

PROGRAMA DE EXTENSÃO LAZER E SAÚDE

Educação

Coordenador da atividade: Alcyane MARINHO¹

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Autores: Adriana Coutinho Azevedo GUIMARÃES²; Gelcemar de Oliveira FARIAS³; Roberta FRANZONI⁴; Bruno CURCIO⁵

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 divertimento, descanso e desenvolvimento pessoal e social. Como objetivo geral visa promover ações comunitárias relacionadas ao lazer e à saúde, atendendo associações, escolas, creches, comunidade em geral e a Guarda Municipal de Florianópolis (SC). O programa é constituído por três projetos de extensão: “Lazer e Recreação”; “Saúde das mulheres na Guarda Municipal de Florianópolis”, “MoviMente” e por um evento: “Brinca Cefid”.

Palavra-chave: lazer; saúde; educação.

Introdução

O Programa de extensão “Lazer e Saúde” tem concretizado a possibilidade de interferência social por meio da ampliação dos conteúdos disseminados na graduação, oportunizando espaços de atuação dos participantes, por meio das propostas de intervenção em diferentes contextos sociais. Trabalhos acadêmico-científicos têm sido desenvolvidos por meio desta iniciativa, concretizando a geração de processos e produtos, uma vez que o mesmo vem desenvolvendo atividades, aguçando a curiosidade dos alunos por pesquisas

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

² Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães, Doutora. Profa. Associada do CEFID/UDESC.

³ Gelcemar de Oliveira Farias, Doutora. Profa. Adjunta do CEFID/UDESC.

⁴ Roberta Franzoni, Graduanda do Curso de Bacharelado em Educação Física CEFID/UDESC

⁵ Bruno Curcio, Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física CEFID/UDESC.

na área. Este programa preconiza a indissociabilidade entre o ensino, a pesquisa e a extensão, legitimando impacto na formação não apenas técnico-científica dos acadêmicos, mas também em nível pessoal e social. Como exemplo fértil deste cenário, a partir do ano de 2017, este programa esteve em parceria com o Programa de Ensino “Meio Ambiente por Inteiro”, implantado no CEFID em 2011, e tem se constituído um importante tempo/espço para sensibilização dos alunos para questões socioambientais e suas relações com a qualidade de vida e a saúde. A associação entre estas ações consolida a indissociabilidade entre ensino, extensão e pesquisa e reitera a necessidade do diálogo entre estas distintas, porém complementares, esferas universitárias.

O programa tem como objetivo principal promover ações comunitárias relacionadas ao lazer e à saúde, atendendo associações, escolas, creches municipais e a Guarda Municipal de Florianópolis; e, 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.

Metodologia, desenvolvimento e processos avaliativos

Este programa possui vertentes educativa, estimuladora e superadora, envolvendo os participantes, de diferentes contextos da sociedade, 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 na qualidade de vida destes participantes. As ações promovidas constituem-se por aulas teóricas, expositivas e participativas; e práticas específicas referentes aos conteúdos culturais do lazer, da recreação, da saúde e exercício físico. O processo avaliativo é dinâmico, constante e transversal às atividades desenvolvidas. Este programa é constituído pelas ações relatadas a seguir.

Projeto de Extensão: “Lazer e Recreação”

Este projeto capacita acadêmicos e membros da comunidade para atuarem na área do lazer e da recreação. Desenvolve-se por meio de oficinas e palestras, aulas teóricas,

expositivas e participativas/interativas; e práticas referentes aos diferentes conteúdos culturais do lazer. Como parceiros do projeto são convidados membros da comunidade, com competência para atuar com conteúdos culturais do lazer e da recreação. Salienta-se a relação bilateral com atores e setores da sociedade por meio de parcerias institucionais e comunitárias. Diferentes ações têm sido realizadas: oficinas de “Origami”; “Slackline”; “Técnicas de relaxamento”; Terapias manuais; “Yoga e saúde”; “Expressão corporal e técnicas de contato/improvisação”; “Meditação”; “Jogos de todo mundo”, entre outras.

