

PROGRAMA DE EXTENSÃO LAZER E SAÚDE

Área temática: Educação

Coordenador da Ação: Alcyane Marinho

Autores: Alcyane Marinho¹; Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães²; Gelcemar Farias de Oliveira³; Juliana de Paula Figueiredo⁴; Gabriela Marquez⁵; Geovanna Campos⁶; Bruno Curcio⁷

RESUMO: O programa de extensão “Lazer e Saúde” compreende o lazer como um espaço privilegiado para vivências lúdicas importantes para o desenvolvimento humano e para a promoção da saúde, permitindo a manifestação individual e coletiva de situações que possibilitam, para além do divertimento e do descanso, o desenvolvimento pessoal e social. Esta iniciativa parte do princípio de que as atividades recreativas e educacionais podem influenciar positivamente a qualidade de vida relacionada à saúde. Como objetivo geral visa promover ações comunitárias relacionadas ao lazer e à saúde, atendendo associações, centros de saúde, escolas, creches e a Guarda Municipal de Florianópolis (SC). Este programa é constituído por dois projetos de extensão: “Lazer e Recreação” e “Saúde das mulheres na Guarda Municipal de Florianópolis” e por um evento de extensão: “Brinca CEFID”. As ações promovidas são constituídas por aulas teóricas, expositivas e participativas, e aulas práticas específicas referentes aos diferentes conteúdos culturais do lazer, da recreação, da saúde e exercício físico.

Palavras-chave: lazer, saúde, educação, qualidade de vida.

¹ Doutora. Profa. Adjunta do CEFID/UEDESC. Coordenadora do Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física - LAPLAF/CEFID/CNPq. alcyane.marinho@udesc.br

² Doutora. Profa. Adjunta do CEFID/UEDESC.

³ Doutora. Profa. Adjunta do CEFID/UEDESC.

⁴ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física CDS/UFSC.

⁵ Graduanda do Curso de Bacharelado em Educação Física CEFID/UEDESC.

⁶ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física CEFID/UEDESC.

⁷ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física CEFID/UEDESC.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



1 INTRODUÇÃO

O Programa de Extensão “Lazer e Saúde” tem como objetivo principal promover ações comunitárias relacionadas ao lazer e à saúde, atendendo associações, centros de saúde, escolas, creches municipais e a Guarda Municipal de Florianópolis. Por sua vez, o programa possui como objetivos específicos: 1) promover intervenções relacionadas ao lazer, à recreação, à atividade física e à saúde em diferentes contextos; 2) planejar, organizar, executar e avaliar eventos educacionais; 3) promover o acesso aos conteúdos culturais do lazer à comunidade; 4) proporcionar a socialização entre universidade e comunidade; e intercomunidade; e, 5) promover a autonomia da comunidade por meio de ações que visem à formação de agentes multiplicadores.

2 DESENVOLVIMENTO

O Programa de Extensão “Lazer e Saúde” possui uma vertente educativa, estimuladora e superadora, envolvendo os participantes em um processo de aprendizagem, por meio do lúdico, que os permitem questionar a realidade em que vivem e os potencializa a querer mudá-la para melhor. Condições estas que influenciam diretamente na qualidade de vida destes participantes.

Este programa é constituído por dois projetos de extensão, nomeadamente “Lazer e Recreação” e “Saúde das mulheres na Guarda Municipal de Florianópolis” e por um evento de extensão, intitulado “Brinca CEFID”. As ações promovidas são constituídas por aulas teóricas, expositivas e participativas, e aulas práticas específicas referentes aos diferentes conteúdos culturais do lazer, da recreação, da saúde e exercício físico.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

PROJETO DE EXTENSÃO “LAZER E RECREAÇÃO”

Este projeto tem como objetivo capacitar acadêmicos e membros da comunidade para atuarem na área do lazer e da recreação, fornecendo subsídios ao planejamento, a elaboração, a execução e a avaliação de distintas atividades de lazer e recreação. A iniciativa se destina aos alunos dos cursos de licenciatura e



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



bacharelado em Educação Física, e Fisioterapia do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) e demais cursos da Universidade do Estado e Santa Catarina (UDESC), bem como outros membros interessados da comunidade.

Inicialmente, o projeto se desenvolve por meio de oficinas e palestras, aulas teóricas, expositivas e participativas/interativas; e aulas práticas específicas referentes aos diferentes conteúdos culturais do lazer (físico-esportivos, manuais, intelectuais, artísticos, sociais, turísticos e virtuais). Esta fase, entendida como capacitação, visa trocar/compartilhar/aprender/ensinar conhecimentos que possam dar condições aos participantes de atuarem como multiplicadores das ações aprendidas nos encontros subsequentes.

