vermelho Resistência 9 kg, 300 mm x 50 mm x 0,9 mm - Preto Resistência 13 kg, 300 mm x 50 mm x 1.1 mm	60	79,90	4.794,00
	Colchonetes: Dimensões: 2,5x40x90cm (AxLxP) Peso aproximado: 330g; Na cor azul royal e sua espuma D26.	300	39,90	11.970,00
	Kit Badminton Vollo 4 Raquetes 3 Petecas + Suporte e Rede	10	359,90	3.599,00
	Petecas Badminton: Composição: Nylon; Base: Cortiça; Cor: Branca Embalagem c/ 1 peteca	100	12,90	1.290,00
	Bomba para encher bola: Ela é feita de polipropileno resistente, e possui dupla ação, ou seja, funciona tanto empurrando o ar como puxando e impulsionando para dentro da câmara, diminuindo esforço e tempo.	20	48,65	973,00
	Caixa de Som Amplificada: Entrada: USB Conexões: - microfone - guitarra Características Gerais: - 1 Alto-falante de 12" - 1 Tweeter 6,5" - Antena interna	4	599,00	2.396,00

	<ul style="list-style-type: none"> - Bateria interna 2000mah Lithium recarregável - Entradas 2 microfone e 1 instrumento - Função gravar - Função power X - Equalizador - Iluminação LED - Alça e rodas para transporte <p>Potência: 400W; Com Bluetooth Entrada cartão de memória Com sintonizador Fm</p>			
	<p>Bastão De Ginástica: Características: Cor: Preta Dimensões: 1,20 x 4 cm. Material: PVC</p>	120	50,40	6.048,00
	<p>Bolsa para Fardamento: Saco Material 100% Poliéster; Marca: Hejo; Modelo: Verona; Com Alças de mão; Medidas: 48 L x 40 A x 22 P cm; Compatível com: 1 Jogo de Uniforme Completo (11 camisas, 11 shots, 11 meia)</p>	30	38,00	1.140,00
	<p>Bolsa Sacola de Material Composição: 100% Poliéster. Comprimento: 142cm de comprimento x 65cms de altura. Capacidade aproximada: 7 a 8 bolas de futebol de campo, voleibol e utilizado também para bolas de outras modalidades, sendo que sua capacidade dependerá do tamanho das bolas.</p>	30	149,99	4.499,70
	Previsão total custo			104.837,20

17 REFERÊNCIAS

- Assumpção, L. O. T., & Golin, C. H. (2016). Reflexão sociológica sobre o conceito de habitus relacionado à prática de atividade física. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24(3), 158-166.
- Madeira, F. B., Filgueira, D. A., Bosi, M. L. M., & Nogueira, J. A. D. (2018). Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde e Sociedade*, 27, 106-115.
- Oliveira, A. A. B. d., & Perim, G. L. (2008). Fundamento pedagógicos para o Programa Segundo Tempo-1º Ciclo Nacional de Capacitação dos Coordenadores de

Núcleo.

**MAISA BRUNA DE M. T.
NASCIMENTO**

Coord. Vida Saudável - UNIRG
INSTITUIÇÃO DE ENSINO -
CONVENENTE

PAULO O. MAGALHÃES

Diretor de Esporte – Prefeitura
de Gurupi
UNIDADE CONCEDENTE

SILVÉRIO MACIEL FILHO

Secretário Municipal de
Juventude e Esportes
UNIDADE CONCEDENTE