

CEFD

CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
E DESPORTOS

ÁGUAS ABERTAS

O projeto Águas Abertas, antes da pandemia, desenvolveu sessões de aula/treino de natação voltadas ao ensino e aperfeiçoamento das habilidades básicas da natação, visando a promover a inclusão social por meio da prática da natação (piscina) com crianças e adolescentes de escolas públicas, em contexto de vulnerabilidade social por intermédio de tecnologia social esportiva. Levantamento feito na plataforma Sportview (2018) identificou apenas cinco piscinas em algum tipo de órgão público (Ufes, IFES, Centro Esportivo Tancredo Neves, Colégio Estadual) ou do “Sistema S” (SESI Jardim da Penha), o que evidencia a escassez de piscinas ‘públicas’. No entanto, só existem atualmente três escolinhas gratuitas de natação, duas da Prefeitura de Vitória (Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura de Vitória, 2018) e a do presente projeto aqui na Ufes. Esta baixa oferta de oportunidades de aprendizado da natação, para quem não pode pagar, cria uma situação de exclusão social em relação ao saber e ao domínio de uma modalidade esportiva/prática social e de vulnerabilidade em razão dos riscos ampliados que estão submetidas às crianças e jovens que frequentam praias e rios sem saber nadar. O projeto atende crianças e adolescentes de 06 a 17 anos, majoritariamente oriundas de Escolas Públicas, as aulas/treinos acontecem todas às terças-feiras e quintas-feiras das 15h às 16h. O local das sessões foi a piscina Olímpica (50m) do Parque Aquático do CEFD. Tivemos também a utilização da pista de Atletismo do CEFD/Ufes nos dias de frio e nos dias em que a piscina não apresenta condições de uso, pois nesses dias aumenta a taxa de ausências. O projeto contou com o apoio da Prefeitura de Vitória com a cessão de uma guarda-vidas fixa no Parque Aquático, à disposição do projeto. Além disso, semanalmente, os acadêmicos envolvidos e os docentes coordenadores se reuniram para a elaboração e discussão dos planos de aulas das sessões de treinamento. As atividades foram desenvolvidas e ministradas pelo coordenador e o aluno bolsista do projeto. Nosso público estimado foi de cerca de 30 alunos fixos. O projeto promoveu interdisciplinaridade e impacto na formação do estudante ao abordar conteúdos de treinamento da natação que se constitui em campo de atuação do profissional de Educação Física e pode ser vivenciado pelos alunos da graduação por meio de realização de atividades complementares e também estágio supervisionado do curso de Bacharelado em Educação Física. Por fim, o impacto social do projeto se deu ao se colocar entre as três escolas locais gratuitas de natação de Vitória. Como evidência da indissociabilidade extensão-ensino-pesquisa, ocorreu abertura de campo de estágio supervisionado para alunos de graduação e bacharelado em Educação Física.

Edson Castardelli¹
Bruno Rafael Resende¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

ALIANDO AMIZADE, DIVERTIMENTO, CONDICIONAMENTO FÍSICO E FUNDAMENTOS GÍMNICOS: O PROJETO ESCOLINHA DE INICIAÇÃO À GINÁSTICA