Como parceiros do projeto, para ministrar oficinas e palestras, têm sido convidados membros da comunidade, com competência para atuar com os diferentes conteúdos culturais do lazer e da recreação, quais sejam: físico-esportivos; artísticos, manuais; intelectuais; sociais; turísticos e virtuais. Neste sentido, salienta-se a relação bilateral com diferentes atores e setores da sociedade por intermédio de parcerias institucionais e comunitárias.

Desde que o programa foi criado, em 2011, diferentes ações foram realizadas. Dentre elas, as oficinas de: “Origami”; “Slackline”; “Técnicas de relaxamento: do lazer ao alto rendimento do surfe”; Terapias manuais - argila e massoterapia; “Yoga e saúde: uma abordagem terapêutica do yoga”; “Expressão corporal e técnicas de contato/improvisação: construindo a dança”; e “Meditação”.

Particularmente, no primeiro semestre de 2017, o Projeto de Extensão “Lazer e Recreação” proporcionou a 49 participantes dos Cursos de Educação Física, Fisioterapia e comunidade interna e externa, a oficina “Jogos de todo mundo: mediação lúdica em contexto de aprendizagem”, ministrada pelos profissionais responsáveis pela Oficina do Aprendiz. A oficina teve carga horária de 10h e foi desenvolvida em dois encontros de 5h no próprio CEFID/UDESC. Os objetivos propostos foram promover o conhecimento, a exploração e o treinamento para mediação de processos lúdicos e proporcionar o uso de jogos de todo mundo como ferramentas em processos de desenvolvimento humano, na recreação e no lazer.

Os participantes tiveram uma vivência teórico-prática voltada ao seu contexto



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



no cotidiano. Os conteúdos abordados na oficina foram: história de jogos do mundo, infância, cultura lúdica e condições favoráveis à aprendizagem, dinâmica da sala de jogos de todo mundo, experimentação de acervo lúdico, desenvolvimento de habilidades mediacionais em processos lúdicos, e organização e apropriação do espaço da sala de jogos.

Ao término do segundo dia da oficina, foi entregue um questionário de avaliação aos participantes, com o objetivo de investigar a percepção dos mesmos sobre os aspectos relacionados à experiência. O questionário conteve três perguntas fechadas e três abertas, além dos dados de caracterização e o termo de consentimento para participação, tendo sido respondido por 33 dos 49 participantes. O teor da avaliação abordou os seguintes aspectos: As expectativas com relação à oficina e o que foi alcançado; se foi a primeira experiência com jogos; a motivação pela procura da oficina; a percepção em relação aos palestrantes, ao local e aos materiais utilizados; e quais as emoções percebidas durante a vivência. Dentre outros aspectos relevantes detectados com esta avaliação, para o espaço deste trabalho, é necessário destacar o interesse dos participantes pela prática com jogos cooperativos, os quais afirmaram ter tido significativa satisfação pela oficina, sugerindo a continuidade de ações similares ao tema.

PROJETO DE EXTENSÃO “SAÚDE DAS MULHERES NA GUARDA MUNICIPAL DE FLORIANÓPOLIS (SC)”

Este projeto tem como objetivo preparar as mulheres (funcionárias) da Guarda Municipal de Florianópolis (SC) para a chegada do climatério/menopausa, por meio do exercício físico. Além disso, o projeto visa, por meio de aulas expositivas, dialogadas e práticas, promover e estimular hábitos saudáveis, por intermédio de um estilo de vida ativo, tendo incluso em suas atividades o treinamento físico, no qual são trabalhados força, agilidade, potência, equilíbrio, resistência, velocidade e flexibilidade de forma global.

As aulas acontecem às segundas e quartas-feiras, das 18h30 às 19h30, na sede da Guarda Municipal de Florianópolis (SC), ministrada por um estudante do Curso de Graduação em Educação Física do CEFID/UDESC. O projeto conta



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



atualmente com a participação de 13 Guardas, com idade média de 32 anos. Semestralmente é realizada uma reunião/discussão com todas as participantes e uma outra estudante de Educação Física que também é aluna do curso de Nutrição de uma outra instituição de Ensino Superior acerca do estilo de vida saudável, sendo transmitidas orientações/informações sobre saúde, nutrição, prática de exercícios físicos, bem como discutidos temas relacionados ao dia a dia destas que interferem negativamente na prática dos exercícios físicos.

