

VIDA SAUDÁVEL:

Esporte, Saúde, Lazer e Cidadania



CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1 TÍTULO DO PROGRAMA DE EXTENSÃO

VIDA SAUDÁVEL: Esporte, Saúde, Lazer e Cidadania

2 ÁREA DO CONHECIMENTO

Educação Física

Grupo de pesquisa:

Grupo 2: Prevenção e Promoção da Saúde

3 RESPONSÁVEIS

João Bartholomeu Neto – Coordenador do Curso de Educação Física

Email: joao@unirg.edu.br

Maisa Bruna de M. T. Nascimento- Coorrdenedora de Estágio

Iron Martins Lisboa Junior – Secretário Municipal de Juventude e Esporte

Renato Reis Coelho – Diretor de Esporte da Secretaria Municipal de Juventude e Esporte

4 RESUMO DO PROJETO DE EXTENSÃO

O Programa Vida Saudável: Esporte, Saúde, 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 proposito 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 2026.

Carga horária semanal: 40

O projeto oferecer atividades pela manhã (6h às 10h) 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 (3 de 20 bolsas semanais), a partir da autorização da presidência da Fundação da UnirG (processo 2021.02.082215).

6 COORDENADOR (A) DO PROJETO (PROPONENTE):

Coordenação de Educação Física da Universidade de Gurupi – UnirG
Secretaria Municipal de Juventude e Esporte

7 PARTICIPANTES**7.1 PROFESSOR:**

Maisa Bruna de M. T. Nascimento - Coordenador

7.2 SUPERVISOR TECNICO ADMINISTRATIVO DA SMJE:

- Leia Carneiro Matos

- Wilker saraiva

- Eduardo Buges

7.3 SUPERVISOR/PRECEPTORES

- Maisa Bruna de Moraes Teixeira do Nascimento

- Mauricio Pereira da Silva

- Felipe Lorrان

- João Pedro Soares

7.3 ACADÊMICOS:

Fabiula dos santos

Juscelino Alves

Aspen Ícaro

Gabriel Alves

Kauan Faria

Guilherme Moura

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, Saúde, 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 e pulmonar; do equilíbrio e autonomia funcional; da manutenção da densidade óssea; do controle da diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares; diminuição da depressão e ansiedade; fortalecimento muscular (Pernas, Costas); melhoria da flexibilidade, reflexos e qualidade de vida geral (Guia de Atividade Física para Idosos, Ministério da Saúde, 2025).

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, com quase metade dos adultos brasileiros ainda sedentários devido a fatores socioeconômicos, falta de tempo e barreiras ambientais (Fundação Seade, 2025).

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, conforme revelado pelo Vigitel 2025, que destaca o aumento de obesidade em 118% e excesso de peso em 47% entre adultos devido a esses fatores (Ministério da Saúde, 2026).

No Brasil, como em outros países, as desigualdades sociais e econômicas ainda se colocam 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, conforme dados recentes do IBGE que apontam 29 milhões em pobreza extrema em 2025, agravados pela inflação persistente e desigualdades regionais (IBGE, 2025).

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, com dados recentes indicando que 27,4% dos brasileiros vivem em pobreza em 2025, perpetuando ciclos de exclusão em acesso a serviços essenciais (IBGE, 2025).

Ainda, segundo o Representante da UNESCO no Brasil em 2025, Senhora Marlène Ngoy, 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 (UNESCO, 2025).

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.
- Possibilitar a articulação de extensão curricularizada dos diferentes cursos da UnirG

11 METOLOGIA

O Programa de extensão Vida Saudável: Esporte, Saúde, Lazer e Cidadania, já está bem estabelecido e prevemos a continuidade durante os anos de 2026 e 2027. As atividades serão realizadas nos espaços disponibilizados pela Prefeitura Municipal de Gurupi e demais parceiros conveniados.

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.

Inicialmente, o “Vida Saudável” contava com 12 estagiários, porém, diminuimos para os atuais 08 estagiários, mas planejamos retornar aos 12 estagiários ainda em 2026 e manter essa quantidade para 2027

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 pela Coordenação de Estágio do curso de Educação Física.

Abaixo segue os locais com as atividades desenvolvidas

MATUTINO	
LOCAIS	Modalidade
Proafe	Hidroginástica
Proafe	Hidroginástica
Academia Proafe	Musculação
Feira da rua 7	Treinamento funcional
Cras Vila Nova	Atividades físicas, esportivas e atividades de convivência.
Cras Industrial	Atividades físicas, esportivas e atividades de convivência.
Cras Nezinho Malvinas	Atividades físicas, esportivas e atividades de convivência.
Cras Santa Rita	Atividades físicas, esportivas e atividades de convivência.
Cras Alice Barbosa	Atividades físicas, esportivas e atividades de convivência.
IFTO	Atividades esportivas
Praça Waldir Lins	Treinamento funcional
UBS Rosendo	Atividades físicas, esportivas e atividades de convivência.
Associação Gurupiense dos Amigos do Basquete	Atividades físicas, esportivas e atividades de convivência.
Espaço 4.0/Biblioteca	Atividades Cognitivas e atividades de convivência

VESPERTINO													
LOCAIS	Modalidade												
Centro Cultural Mauro Cunha	Educação Física Adaptada para crianças e adolescentes												

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.

12 CRONOGRAMA

Ações	2026											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Seleção dos estagiários	x											
Treinamento dos estagiários	x	x					x					
Organização das atividades		x										
Execução das atividades			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

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			
2 profissionais – 20h	Educação Física (bacharelado)	Supervisor/preceptor coordenador	Contratação ou remuneração com bolsa preceptoria
1 profissional – 40h			
Discentes do curso de Educação Física -		Bolsa prestação credunirg	Estagiário de serviços

Gurupi, 18 de fevereiro de
2026

MAISA BRUNA MORAIS

Coord. Estágio Curso
Ed. Física UNIRG
INSTITUIÇÃO DE
ENSINO -
CONVENIENTE

IRON MARTINS LISBOA JUNIOR

Secretário Municipal
de Juventude e
Esportes UDE
CONCEDENTE

RENATO REIS COELHO

Diretor de Esporte –
Prefeitura de Gurupi
UNIDADE
CONCEDENTE