Projeto de Extensão: “Saúde das Mulheres na Guarda Municipal de Florianópolis (SC)”

Este projeto prepara as funcionárias da Guarda Municipal de Florianópolis (SC) para a chegada da menopausa, por meio da prática da atividade física e do exercício físico. Promove e estimula hábitos saudáveis, por meio de um estilo de vida ativo, tendo incluso em suas atividades o treinamento físico. Semestralmente foram realizadas reuniões/discussões sobre estilo de vida saudável, sendo transmitidas orientações sobre saúde, nutrição, prática de exercícios físicos, e discutidos artigos relacionados ao dia a dia destas que pudessem interferir positivamente na prática dos exercícios físicos.

Projeto de Extensão: “MoviMente”

Este projeto de extensão promove diferentes práticas corporais, como danças circulares, yoga, meditações, arteterapia, yoga, heiki, entre outras, à comunidade interna e externa ao CEFID/UDESC, com vistas a oportunizar melhor qualidade de vida e saúde mental. O projeto se destina à comunidade interna e externa do CEFID/UDESC e prevê o desenvolvimento de oficinas e palestras. Por meio do oferecimento de práticas corporais, no ambiente universitário, vem suprimindo uma lacuna existente no contexto do próprio cenário curricular, tanto da Educação Física quanto da Fisioterapia, no CEFID, cursos que não possuem disciplinas e/ou projetos que abordem tais práticas efetivamente.

Evento de Extensão “Brinca CEFID”

Este evento promove intervenções relacionadas ao lazer, à recreação, à atividade física e à saúde no âmbito educacional. Desde sua criação, esta iniciativa vem

contemplando escolas públicas da Grande Florianópolis (SC) e de São José (SC), cujos resultados têm sido significativos e retratam a dimensão da formação de professores para além da sala de aula. Atividades de lazer na escola devem ser desenvolvidas visando redimensionar os saberes oriundos das distintas práticas corporais desenvolvidas pelos professores. O “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.

Considerações Finais

O impacto social gerado por estas ações transformadoras sobre a problemática social contribui para a inclusão social de distintos grupos, por meio da aplicação de estratégias educacionais. Esta iniciativa 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.

Referências

AMADO, D. M. et al. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde 10 anos: avanços e perspectivas. **Journal of Management and Primary Health Care**. p. 290-308. 2017.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). 2011. **ACSM, AHA Support Federal Physical Activity Guidelines**.

BEZERRA, I. M. P.; SORPRESO, I. C. E. Conceitos de saúde e movimentos de promoção da saúde em busca da reorientação de práticas. **Journal of Human Growth and Development**. São Paulo, p. 11-16. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Secretaria da Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

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.

CARVALHO, F.; CARVALHO, Y. Outros. Lugares e modos de “ocupação” da educação física na saúde coletiva/saúde pública. **Pensar a Prática**, 21 (4), 2018. <https://doi.org/10.5216/rpp.v21i4.51336>

CHU, P.; GOTINK, R. A.; YEH, G. Y.; GOLDIE, S. J.; HUNINK, M. M. The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **European Journal of Preventive Cardiology**, v.23, n.3, 2016, p.291-307.

D'ALENCAR, B. P., MENDES, M. M.R., JORGE, M. S.B., José, M. X.G., Biodança como processo de renovação existencial do idoso. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.61, n.5, 2008, p.608-614.

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.

MARTINEZ, J. F. N. et al. Práticas corporais e SUS: tensões teóricas e práticas. In: FRAGA, A. B; CARVALHO, Y. M.; GOMES, I. M. (Org). **As práticas corporais no campo da saúde**. São Paulo: Hucitec, 2013. p. 139-77.

MARTINS, C. P.; LUZIO, Cristina A. Experimentações no apoio a partir das apostas da Política Nacional de Humanização - HumanizaSUS. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, [s.l.], v. 18, n. 1, p.1099-1106, dez. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1807-57622013.0280>.

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.

SILVA, D. A. M. et al. **A importância da recreação e do lazer**. Brasília-DF: Ministério do Esporte/Gráfica e Editora Ideal, 2011.

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.

TANG, Y.-Y.; HÖLZEL, B. K.; POSNER, M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 16, n.4, 2015, p.213-222.

WHO - World Health Organization. **Traditional Medicine Strategy: 2014-2023**. Hong Kong: WHO; 2013. 76 p. Disponível em: <http://apps.who.int/medicinedocs/en/m/abstract/Js21201en/>