Além da reunião semestral também faz parte do programa de atividades as terapias corporais, por meio de massoterapias e demais técnicas, com intuito de proporcionar uma melhor qualidade de vida às Guardas, uma vez que passam muito tempo na posição sentada ou em pé com uma indumentária, por vezes, desconfortável (coletes pesados, coldre, botas, rádios e outros). No início e fim de cada semestre são realizados testes de aptidão física (que consistem em testes de força de membros inferiores, resistência aeróbica, força abdominal, flexibilidade dos músculos posteriores da coxa e aferição de massa corporal e estatura para cálculo do índice de massa corporal), com o objetivo de avaliar a evolução das capacidades físicas das Guardas no decorrer do treinamento físico.

De 2014 a 2016 foi feito um estudo de caso a partir dos dados coletados nos testes, demonstrando que, ao longo desse período, as Guardas mantiveram um nível bom a excelente em alguns aspectos e obtiveram uma melhora considerável na capacidade cardiorrespiratória.

Antes de iniciar a parte física foi aplicado um questionário com as Guardas, com o objetivo de conhecer aspectos relacionados a saúde, lesões, atividade física realizada e estilo de vida (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, e controle de estresse). Foi possível observar que a maioria das mulheres apresentou pontos negativos quanto à nutrição, controle de estresse e atividade física. Por outro lado, o comportamento preventivo e o relacionamento social tiveram classificação positiva. Os resultados foram apresentados e discutidos com as participantes com o objetivo de avaliar e traçar estratégias para melhorar o estilo de vida das mesmas.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



PROJETO DE EXTENSÃO “PILATES NO CATI”

No primeiro semestre de 2017, foi idealizado este novo projeto, o qual ainda está como “piloto”. Mediante os resultados positivos que estão sendo obtidos, pretende-se incluí-lo, no próximo ano, como projeto vinculado ao Programa de extensão “Lazer e Saúde”. Este projeto está sendo desenvolvido no Centro de Atenção à Terceira Idade (CATI), em São José (SC), e tem como objetivo promover a melhora da qualidade de vida dos idosos por meio da prática da modalidade Pilates. A ação piloto que ocorreu no primeiro semestre abrangeu 14 idosos, de ambos os sexos e tendo ocorrido às terças e quintas-feiras no período vespertino. A ação conta com três turmas, sendo que a primeira tem início às 13h30, a segunda às 14h30 e a terceira às 15h30.

As aulas têm 45 minutos cada, sendo realizado um aquecimento inicial com trabalho de respiração diafragmática (ensinando a cada dia o aluno a respirar corretamente), em seguida, ocorre a parte principal, composta por exercícios que melhorem a flexibilidade, ativem o core, fortaleçam os membros, aliviem dores e promovam melhor coordenação motora. Por fim, ocorre a volta à calma, com a execução de movimentos para relaxamento e liberação miofascial com bolinhas.

Esta ação mostra-se como promissora no contexto do programa em que está inserida, constituindo-se em uma oportunidade criativa e lúdica para o trabalho com a população idosa. Esta que, por sua vez, necessita de ações deste teor, tanto quanto adultos e crianças. Desta forma, acredita-se que este será um projeto promissor no contexto do Programa “Lazer e Saúde”.

EVENTO DE EXTENSÃO “BRINCA CEFID”

Este evento teve sua primeira edição em 2013, formalizando um conjunto de ações desenvolvidas com o público infantil. A tomada de decisão para esta proposta incide na perspectiva do lúdico inserido no tempo de lazer das crianças. Assim, cabe considerar que o contexto escolar propicia atividades recreativas que levam os alunos ao desenvolvimento de potencialidades, da socialização e da aquisição de conhecimento cultural, da mesma forma que possibilita o contato com a natureza e o desenvolvimento motor.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimentoFórum de Pró-Reitores
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



O objetivo da ação é promover intervenções relacionadas ao lazer, à recreação, à atividade física e à saúde no âmbito educacional. Desde sua criação, esta iniciativa vem contemplando, a cada ano e/ou semestre, diversas escolas públicas e contextos escolares da Grande Florianópolis (SC) e de São José (SC), cujos resultados até então têm sido significativos e que retratam a dimensão da formação de professores para além da sala de aula.

Atividades de lazer no contexto escolar devem ser exploradas e desenvolvidas com o intuito de redimensionar os saberes oriundos das distintas práticas corporais que são desenvolvidas pelos professores. Desta forma, o evento “Brinca CEFID” busca esta articulação entre o saber dos alunos e o lazer compreendendo a escola como um espaço de recreação e constituição de valores.

Em particular, no primeiro semestre de 2017, o evento foi realizado no Centro de Ensino Municipal São Luiz, localizado em São José (SC). Participaram da ação, em média, 130 alunos dos anos iniciais. Foram desenvolvidas as seguintes atividades: oficina de dança, oficina de pernas de pau, pintura no rosto, oficina de balões, cama elástica, jogos e brincadeiras diversas. Estavam envolvidos na ação: a coordenadora do Grupo de Estudos em Práticas Pedagógicas da Educação Física (GEPRPEF), bolsistas do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), bolsistas de ensino e iniciação científica, bem como mestrandos e uma doutoranda dos Programa de Pós-Graduação em Ciência e Movimento do CEFID/UDESC, bem como do Programa de Pós-Graduação em Educação Física do CDS/UFSC.

Os resultados desta ação vêm sendo bastante significativos, pois não só as crianças se integraram com as atividades propostas, mas, também, os professores das instituições envolvidas no processo. Além disso, foi possível perceber, por meio de registros informais de professores que, no dia seguinte ao evento, as crianças expressaram, por meio de desenhos, o quanto a ação tem sido significativa, bem como o quanto eles gostaram de participar desta ação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os participantes do Programa de Extensão “Lazer e Saúde” são diversos,



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento



Fórum de Pós-Graduação
de Extensão
das Universidades Públicas
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



assim como são diversificados os conteúdos culturais do lazer e o interesse das pessoas por ele. Atender diferentes parcelas da população tem oportunizado, especialmente, que os acadêmicos envolvidos convivam com diferentes culturas, faixas etárias e problemas sociais. Desta forma, o impacto social gerado, pela ação transformadora sobre a problemática social, contribui para a inclusão social de distintos grupos, por meio da aplicação de estratégias educacionais. Assim, a iniciativa ora relatada possibilita o acesso ao processo de formação e de qualificação dos acadêmicos e comunidades envolvidos.

Este programa ao compreender que as vivências de lazer nele propostas podem se constituir em elementos fundadores de importantes mudanças na sociedade, em particular, no hábito de vida das pessoas, destaca o quanto inovadora e promissora esta ação está se constituindo. Por sua vez, esta iniciativa, ao estimular a prática regular de exercícios físicos e a vivência necessária de atividades de lazer e saúde, contribui para o desenvolvimento pessoal e social, bem como para a aquisição de uma melhor qualidade de vida.

BIBLIOGRAFIA

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). 2011. **ACSM**, AHA Support Federal Physical Activity Guidelines.
- BAUMAN, A., et al. The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, London, v.6, p.21-32, 2009.
- BROCK, A. et al. **Brincar: Aprendizagem para a vida**. Porto Alegre: Penso, 2010.
- CAMARGO, L. O. L. **Educação para o lazer**. São Paulo: Moderna, 1998.
- DE VITTA, A.; NERI, A. L.; PADOVANI, C. R. Saúde percebida em homens e mulheres sedentários e ativos, adultos jovens e idosos. **Salusvita**, Bauru, v.25(1), p.23-24, 2006.
- FREIRE, P. **Extensão ou comunicação?** 8a. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
- KISHIMOTO, T. M. Jogos, brinquedos e brincadeiras no Brasil. **Espacios en Blanco**. Serie Indagaciones, v.24, p.81-106, 2014.
- LIRA, N. A. B.; RUBIO, J. A. S. A importância do brincar na Educação Infantil. **Revista eletrônica Saberes da Educação**, São Paulo, v.5(1), 2014.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer & Cultura**. Campinas (SP): Alínea, 2009.
- MORATELLI, J. et al. Aptidão física das guardas municipais de Florianópolis, SC: um estudo de caso. In: 28º. **Congresso Brasileiro de Medicina do Esporte**, 2016, Florianópolis (SC). Supl. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2016. v.22.
- SIMON, H. S.; KUNZ, E. O brincar como diálogo/pergunta e não como resposta à prática pedagógica. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.20(1), p.375-394, 2014.
- SILVA, D. A. M. et al. **A importância da recreação e do lazer**. Brasília-DF: Ministério do Esporte/Gráfica e Editora Ideal, 2011.



APOIO:

Integração
que gera energia
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:

