



PROGRAMA DE EXTENSÃO LAZER E SAÚDE

Área temática: Educação

Alcyane Marinho¹ (Coordenadora da Ação de Extensão)

Alcyane Marinho; Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães²; Gelcemar Farias de Oliveira²; Marcelle Moraes de Francisco³; Raysa Silva Venâncio³; Jéssica Jorge Probst³; Daniella Billo⁴; Priscila Mari dos Santos⁵; Miraíra Noal Manfra⁵; Liudmila Bezerra⁵.

Palavras-chave: Lazer, Saúde, Educação, Qualidade de vida.

Resumo: Os temas lazer e saúde estão em significativa evidência na vida contemporânea, impulsionados pelo excesso de trabalho e estresse do cotidiano. Nesta perspectiva, o programa de extensão “Lazer e Saúde” compreende o lazer como um espaço privilegiado para vivências lúdicas de extrema importância para o desenvolvimento humano e 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, bem como o exercício físico podem influenciar positivamente a qualidade de vida relacionada com a saúde. Desta forma, este programa possui o objetivo geral de promover ações comunitárias relacionadas ao lazer e à saúde, atendendo associações, centros de saúde, escolas, creches e a Guarda Municipal de Florianópolis (SC). O Programa “Lazer e Saúde” 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 por eles promovidas são constituídas por aulas teóricas, expositivas e participativas, assim como por aulas práticas específicas referentes aos diferentes conteúdos culturais do lazer, da recreação, da saúde e exercício físico. A avaliação é um processo realizado constantemente ao longo do desenvolvimento de cada uma das etapas previstas nas diferentes ações com o objetivo de verificar se os objetivos propostos estão sendo alcançados. Até o presente momento, os dados obtidos no desenvolvimento das ações são significativos para as comunidades participantes, bem como para a equipe executora, legitimando, assim, a continuidade deste programa.

Contexto da ação

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 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.

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 permite 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.

Detalhamento das atividades

Projeto de Extensão “Lazer e Recreação”

O projeto de extensão “Lazer e Recreação” tem como objetivo capacitar acadêmicos e membros da comunidade para atuarem na área do lazer e da recreação, fornecendo subsídios para o planejamento, a elaboração, a execução e a avaliação de distintas atividades de lazer e recreação. A iniciativa se destina a alunos de Educação Física, Fisioterapia do CEFID e demais cursos da UDESC, bem como outros membros interessados da comunidade. O projeto prevê o desenvolvimento de aulas teóricas, expositivas e participativas; aulas práticas específicas referentes aos diferentes conteúdos culturais do lazer; palestras e intervenções práticas em diferentes ambientes com diferentes populações.

Inicialmente, o projeto se desenvolve por meio de oficinas e palestras, por meio de 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. Neste sentido, salienta-se a relação bilateral com diferentes atores e setores da sociedade por intermédio de parcerias institucionais e comunitárias.

Neste primeiro semestre de 2013, dentre as 39 inscrições realizadas, o Projeto de Extensão “Lazer e Recreação” proporcionou a 29 participantes dos Cursos de Educação Física, Fisioterapia, Ciências Biológicas e Artes Cênicas tanto da UDESC como da UFSC e comunidade, a oficina de slackline. A oficina teve a carga horária de 8h e foi desenvolvida no próprio CEFID/UDESC, em quatro encontros realizados em duas terças e quintas-feiras das últimas semanas do mês de abril e início de maio. Os objetivos propostos nesta oficina foram: capacitar os

participantes sobre o slackline e oportunizar o contato com uma atividade que pode ser utilizada como possibilidade de lazer, voltada à melhoria da postura, ao fortalecimento muscular e à melhoria da saúde em geral.

Os participantes tiveram a vivência teórica e prática do slackline. Sendo a parte teórica abordada com o histórico e a familiarização ao esporte; e como prática: a montagem e desmontagem do equipamento; técnicas de conservação dos materiais e do meio ambiente em que se pratica a modalidade; exercícios de equilíbrio, concentração e força e iniciação a treinos específicos com saltos e manobras.

Ao término da oficina foi aplicado um questionário de avaliação, com o objetivo de investigar a percepção dos participantes sobre os assuntos abordados durante a oficina. Tal questionário foi respondido por 19 participantes. O questionário conteve sete perguntas fechadas e quatro abertas. O teor da avaliação abordou os seguintes aspectos: nível de satisfação dos participantes quanto ao palestrante, nível de satisfação dos participantes quanto aos recursos físicos e materiais, nível de aprendizado oferecido, nível de aprendizado adquirido, nível da projeção e/ou aplicabilidade do conhecimento na profissão, nível de percepção corporal antes da oficina e nível de percepção corporal depois da oficina. Quanto às quatro perguntas abertas, elas abordaram os temas de: como as atividades ofertadas poderiam contribuir para a formação profissional; de que forma as atividades ofertadas contribuiriam para a percepção corporal, no que se refere ao equilíbrio, à força e à propriocepção; como se poderia utilizar as competências vivenciadas na oficina em outro contexto de trabalho e por fim, foi solicitado sugestões para próximas oficinas.

Os participantes responderam aos itens avaliativos dos questionários, conforme a seguinte escala de pontuação: 0 a 3 (nível baixo); 4 a 6 (nível médio); e 7 a 10 (nível máximo). Os resultados obtidos permitem acreditar que a satisfação em participar da oficina de slackline foi significativa, indicando um alto nível de contentamento quanto ao palestrante, aproveitamento dos recursos físicos e materiais oferecidos e quanto à qualidade do aprendizado oferecido. Embora alguns participantes tenham apontado como nível médio a qualidade do aprendizado adquirido, justifica-se tal fato, inclusive, por se tratar de um tema novo no contexto da recreação e do lazer para o público a que se destina. Pode-se acreditar também que o slackline pode melhorar e/ou proporcionar uma melhor percepção corporal, visto que a maioria dos participantes relatou apresentar um nível de percepção corporal maior depois de participar da oficina.

Com base nas quatro perguntas abertas do instrumento de avaliação aplicado aos participantes do Projeto de Extensão, pode-se apontar que a maioria avaliou o slackline como sendo uma atividade capaz de contribuir na formação profissional como uma técnica possível de aplicar em diversas áreas, como a musculação, a reabilitação de pacientes e/ou atletas, e um recurso para trabalhar com faixa etária variada na rede de ensino. No que se refere à possibilidade de contribuição da oficina para a percepção corporal, equilíbrio, força e propriocepção, observa-se que todos os participantes relataram que há melhoria no equilíbrio, na força e na concentração, trazendo, inclusive, prazer e divertimento. Os participantes também indicaram que poderiam utilizar o slackline para trabalhar a respiração, adquirir calma e concentração; para trabalhar com crianças com o intuito de fortalecimento da musculatura de forma lúdica, ao ar livre; e também como um recurso para reabilitação de pacientes.

Além da avaliação geral dos participantes, os mesmos puderam sugerir novas ações para o próximo semestre, tais como: surfe e lutas marciais; esportes

adaptados para deficientes visuais e físicos; dança, musicoterapia e novamente o próprio slackline. Uma das sugestões apontadas pelos participantes foi em relação à carga horária, a qual deveria ser maior para repercutir em maior aproveitamento dos envolvidos.

Projeto de Extensão “Saúde na Guarda”

O Projeto de Extensão “Saúde das Mulheres na Guarda Municipal de Florianópolis” tem como objetivo preparar as mulheres (funcionárias) da Guarda Municipal de Florianópolis para a chegada do climatério/menopausa, por meio da atividade física. 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, incluindo em suas atividades aulas de dança, treinamento funcional, alongamento e flexibilidade como forma de atividade física lúdica e prazerosa.

As aulas acontecem às segundas e quartas-feiras, das 12h30 às 13h30, na sede da Guarda Municipal de Florianópolis, ministrada por uma estudante do Curso de Graduação em Educação Física do CEFID/UDESC. O projeto conta atualmente com a participação de 12 mulheres, com idade média de 32 anos. Mensalmente é realizada uma reunião com todas as mulheres para uma conversa sobre o estilo de vida saudável, sendo transmitidas orientações sobre saúde, estilo de vida, nutrição, prática de atividade física, bem como são discutidos temas relacionados ao dia a dia das mulheres que interferem negativamente na prática da atividade física.

Além da reunião mensal 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 a essas funcionárias 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).

Antes de iniciar a parte física foi aplicado um questionário com as funcionárias, com o objetivo de conhecer um pouco sobre a sua saúde, lesões, atividade física realizada, estilo de vida (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, e controle de estresse). Observou-se que a maioria delas 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 funcionárias com o objetivo de avaliar e traçar estratégias para melhorar o estilo de vida.

Evento de Extensão “Brinca CEFID”

O evento “Brinca CEFID” teve a sua primeira edição no ano de 2013, formalizando um conjunto de ações desenvolvidas com o público infantil. A tomada de decisão para uma proposta vinculada ao Programa de Extensão “Lazer e Saúde”, 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.

Com o objetivo de promover intervenções relacionadas ao lazer, à recreação, à atividade física e à saúde no contexto educacional, foi realizado, no dia 03 de junho deste ano, um dia especial na rotina diária dos alunos da Escola Comunitária

Lagoa do Peri. Esta instituição está vinculada à Prefeitura Municipal de Florianópolis, mas por ser de caráter comunitário, conta com o apoio e a contribuição da comunidade. Localizada no Sul da Ilha, atende aproximadamente 50 crianças, de dois a seis anos, em período integral.

A partir do planejamento das ações e em coparceria com a direção da unidade educativa, foram realizadas visitas prévias para o conhecimento do público alvo e a realidade de intervenção. Posteriormente, foi planejado em conjunto com a equipe de acadêmicas bolsistas do Programa de Extensão e professoras voluntárias do evento, o cronograma das atividades a serem sistematizadas, bem como foram estabelecidos os contatos com os ministrantes das oficinas. A partir disto, o evento “Brinca CEFID” desenvolveu atividades recreativas por meio de brincadeiras cantadas, pintura facial, e oficinas de ginástica infantil, slackline, origami e de musicoterapia.

A repercussão do evento foi surpreendente por se tratar da primeira edição deste evento local realizado em uma instituição comunitária. A partir da divulgação em rede estadual das atividades desenvolvidas, por meio de uma reportagem exibida em um dos principais telejornais da emissora de TV RBS, evidencia-se a visibilidade e a satisfação da direção, professores, funcionários e alunos.

Nessa perspectiva, a partir da técnica de observação participante dos acadêmicos, professores e ministrantes das oficinas, podem-se destacar, como resultados desta primeira intervenção do “Brinca CEFID”: a satisfação da comunidade, o envolvimento com as acadêmicas e professoras voluntárias, a divulgação em rede estadual via emissora de TV (RBS), o desenvolvimento de potencialidades dos alunos e o favorecimento das relações sociais dos mesmos, assim como a motivação dos docentes.

É pertinente ressaltar que o próximo “Brinca CEFID” já está sendo planejado, mediado pela articulação entre o contexto escolar, a universidade e a formação de profissionais para atuar neste ambiente. Todavia, salienta-se que o público infantil ainda carece de iniciativas relacionadas à atividade física e ao lazer, sendo necessário que as mesmas sejam desenvolvidas por meio de ações lúdicas e que objetivem as diferentes experiências motoras e o imaginário social construído pelos alunos, aqui especialmente da educação infantil.

Considerações finais

Os participantes do Programa de Extensão “Lazer e Saúde” são diversos, 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, estas iniciativas, ao estimularem a prática regular de exercícios físicos e a vivência

necessária de atividades de lazer e saúde, contribuem para o desenvolvimento pessoal e social, bem como para a aquisição de uma melhor qualidade de vida.

Bibliografia

ADAMS, P. **O amor é contagioso**. Tradução: Fabiana Colasanti. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). 2011. **ACSM, AHA Support Federal Physical Activity Guidelines**. Disponível em: <http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/acsm-in-the-news/2011/08/01/acsm-aha-support-federal-physical-activity-guidelines>. Acessado em: 27 de fev. 2012.

BAUMAN, A.; BULL, F.; CHEY, T.; CRAIG, C. L.; AINSWORTH, B. E.; SALLIS, J.F.; BOWLES, H.R.; HAGSTROMER, M.; SJOSTROM, M.; PRATT, M. 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.

BELLO, S. C. **Quem conta um conto...** A narração de histórias na escola e suas implicações pedagógicas. 99 f. 2004. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal de Santa Catarina, 2004. Disponível em: <http://www.tede.ufsc.br/tesesimplificado//tde_busca/arquivo.php?codArquivo=1189> Acesso em: 18 dez.2010.

BLATTMANN, U. A arte-educação como intervenção psicológica. **Revista ACB: Biblioteconomia em Santa Catarina, Florianópolis**, v.8, p.18-25, jan./dez. 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, n.1, p. 23-24, 2006.

DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: SESC, 1980.

FREIRE, P. **Extensão ou comunicação?** 8ª. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.

MARCELLINO, N. C. **Pedagogia da Animação**. Campinas: Papyrus, 1990.

MATIAS, M. **Organização de eventos: procedimentos e técnicas**. 4ª. ed. rev. e ampl. São Paulo (SP): Manole, 2007.

OLIVEIRA, L. D. B. “Brincar” como agente promotor de saúde no desenvolvimento infantil. **Revista de Ciências Humanas**, Florianópolis, v.42, n.1-2, p.193-215, abr./out. 2009.

PERROTTI, E. A criança e a produção cultural. In: ZILBERMAN, Regina (Org.). **A produção cultural para a criança**. 4ª. ed. Porto Alegre: Mercado Aberto, 1990.

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

² Doutora. Profa. Adjunta do CEFID/UDESC.

³ Graduanda do Curso de Fisioterapia CEFID/UDESC.

⁴ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física CEFID/UDESC.

⁵ Mestranda do Programa de Pós-graduação em Educação Física do CDS/UFSC. Bolsista CNPq ou CAPES.