O projeto de extensão “Escolinha de Iniciação à Ginástica” prima pela democratização do acesso à Ginástica Artística (GA), por meio de uma ação extensionista gratuita ofertada para a comunidade externa da região metropolitana de Vitória. Paralelamente, busca contribuir com a formação inicial dos acadêmicos dos cursos de Educação Física que atuam diretamente no projeto como monitores, os quais têm a possibilidade de materializar o tripé acadêmico por meio do entrelaçamento entre ensino, pesquisa e extensão. Aludimos que, durante as atividades de planejamento, organização, realização e avaliação das aulas, os alunos em formação inicial articulam o conhecimento de diferentes disciplinas curriculares e estabelecem uma interação dialógica com a comunidade externa: ginastas e pais/responsáveis. Compete mencionar que essa relação dialógica é pautada pelo diálogo, pela ação de mão-dupla, pela troca de saberes e pela superação de que o discurso acadêmico é hegemônico (FORPROEX, 2001). Nessa perspectiva, cuja base da comunicação é o diálogo, o projeto parte da premissa de que a GA não é limitada ao esporte voltado ao alto rendimento esportivo, pois, a modalidade apresenta inúmeros benefícios relevantes e que são importantes para a vida em sociedade. Logo, a ginástica desenvolvida na “Escolinha de Iniciação à Ginástica” pode contribuir de forma significativa para o desenvolvimento completo de seus praticantes, seja ele físico, social, motor, cognitivo e afetivo. Nesse sentido, o projeto busca o ensino da GA numa perspectiva inclusiva, acessível a todos, fomentando também as relações sociais sob o princípio dos 4 Fs: *Fun*, *Fitness*, *Fundamentals* e *Friendship* (diversão, condicionamento físico, fundamentos e amizade), proposta por Russell (2010). E, no cerne do objetivo geral desta ação extensionista, está o ato de democratizar o acesso à ginástica, assim como oferecer a possibilidade de vivenciar os Fundamentos da Ginástica na proposta da Ginástica Para Todos que, conforme o próprio nome sinaliza, consiste em uma manifestação gímnica em que todos são bem-vindos. O projeto de extensão “Escolinha de Iniciação à Ginástica” prima pela democratização do acesso à Ginástica Artística (GA), por meio de uma ação extensionista gratuita ofertada para a comunidade externa da região metropolitana de Vitória. Paralelamente, busca contribuir com a formação inicial dos acadêmicos dos cursos de Educação Física que atuam diretamente no projeto como monitores, os quais têm a possibilidade de materializar o tripé acadêmico por meio do entrelaçamento entre ensino, pesquisa e extensão. Aludimos que, durante as atividades de planejamento, organização, realização e avaliação das aulas, os alunos em formação inicial articulam o conhecimento de diferentes disciplinas curriculares e estabelecem uma interação dialógica com a comunidade externa: ginastas e pais/responsáveis. Compete mencionar que essa relação dialógica é pautada pelo diálogo, pela ação de

Rohor, Eduarda Lapa'
Oliveira, Mauricio Santos'

'Universidade Federal do
Espírito Santo

mão-dupla, pela troca de saberes e pela superação de que o discurso acadêmico é hegemônico (FORPROEX, 2001). Nessa perspectiva, cuja base da comunicação é o diálogo, o projeto parte da premissa de que a GA não é limitada ao esporte voltado ao alto rendimento esportivo, pois, a modalidade apresenta inúmeros benefícios relevantes e que são importantes para a vida em sociedade. Logo, a ginástica desenvolvida na “Escolinha de Iniciação à Ginástica” pode contribuir de forma significativa para o desenvolvimento completo de seus praticantes, seja ele físico, social, motor, cognitivo e afetivo. Nesse sentido, o projeto busca o ensino da GA numa perspectiva inclusiva, acessível a todos, fomentando também as relações sociais sob o princípio dos 4 Fs: Fun, *Fitness*, Fundamentals e *Friendship* (diversão, condicionamento físico, fundamentos e amizade), proposta por Russell (2010). E, no cerne do objetivo geral desta ação extensionista, está o ato de democratizar o acesso à ginástica, assim como oferecer a possibilidade de vivenciar os Fundamentos da Ginástica na proposta da Ginástica Para Todos que, conforme o próprio nome sinaliza, consiste em uma manifestação gímnica em que todos são bem-vindos (RUSSELL, 2010). O projeto oferta 30 vagas para crianças na faixa etária de 7 a 12 anos, de ambos os sexos, com aulas realizadas às terças e quintas-feiras. Destacamos que as cobranças no que se refere à precisão técnica e perfeição dos movimentos são relativizadas no projeto, pois o foco está em oportunizar uma grande diversidade de experiências sociais e motoras sem esquecer os aspectos que fornecem a segurança no momento da prática. Refletimos que o projeto vem, ao longo dos anos, incidindo na saúde, no condicionamento físico e no bem-estar de seus praticantes, permitindo o desenvolvimento de habilidades fundamentais para situações diversas do cotidiano.

- Projeto apoiado pelo Edital PROEX/PIBEX 2020/2021.

BRINQUEDOTECA: APRENDER BRINCANDO

O Projeto “Brinquedoteca: aprender brincando”, desenvolvido no Laefa-Cefd-Ufes, configura-se como um espaço de intervenção pedagógica e de ensino, pesquisa e extensão, tendo como objetivo promover campo de estágio aos acadêmicos, oferta de serviços de Educação Física à comunidade e pesquisa nessa área de interesse, com orientação teórico-metodológica na abordagem histórico-cultural. Em meados de março de 2020, em decorrência da disseminação da Covid-19, as aulas presenciais na Ufes foram suspensas e passamos a adotar o ensino-aprendizagem remoto (Earte) no atendimento aos beneficiários, por meio de videoaulas e vídeo-orientação aos familiares. Participaram do projeto 60 crianças, com idades entre 3 e 6 anos, 40 das turmas regulares de 4 e 5 anos do CEI Criarte-Ufes e 20 crianças com deficiência/autismo, oriundas da comunidade da Grande Vitória. Para a realização do Earte, criamos um grupo no aplicativo *WhatsApp*, objetivando manter a relação e comunicação com os familiares envolvidos. Planejamos e produzimos videoaulas, postadas todas às terças-feiras, aos familiares no *WhatsApp* e na página do *Facebook* do Laefa/Ufes para que eles as desenvolvessem com seus/suas filhos/as em casa, registrando-as por imagens (fotos e vídeos curtos) repostando no grupo do *WhatsApp*, potencializando a socialização, a troca de experiência e o *feedback* da mediação realizada. Ainda, planejamos e produzimos vídeo-orientações, com o objetivo de formar os familiares para a função de brinquedistas (aquele que organiza, incentiva e compartilha a brincadeira com a criança), com postagem quinzenal, todas as sextas-feiras. Quantitativamente realizamos 960 atendimentos semestrais, publicamos cinco artigos, sete livros, treze capítulos, uma dissertação, três trabalhos de IC e três de TCC, criamos um canal no *Youtube*, contendo um caderno de fundamentos e atividades lúdicas para crianças de 3 a 6 anos (videoaulas e vídeo-orientações), publicado como *e-book*, hoje com 500 *Downloads*, ampliando significativamente o alcance populacional e territorial do projeto. Os acadêmicos adquiriram experiência prático/teórica no exercício da função docente no planejamento e produção de videoaulas e vídeo-orientação aos familiares. O projeto é campo para o estágio supervisionado em Educação Física e Lazer (bacharelado) e produção de material didático para as disciplinas de práticas inclusivas. O projeto supre uma lacuna social existente na comunidade em relação à ausência de oferta de serviços públicos e privados no âmbito socioeducacional para crianças com deficiência (qualidade de vida).

- O projeto contou com uma bolsa Proex/Ufes e com apoio financeiro da ArcelorMittal Tubarão, via Fundação Espírito-Santense de Tecnologia (Fest).

Thierry P Nobre¹
Iago P C¹
Tatiana Maria de Souza¹
Wendalla S Reis¹
Gabriela V Muraca¹
José Francisco Chicon¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

LABORATÓRIO DE PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS (LAPCI)

O *yoga* entra no campo da Educação Física na década de 1980, com a proposta de não competição, alongamento, flexibilidade, oposição ao formal, valorização das sensações corporais, permitindo ao indivíduo vivenciar com mais plenitude sua corporeidade (GOMES, 2018). No século XXI, esta prática surge de forma intensa, mas a adesão ocorre pela classe social mais abastada, em virtude de ser uma prática cara (CASTRO, 2010). Assim, o objetivo deste projeto é aproximar o CEFD das Práticas Corporais Integrativas (PCI), fortalecendo a formação acadêmica com a oferta do *yoga* de forma gratuita e democrática. Possibilita o estudo didático-metodológico, o planejamento de aulas, pesquisas de iniciação científica, trabalhos e conclusão de curso, grupo de estudos, *lives* com profissionais de outras instituições e especialidades, integrando ensino, pesquisa e extensão de forma dialógica e interdisciplinar. Atende atualmente à comunidade externa, servidores públicos, professores de todos os níveis, acadêmicos de Graduação e Pós-Graduação, beneficiando cerca de 60 pessoas por semestre. As aulas ocorrem no formato *on-line* pela plataforma *Google Meet*, às terças e quintas em dois períodos (manhã: das 8h às 9h; tarde: das 17h às 18h). Vem contribuindo com o público, assim afirma Patrícia: “Eu acho que é uma experiência completa [...], parece que é o corpo todo como uma unidade trabalhando ao mesmo tempo” (Aluna da manhã, 2021) ¹. Temos observado que o *yoga* ajuda no autocontrole, sensação de bem-estar, diminuição do estresse e ansiedade, sensações de relaxamento. Parte desse público tem comorbidades, a saber: ansiedade, depressão, condromalácia, displasia de quadril, esclerose múltipla, artrite reumatoide, arritmia, hipertireoidismo, protusão discal, condropatia, síndrome de sjogren, epilepsia, hipertensão e fibromialgia. ²Tais dados corroboram com a pesquisa de Siegel (2010), ao mostrar que esta prática no SUS auxilia nos tratamentos dessas doenças. Espera-se contribuir com a formação dos alunos de graduação, com as discussões afetas às práticas corporais integrativas, bem como com a comunidade externa, conforme os dados apresentados indicam.

-O LAPCI contou com uma bolsista do Edital PIBEX/PROEX 2020/2021.

Lígia Ribeiro S Gomes¹

¹Universidade Federal do Espírito Santo

¹Informação retirada do relatório final da Pesquisa de Iniciação Científica de Cesar Romão Oliveira, aluno colaborador do projeto.

²A obtenção desses dados ocorreu por meio de uma pesquisa de IC intitulada “O *yoga* no projeto de extensão Práticas Corporais Integrativas: As experiências vividas numa prática corporal oriental”.

O FUTEBOL É DELAS: EXPERIÊNCIAS DE ENGAJAMENTO NAS QUADRAS E NAS REDES DO PROJETO DE EXTENSÃO FUTSAL FEMININO UNIVERSITÁRIO

A desigualdade na participação esportiva entre homens e mulheres, sobretudo após a adolescência, tem sido registrada por uma série de pesquisas, em especial no contexto da Pandemia de Covid-19. Frente a esse cenário, o projeto de extensão Futsal Feminino Universitário objetivou fomentar o *futsal* feminino para mulheres jovens e adultas, da Ufes e da comunidade externa. Antes do contexto da pandemia, o projeto era conduzido como aulas-treinamentos de futsal por uma comissão técnica composta pela professora orientadora, bolsista e estudantes voluntários da graduação e da pós-graduação. No entanto, após 2020, nos deparamos com o desafio de dar continuidade ao projeto durante a pandemia de Covid-19. Como consequência, o projeto teve três distintas fases de funcionamento, que construímos de maneira coletiva e que garantiram a permanência do projeto durante esse contexto de pandemia e distanciamento social. A primeira fase foi a adaptação de treinamentos físicos e técnicos de *futsal* disponibilizados virtualmente por meio das redes sociais. Realizamos também *lives* envolvendo o futsal feminino no Brasil. O objetivo era o engajamento das atletas frente às discussões sobre a participação de mulheres no esporte. A segunda fase buscou uma troca maior com as alunas do projeto. Para isso, realizamos prescrição de treinamentos, à distância, em um formato de “desafios”, disponibilizados para alunas no *Google Classroom*. As atividades eram passíveis de serem reportadas para a comissão com *feedbacks*, processo que se aproximou de uma consultoria *on-line*. A terceira fase do projeto tratou de conversas sobre temáticas que pudessem manter as alunas do projeto melhor informadas sobre o treinamento esportivo, no qual fazíamos debates com profissionais referências nas temáticas. Como resultados, ao longo dessas três fases, percebemos o aumento significativo no número de participantes do projeto e uma diversificação do mesmo. Com o incremento das plataformas digitais, o projeto ganhou maior visibilidade e o alcance desses materiais permitiu que mulheres de diversos estados brasileiros participassem. Além disso, foi possível não apenas advogar e promover a prática esportiva para mulheres, como realizar importantes debates sobre o feminismo nesse campo de atuação. Praticar esportes, para mulheres, traz à tona questões que vão muito além da saúde, aparência física ou performance: trata-se de autoestima, de desafiar os discursos culturais que dizem que não podemos e os estereótipos de gênero e de feminilidade. Nesse cenário, o projeto contribuiu com a comunidade local para atender a essa demanda e apontar caminhos possíveis para um esporte mais igualitário.

Kevin Antunes'
Hanele Covre'
Gabriela Borel'
Wesley Otoni'
Letícia Souza'
Maria Paula Louzada'
Bruna Saurin'
Mariana Z Martins'

'Universidade Federal do
Espírito Santo

PRÁTICA PEDAGÓGICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O projeto “Prática pedagógica de Educação Física Adaptada para Pessoas com Deficiência”, objetiva atuar em consonância com a missão institucional no sentido de promover campo de formação na perspectiva da inclusão para os acadêmicos do Curso de Educação Física e seus egressos, por meio da oferta de práticas corporais adaptadas para 60 adolescentes, jovens, adultos e pessoas idosas com cegueira, baixa visão, deficiência intelectual e autismo, com idade entre 15 e 70 anos. Envolve também a participação de 40 acadêmicos do Curso de Educação Física (graduação e pós-graduação) e áreas afins, para além de 20 professores de Ed. Física atuantes no município de Anchieta. O projeto é realizado em parceria com as seguintes entidades/associações: Grupo de Oftalmologia do Centro de Ciência da Saúde do Hospital das Clínicas (CCS/Hucam/Ufes); Associação Pestalozzi-Serra; Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae) e ArcelorMittal Tubarão. Os atendimentos ocorrem por meio de encontros semanais, via aulas *on-line* e, após os atendimentos, realizamos a avaliação e o planejamento das atividades. Para tanto, ofertamos simultaneamente 03 salas virtuais num mesmo encontro, de forma que os alunos circulem por todas as atividades, a fim de melhor aproximar discente/bolsista e aluno. Nossas ações caminham no sentido da constituição de um espaço de acolhimento, escuta e empoderamento das pessoas com deficiência e seus familiares como forma de melhorar a saúde e a qualidade de vida dos participantes, no que tange a prática de atividades físicas, esporte e lazer de forma regular, sistemática e orientada, especialmente em momento de isolamento social. Vale salientar que, mesmo em tempos pandêmicos, expandimos nosso público-alvo posto que, para além da manutenção da oferta de disciplinas na graduação em Educação Física via modalidade EARTE vinculadas ao projeto, articulamos junto a ele um curso de formação de professores de Ed. Física no município de Anchieta. Outro aspecto a se ressaltar é que tal experiência fomenta aos discentes em formação (inicial e continuada) vinculados ao projeto em tela, a busca constante por estratégias pedagógicas inovadoras, criativas e que tenham sentido e significado para os alunos, tornando-se assim, aulas mais inclusivas. Concebemos que ações deste mote se constituem como um instrumento de empoderamento e emancipação social ao encontro de cidadãos mais ativos e críticos socialmente.

Alice C dos Santos¹
Rayanne R de Freitas¹
Maria das Graças C S de Sá¹
Paulo Gabriel C Miranda¹
Julia M Azevedo¹
Mateus G dos Santos¹
Bruno Vinicius V de Aguiar¹
Pedro Henrique T S Gomes¹

¹Universidade Federal do Espírito Santo

PROJETO CAPOEIRA UFES

O projeto Capoeira Ufes constitui importante ação de divulgação e valorização da cultura popular afro-brasileira, com a oferta de aulas de capoeira para as comunidades interna e externa. As atividades buscam ampliar a vivência desta manifestação, não restringindo-a ao viés esportivo, contribuindo para o desenvolvimento pessoal dos participantes. Além disso, visam a capacitar alunos (bolsistas e voluntários) dos cursos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado), oferecendo-lhes a oportunidade de aprofundar a prática pedagógica na capoeira por meio do desenvolvimento de aspectos históricos, gestuais e musicais da manifestação. É importante espaço de reflexão, construção/reconstrução de princípios e valores no ensino da capoeira, se constituindo como profícuo campo de pesquisa e produção de conhecimento. Ao longo dos seus 39 anos, desenvolve ações de ensino e pesquisa, promovendo e incrementando o estudo da capoeira por meio de seminários, oficinas, rodas de diálogo, grupo de estudo, intercâmbio e eventos socioculturais. A metodologia adotada propõe desenvolver os principais elementos da capoeira, como gestualidade, musicalidade, expressividade, ritualidade, além dos aspectos históricos, culturais e técnicos voltados para o desenvolvimento integral do aluno em um contexto lúdico, envolvendo aspectos ligados à criatividade individual e coletiva. As aulas variam em tempo de duração, respeitando o nível de desenvolvimento dos alunos, que são divididos em várias turmas e horários, pois o projeto atende crianças, adolescentes, adultos e idosos. Para bolsistas e colaboradores, a metodologia propõe a orientação visando ao planejamento, com a realização de encontros semanais, leitura e análise de textos e avaliação das aulas. As ações do projeto impactam socialmente ao construir um espaço de aprendizagens, tanto para os acadêmicos como para a comunidade, trabalhando diferentes linguagens culturais próprias do universo afro-brasileiro. Além de contribuir para a qualidade de vida dos praticantes, com o trabalho de condicionamento físico e as diversas abordagens metodológicas que a capoeira proporciona, promove a formação cultural e humana ao valorizar a diversidade, integrando diversas perspectivas e linguagens e se consolidando como espaço de produção cultural e conhecimento mútuo. Durante o último ano, além de aulas *on-line*, foram realizados debates de temas como: esportivização da capoeira; capoeira na escola e formação de professores de capoeira. Esses momentos proporcionaram ampla troca de saberes e experiências entre os participantes. Possibilitam o fluxo de saberes populares em diálogo com o conhecimento acadêmico, permitindo ampla participação de seus integrantes, tanto nos debates, como nas vivências reflexivas.

Thaís A Rodrigues¹
Ana C S Nascimento¹
Fábio L Loureiro¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

CUIDADORES QUE DANÇAM

O projeto de extensão “Cuidadores que dançam” atende à comunidade de pais/mães e familiares de pessoas com deficiência matriculadas no laboratório LAEFA (Laboratório de Educação Física Adaptada) do Cefd/Ufes. O projeto surgiu com o objetivo de cuidar de quem cuida e que, por tal, não raro, deixa de cuidar de si. Assim, enquanto seus/suas filhos/as ou parentes são atendidos/as por outros projetos no Laefa, esses usuários/as participam do projeto “Cuidadores que dançam” que tem como prática principal a dança criativa. Com isso, o projeto possibilita um espaço/tempo de descontração e percepção de si, a partir de atividades que estimulam a criatividade e as potencialidades corporais dos/das participantes. Também são realizadas práticas alternativas (*yoga*, automassagem etc.), visando a propiciar experiências que explorem o autocuidado. Semestralmente são trabalhadas diferentes temáticas e a partir delas, as aulas são preparadas, objetivando a experimentação, mas também a troca de informações e reflexões sobre temas transversais relacionados às experiências corporais. Desde 2019, além da bolsa Proex/Ufes, o projeto passou a receber recursos da Arcelor Mittal Tubarão, o que possibilitou disponibilizar mais vagas para a comunidade e passou também atender pessoas da terceira idade. Atualmente, o grupo é composto por aproximadamente 30 cuidadoras/es e pessoas da terceira idade, em sua maioria mulheres, de 30 a 70 anos de idade, que são os/as cuidadores/as de pessoas com baixa visão e cegueira; crianças com deficiência intelectual e autismo; como também as pessoas da comunidade externa. Para isso, as intervenções contam com os/as acadêmicos/as do curso de Educação Física da Ufes, sejam vinculados/as aos estágios curriculares e às disciplinas ou, ainda, voluntários/as. Nesse processo de formação docente, são os/as próprios/as acadêmicos/as que elaboram e ministram as aulas, supervisionadas pela docente coordenadora do projeto. Nesse formato EARTE, os atendimentos passaram a ocorrer todas as segundas-feiras das 14h às 15h, no formato *online* síncrono, por meio do aplicativo de reunião *Zoom*, objetivando maior adesão das/os cuidadoras/es. Finalmente cabe ressaltar, que entendemos que as nossas ações avançam em direção a um olhar e uma escuta de cuidado para esses/as cuidadores/as e terceira idade, com um espaço para desenvolver o empoderamento e ressignificação desses sujeitos que acabam se anulando para cuidar do outro.

-Instituição e empresa financiadoras: Proex/Ufes e Arcelor Mittal Tubarão.

Stephane S Chagas¹
Thais P A Maio¹
Lisandra R Damaceno¹
Erineusa M da Silva¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

PROJETO VIDA SAUDÁVEL

O projeto de extensão Vida Saudável (PVS) como proposta multidisciplinar apresentou como objetivo melhorar a qualidade de vida em indivíduos obesos, diabéticos e cardiopatas por meio da promoção de saúde, bem como fornecer importantes subsídios para a implantação de aspectos benéficos como nutrição saudável, análise regular do perfil dislipidêmico e prática de atividade física de forma efetiva. A população selecionada (n=36), faixa etária entre 18 a 60 anos, foi constituída por obesos, diabéticos e hipertensos, provenientes das comunidades interna e externa da Ufes. A duração do projeto foi de 1 ano, sendo iniciado em 01/10/2020 e término previsto para 09/2021, no entanto, as atividades presenciais foram interrompidas em março de 2020 devido à pandemia de Covid-19 e os objetivos propostos realizados de forma remota realizadas de acordo com as normas e resoluções vigentes para a pandemia da Covid-19 na Ufes. As intervenções físicas foram realizadas de forma remota por meio da plataforma *Zoom* ou *Google Meeting* sob a supervisão de profissionais e a bolsista de Educação Física vinculada à atividade extensionista. Durante esse interstício, novas ações e atividades educacionais de prevenção e tratamento das doenças e agravos não-transmissíveis foram previstas, entre elas, palestras e seminários via plataformas disponíveis (*Zoom* ou RNP). Houve a continuidade da parceria com o Departamento Integrado em Saúde - Nutrição/CCS para acompanhamento e orientação nutricional, sendo acompanhados 10 participantes nesse momento. O número de participantes que já passaram pelo projeto alcançou a marca de mais de 180 alunos (60 participantes do sexo masculino e 120 do sexo feminino), no entanto, atualmente estão regularmente matriculados 20 alunos devido à situação da pandemia da Covid-19. Observa-se que vários participantes apresentaram melhora da composição corporal, diminuição dos níveis glicêmicos e pressóricos, mudanças no padrão de movimento, hábitos nutricionais e manutenção do convívio social, via plataforma, resultados importantes para prevenção dos agravos supracitados e outras doenças que foram agravadas nesse momento. Em conclusão, o PVS promove diversos aspectos benéficos relacionados à saúde como nutrição saudável e prática de atividade física, atualmente de forma remota, os quais contribuem sensivelmente para diminuição da mortalidade e aumento da qualidade de vida.

Euarda Paula Guasti¹
Jonas M Gomes¹
Israel O Dos Reis¹
Ambrosina M Bermudes¹
Ana Paula L Leopoldo¹
André S Leopoldo¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo