

CEFD

CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
E DESPORTOS

ÁGUAS ABERTAS

O Projeto atendeu crianças e adolescentes de 06 a 17 anos, todas as terças-feiras e quintas-feiras das 15:00 às 16:00 horas. O local das sessões das aulas/treinos foi a piscina Olímpica (50m) do Parque Aquático do CEFD, com ênfase em águas abertas, visa-se incentivar a participação nas competições locais e também no incentivo da natação de lazer dos participantes. A natação, tem crescido muito no Brasil nas últimas décadas e tendo em vista esse cenário de crescimento de eventos voltados para a natação em águas abertas, este projeto busca atuar em duas frentes. A primeira dedicada a construir na UFES um ambiente de aprendizado para a iniciação da natação, com ênfase em águas abertas. A segunda, proporcionar que outros grupos que atendem crianças e adolescentes que nadam em águas abertas possam ser parceiros do projeto na UFES, na realização de eventos, treinos, reuniões, buscando ações que construam laços entre a Universidade e a comunidade externa. O projeto teve por objetivo de fazer a iniciação das habilidades básicas da natação como: controle respiratório, flutuabilidade e propulsão. Assim, dar a possibilidade do participante do projeto se tornar um nadador competente e estar bem preparado para participar em competições amadoras de natação e do seu lazer. Os alunos do projeto vieram da comunidade externa da Ufes. Atendemos alunos iniciantes na habilidade da natação. Além disso, semanalmente, os acadêmicos envolvidos e os docentes coordenadores se reunirão para a elaboração e discussão dos planos de aulas das sessões de treinamento. As atividades foram desenvolvidas e ministradas por alunos envolvidos com o projeto, voluntários, bolsistas ou estagiários, que foram supervisionados diretamente pelos docentes coordenadores do projeto. Nosso público estimado era de cerca de 50 alunos e ocorreu a efetivação de todas as inscrições disponíveis. 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. Por fim, o impacto social do projeto se deu ao se colocar entre as três escolas locais gratuitas de natação, temos duas da Prefeitura de Vitória e agora a do nosso projeto aqui na Ufes. Como evidência da indissociabilidade extensão-ensino-pesquisa houve participação efetiva de estudantes de graduação atuando no projeto como atividades complementares curriculares.

Edson Castardeli¹
Eduardo Zanella Mesquita¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

GRUPO ANDORA

O grupo executou em 2021/22 um planejamento na transição das fases de controle sanitário da UFES. Consolidou um grupo de estudos (Andora em Roda), que envolveu pesquisadores da cultura popular, estudantes de graduação da Ufes e outras instituições, como a UFOP, UFPB e professores da Educação básica do Espírito Santo. O grupo debateu sobre pesquisas e apresentou estudos documentais sobre a cultura popular. Tal movimento motivou a realização do Festival de Danças Populares de Vitória. A tarefa reuniu estudantes da graduação que se envolveram na realização do festival e na participação no Festival de Folclore de Olímpia-SP, que é um excelente evento para inicialização de universitários na cultura popular, dado a sua diversidade cultural e compromisso pedagógico. Nesse sentido foi necessário uma sequência de oficinas para preparação do grupo de estudantes novatos que retornavam ao campus, bem como de integrantes da comunidade externa interessados. Essas tarefas, conectadas uma a outra, foram realizadas em rede. Andora em Roda fez todos os levantamentos sobre grupos folclóricos de universidades e comunidades tradicionais; uma comissão de oficinairos assumiu as aulas para 40 participantes dispostos a atuar no Festival de danças e no Festival de Olímpia, uma comissão assumiu a organização do Festival de Danças de Vitória com base nas informações do grupo Andora em Roda. Tudo isso realizado em 2021 de forma híbrida e, em 2022, apenas o Andora em Roda ficou no remoto. As demais tarefas foram 100% presenciais. Andora em Roda fez contato com grupos externos e articulou suas participações; a comissão organizadora do festival buscou apoios e a comissão de oficinairos, preparou dançarinos e, com a equipe de Produção Cultural venceu edital de ajuda de custo para o festival de Olímpia-SP e para a realização do Festival de Danças de Vitória. O Andora em Roda conseguiu dialogar com 25 grupos de todo o Brasil e conseguimos convidar, para o festival, 8 Grupos das cidades de: João Pessoa-PB, Belo Horizonte-MG, Conceição da Barra-ES, Conceição do Castelo, Vitória-ES, Cariacica-ES, Vila Velha-ES, Mucurici-ES e os anfitriões, participantes das Oficinas. O evento foi realizado, de 26 a 29 de abril de 2022, sob Tenda no estacionamento do Car/Goiabeiras, durou 4 dias, recebeu 16 escolas públicas durante o dia, os grupos visitaram outras 8 escolas na Grande Vitória com espetáculos e oficinas e produziu espetáculos noturnos para o público em geral. Para o festival de Olímpia-SP, foram 30 integrantes que participaram das oficinas, sendo: 15 da comunidade interna UFES e 15 integrantes da comunidade externa. O evento, realizado entre os dias 6 e 14/08/ 2022, contou com 45 grupos das 6 regiões que apresentaram, em diversos formatos de atividades, a diversidade cultural brasileira, contribuindo de forma significativa com a formação de nossos graduandos e fortalecendo o papel das atividades do Grupo Andora em sua missão extensionista.

Antonio C Moraes¹
Sabrina L Ramos¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

BRINQUEDOTECA: APRENDER BRINCANDO

O Projeto “Brinquedoteca: aprender brincando”, desenvolvido no Laefa-Cefd-Ufes (desde 2009), objetiva: a) promover campo de estágio/formação em Educação Física inclusiva para os acadêmicos; b) Expandir os serviços de Educação Física à comunidade, por meio do atendimento educacional de crianças com e sem deficiência/autismo; e c) Incrementar a prática de pesquisa em Educação Física Adaptada e inclusão. A partir do dia 17-3-2020, em decorrência da covid-19, as aulas presenciais na Ufes foram suspensas e passamos a adotar o ensino remoto (Earte) no atendimento aos beneficiários por meio de videoaulas. Participam do projeto 60 crianças, com idades entre 3 e 6 anos, sendo 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*, com o objetivo de manter a relação e comunicação de nossa equipe de trabalho com os familiares envolvidos. Assim, passamos a planejar e produzir videoaulas, postadas todas às terças-feiras aos familiares nesse aplicativo para que eles as desenvolvessem com seus/suas filhos/as em casa, registrando-as por imagens (fotos e vídeos curtos) e postando de volta no grupo do *WhatsApp*, como forma de socialização, troca de experiência e *Feedback*. Organizamos, ainda, temas envolvendo os fundamentos teórico-práticos que orientam nossa pedagogia no trato com as crianças — a importância da brincadeira para o desenvolvimento infantil, dentre outros —, com o objetivo de formar os familiares para a função de brinquedista. Na prática elaboramos um texto de uma página e meia sobre o tema e editamos esse material na forma de videoorientações aos familiares, postados todas as sextas-feiras. Em maio de 2022, com o retorno das atividades presenciais na Universidade, retomamos o atendimento aos beneficiários na sala da brinquedoteca e na sala de ginástica olímpica, todas as segundas-feiras, das 14 às 15h, turma 1 e 2 e das 15 às 16h, turma 3 e 4. Das 16 às 17h30min a equipe de trabalho se reunia para avaliação e planejamento. Todas as terças-feiras para planejamento e quintas-feiras para grupo de estudo. Os resultados, em termos de ensino, evidenciam o projeto como campo para o Estágio Supervisionado em Educação Física e Lazer (Bacharelado) e disciplinas de práticas inclusivas (Licenciatura). Em termos de pesquisa, somam 2 artigos em revista, 5 livros publicados, 21 capítulos de livro, 2 TCC e 2 IC. Em termos de extensão, realizamos 1.920 atendimentos anuais e consolidamos a parceria com o Centro de Atenção Psicossocial Infanto-Juvenil de Vitória, com a cessão de uma professora de EF para atuar 4h/s no projeto e assessoria da equipe multiprofissional. O projeto supre uma lacuna social existente na comunidade quanto à ausência de oferta de serviços públicos e privados no âmbito socioeducacional para crianças com deficiência/autismo.

- O projeto conta com apoio da Pró-Reitoria de Extensão e apoio financeiro do Programa InterAção da ArcelorMittal Tubarão.

Thierry P Nobre¹
Iago P da Cunha¹
Hevilyn R de Carvalho¹
Wendalla S Reis¹
Tatiana M Souza¹
Gabriela V Muraca¹
José F Chicon¹

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 e visam a capacitar e formar professores de capoeira os 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. 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 44 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 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. 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 e adultos. Para bolsistas e colaboradores, a metodologia propõe a orientação visando ao planejamento, por meio de encontros semanais, leitura e análise de textos e avaliação das aulas. As ações 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 capoeira e imaterialidade cultural; capoeira em tempos de pandemia; capoeira na escola e formação de professores de capoeira. Com o retorno das atividades presenciais, foram desenvolvidas aulas, apresentações, rodas em locais abertos, participação em eventos estaduais e nacionais que proporcionaram a troca de experiências e o fluxo de saberes populares em diálogo com o conhecimento acadêmico, permitindo ampla participação de seus integrantes, tanto nos debates como nas vivências reflexivas.

Thais C de Araújo¹
Fábio L Loureiro¹
Ana C S Nascimento¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

- Bolsa PIBEX no período 2021/2022.

“CUIDADORES QUE DANÇAM” EM TEMPOS DE PANDEMIA: OS EFEITOS SOBRE O BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL

Este estudo, fruto da indissociabilidade entre extensão-ensino-pesquisa, foi realizado por meio do TCC da bolsista do projeto “Cuidadores que dançam”. Apoiado pela Arcellor Mital Tubarão e vinculado ao Laefa/Cefd/Ufes, o projeto atende 30 familiares de pessoas com deficiência (PCD), em especial mães. O estudo analisou as possíveis contribuições que o projeto proporcionou às usuárias durante o período de isolamento social, na pandemia de COVID-19, quanto ao cuidado de si, ao conhecimento das danças e a melhoria dos aspectos psicossociais. Sabe-se que na pandemia, por questões de desigualdades de gênero, essas mulheres foram ainda mais solicitadas em sua tarefa de cuidado de PCD visto que perderam as suas redes de apoio. Para manutenção dessa rede de apoio, o projeto “Cuidadores que dançam” optou realizar atendimentos remotos. O estudo, de cunho quanti-qualitativo, foi realizado com 12 usuárias do projeto no semestre 2021.1. Para a análise, considerou os dados produzidos a partir de um questionário via *Google Forms*, com questões fechadas e abertas e de relatórios das aulas. Os resultados observados identificaram dificuldades iniciais no processo de adaptação e adesão às aulas online devido à reestruturação de rotina e à reorganização do tempo, à necessidade de lidar com aspectos tecnológicos e à ausência de outras redes de apoio. Apesar das dificuldades indicadas, no semestre avaliado, com as aulas síncronas e o envio das vídeo-aulas, houve 100% de adesão das 12 cuidadoras participantes da pesquisa. A continuidade das ações oferecidas pelo projeto, ainda que no formato remoto, mostraram-se eficientes na manutenção do bem-estar do grupo que acolhe 30 familiares. As participantes afirmam que as aulas promoveram estímulos positivos quanto ao bem-estar físico, através da prática da dança e das práticas alternativas, elaborando dinâmicas de criatividade e improviso; e no campo psico-emocional, os momentos de reflexão realizados por meio de debates sobre diversos temas sociais e relativos ao cuidado de si, pela interação social, pela expressão corporal e pela partilha de emoções e vivências. Com isso, acredita-se ter produzido uma importante tecnologia de saúde à essas mulheres durante o tempo de isolamento, contribuindo com as políticas públicas prioritárias e estratégicas para o desenvolvimento regional e nacional; ademais ao fazê-lo atendemos os Objetivos (3, 4, 5 e 16) do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU relativos à Agenda 2030. Vale ressaltar que essa é uma ação realizada de forma interdisciplinar entre as disciplinas Oficina de docência em Dança (GIN06299), Seminário de Projetos (CEF07091) e a extensão.

Stephane S Chagas¹
Erineusa M da Silva¹
Lisandra Damasceno¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

- Projeto financiado pela Proex/Ufes

O PROJETO “ESCOLINHA DE INICIAÇÃO À GINÁSTICA” DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: UM ACONCHEGO NA PANDEMIA

Desde 2012, o projeto “Escolinha de Iniciação à Ginástica” visa democratizar o acesso à prática da Ginástica Artística (GA) na perspectiva da Ginástica Para Todos (GPT). Trata-se de uma prática corporal que privilegia o bem-estar de seus praticantes e contribui com o divertimento, a aquisição de habilidade gímnicas, o aprimoramento do condicionamento físico e o estabelecimento de laços de amizade (RUSSELL, 2014). O trato da GA, na perspectiva da GPT, oportuniza o desenvolvimento da modalidade integrando-a com outras formas de expressão corporal de forma livre e, também, adequando-a de acordo com as características do grupo social (GALLARDO; SOUZA, 1995). Nessa perspectiva, o projeto ofertou 30 vagas para crianças entre 7 e 12 anos no ciclo 2021/2022. Com o advento da pandemia de COVID 19 em 2020, o projeto se adaptou à nova conjuntura e migrou para o ensino remoto, no qual permaneceu até abril de 2022. Este resumo visa, por meio de um relato de experiência, refletir sobre a experiência de trabalhar a GA em meio a pandemia de COVID-19 de forma remota. O estudo de Xiang, Zhang e Kuwahara (2020) nos auxilia a compreender a dimensão do impacto da pandemia em crianças e adolescente, pois, segundo os autores, houve proeminente decréscimo no nível de atividade física impactando nas relações sociais, na saúde mental e no condicionamento físico desse público. O impedimento das aulas escolares presenciais, bem como o fechamento de equipamentos de lazer e de estruturas que permitiam a prática de atividade física e esportiva foram determinantes na inatividade ou na atividade física insuficiente, em contrapartida, o tempo sentado na frente da tela do computador aumentou significativamente (XIANG; ZHANG; KUWAHARA, 2020). Rossi, Behme e Breuer (2021) complementam que os impactos negativos da pandemia foram maiores em indivíduos das classes baixas. Com a premissa de ser um acalento em meio à pandemia e, também, para manter nossos alunos fisicamente ativos, reestruturamos o nosso planejamento adaptando-o para o contexto doméstico. Com o apoio dos pais, com os quais mantivemos diálogo constante, implementamos as aulas síncronas. O planejamento privilegiou atividades em espaços reduzidos, onde os aparelhos da ginástica artística deram espaço aos materiais disponíveis nas casas dos alunos. Assim, a toalha de banho dobrada se tornou o colchão, a cadeira se converteu no banco sueco e a linha do rejunte entre os pisos substituiu a trave de equilíbrio. Com muita criatividade e motivação, todos os envolvidos (alunos, pais e monitores) estabeleceram um ambiente virtual de partilha e apoio mútuo em meio ao estresse e as incertezas da pandemia, pois, conforme Okuyama *et al.* (2021), a prática de atividade física está relacionada com a saúde mental e os seus benefícios auxiliam a lidar com situações estressantes. Por isso, para além da ginástica, o projeto estimulou o bem-estar psicológico e social de seus participantes.

Ruan F da Silva¹
Luisa C M Kirchmayer¹
Luiz F O Caodouro¹
Mauricio S Oliveira¹

¹Universidade Federal do Espírito Santo

- O projeto foi contemplado pelo Edital do Programa Integrado de Bolsas (PIB) para Estudantes de Graduação da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) - Programa de Extensão (PIBEx).

O RETORNO AO PRESENCIAL: REFLEXÕES EMERGENTES NO PROJETO DE EXTENSÃO GINÁSTICA RÍTMICA

Em dezembro de 2019, foram notificados na China casos da doença COVID-19, a qual é ocasionada pelo coronavírus Sars-CoV-2. Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde oficializou a pandemia de COVID-19 que tem impactado o mundo inteiro, principalmente, pela sua velocidade de propagação e agressividade (OPAS, 2022). Algumas medidas foram tomadas para combater o SARS-CoV-2, como: o distanciamento entre os indivíduos, o isolamento social, o lockdown e a vacinação. Como consequência das medidas de prevenção impostas, as pessoas passaram a se locomover menos e, em virtude das restrições e do fechamento de equipamentos de lazer, clubes e academias, houve o aumento da inatividade física e do comportamento sedentário. Mais especificamente sobre as crianças e jovens, Xiang, Zhang e Kuwahara (2020) citam a restrição das aulas presenciais, assim como o fechamento de estabelecimentos frequentados por esse público para praticar atividades físicas e esportivas. Seguindo as orientações da Universidade Federal do Espírito Santo, o projeto Ginástica Rítmica (GR) suspendeu as atividades e, posteriormente, aderiu ao ensino remoto. Em maio de 2022, após quatro semestres de ensino remoto, as aulas voltaram a ser realizadas no Centro de Educação Física e Desportos. Nessa conjuntura, esse relato de experiência visa apresentar reflexões que emergiram no retorno presencial. Uma das premissas do projeto é proporcionar experiências únicas, tendo em vista a importância da vivência da modalidade enquanto fenômeno esportivo, cultural e artístico, sendo capaz de redimensionar o ser e o estar no mundo (TOLEDO, 2009). Por meio de uma abordagem de ensino centrada no indivíduo, refletimos que a volta ao presencial não ocorreria no mesmo mundo, pois, vivemos um “novo normal”. Então, o ser e o estar no mundo deveriam ser refletidos pela equipe de monitores, uma vez que os nossos alunos passaram por muitas experiências. A presença de máscaras durante as aulas era um lembrete constante sobre a situação na qual nos encontrávamos e os casos de COVID-19, bem como as suspeitas, sinalizavam que a pandemia seguia vigente e no nosso entorno. Nesse momento, os diálogos com os pais das crianças sobre a vacina serviam de alento no combate ao coronavírus. A perspectiva de contribuir com o desenvolvimento físico, psicológico e social norteou o nosso retorno à sala de ginástica, com o devido cuidado de oferecer práticas adequadas para indivíduos que tiveram índices de atividade física insuficientes. Com a melhora da pandemia e o aumento da cobertura vacinal, as aulas seguiram um ritmo parecido ao “antigo normal”. Os estímulos por meio de atividades de exploração/descoberta, guiadas/diretivas e tarefas abertas, propiciaram possibilidades de vivenciar o corpo e os aparelhos da GR. As incertezas ocasionadas pela pandemia deram espaço para a alegria que emergia da prática na busca pelo bem-estar físico, psicológico e social.

Luisa C M Kirchmayer¹
Ruan F da Silva¹
Luiz Felipe O Caoduro¹
Maurício S Oliveira¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

- Este projeto contou com bolsa PROEX, no período de 2021/2022.

LABORATÓRIO DE GINÁSTICA

O Projeto de extensão Laboratório de Ginástica (LABGIN) foi implantado no ano de 2010, a partir da demanda espontânea dos alunos de graduação do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD/UFES). Naquele momento, havia o desejo em explorar o ambiente da sala de ginástica artística e praticar/vivenciar as diferentes modalidades de Ginástica da Federação Internacional de Ginástica (FIG). Também vislumbrou-se aprimorar a formação profissional dos estudantes para atuar em distintos espaços sociais. Assim, iniciou-se o trabalho de ensino-aprendizado da Ginástica para Todos em duas vertentes: a da iniciação à ginástica para crianças e a do Grupo Ginástico para adolescentes e adultos. Com o decorrer do tempo somente o Grupo Ginástico Labgin manteve suas atividades atendendo o público adulto. Atualmente, ele funciona às terças e quintas, das 16h30min as 18h, nas dependências do CEFD/UFES, e atende 30 pessoas da comunidade interna e externa da UFES. Nos encontros são realizados treinamentos das modalidades gímnicas, experimentações dos fundamentos ginásticos e a criação e treino de composições coreográficas. É pertinente citar que o grupo está ensaiando aos sábados à tarde para participar de festivais em congressos, fóruns e eventos científicos. As aulas do grupo ginástico possuem um significado imenso para seus participantes, pois mostram que não é necessário ser um atleta de alto nível para a prática da ginástica, esse ponto permite que o grupo seja diverso e que sua principal característica, seja a de inclusão, permitindo a participação de todos com a compreensão de seus limites corporais, buscando a potencialização das vivências e a construção coletiva.

- O projeto contou com uma bolsa PIBEXT, da Pró-reitoria de extensão da UFES, durante os anos de 2021 e 2022.

Paula Cristina C Silva¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

LABORATÓRIO DE PRÁTICAS CORPORAIS INTEGRATIVAS (LAPCI)

O LAPCI objetiva ofertar práticas corporais integrativas (PCI) à comunidade capixaba (público externo) e acadêmica (público interno), por meio de ações que tratem as pessoas a partir de sua integralidade. O papel da Educação Física junto às Práticas corporais integrativas é inquestionável, dada a sua importância para a sociedade em relação ao processo de vida/saúde/doença. É por meio de aulas de yoga que o projeto tem estabelecido a formação universitária, a pesquisa e o atendimento à comunidade, concretizando a tríade extensionista: ensino, pesquisa e extensão. As ações do projeto se alicerçam pela sistematização de um grupo de estudos (a cada 15 dias); planejamento das aulas (1 encontro semanal); formação para atuação com yoga (1 encontro semanal); oferta de 2 aulas de yoga para a comunidade (dois dias por semana, 1 hora cada aula); as aulas são ministradas pela aluna bolsista e uma aluna voluntária. Entre os anos de 2021 e 2022 o projeto instituiu o dia do karma yoga intitulado “Respira CEFD”, em comemoração ao aniversário do Centro de Educação Física e Desportos. Neste dia, os servidores técnicos administrativos, professores e alunos foram convidados para uma prática de yoga e de pranayamas (técnicas respiratórias), com objetivo trazer bem-estar e diminuição do estresse e ansiedade provenientes do cotidiano de trabalho. No convite foi pedido um kg de alimento não perecível. As doações possibilitaram a distribuição de cestas básicas aos funcionários terceirizados do CEFD. Desde a criação do projeto, observamos uma crescente procura da prática de yoga por alunos/as de graduação, pós-graduação dos diferentes centros, bem como da comunidade. Os relatos da busca se dão, em grande medida, por orientação médica. É possível fazer um paralelo entre yoga e tratamento de saúde, enfatizando que a medicina tem indicado esta prática como tratamento alternativo. As patologias abordadas em pesquisa na área da saúde coletiva apontam que o yoga auxilia na ansiedade e pânico, artrite, asma, dor lombar, síndrome do túnel carpal, síndrome da fadiga crônica, depressão, diabetes, fibromialgia, cefaleias, pressão alta, insônia, obesidade entre outras doenças. Nesse caminho, o projeto LAPCI tem auxiliado os/as participantes a tratar de algumas destas doenças, tendo em vista que duas pesquisas de IC identificaram tais problemas de saúde, por meio da aplicação de questionários de pesquisa. O projeto tem tido grande repercussão entre a Universidade e comunidade, atendendo cerca de 60 alunos por semestre. Para o próximo ano, o LAPCI abrirá espaço entre Universidade e Escola, levando o yoga para crianças em fase escolar, ampliando as possibilidades formativas dos/das discentes do curso de Educação Física e trazendo benefícios à saúde física e mental dos escolares.

Lígia R S Gomes¹
Ivan M Gomes¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

PRÁTICAS DE NATAÇÃO

O Projeto desenvolve, em crianças e adolescentes, sessões de treinamento de natação voltadas ao aperfeiçoamento das habilidades básicas da natação, com ênfase em águas abertas, visa-se incentivar a participação nas competições locais e também no incentivo da natação de lazer dos participantes. A natação tem crescido muito no Brasil nas últimas décadas e, tendo em vista esse cenário de crescimento de eventos voltados para a natação em águas abertas, este projeto busca atuar em duas frentes. A primeira dedicada a construir na UFES um ambiente de treinamento e aperfeiçoamento da capacidade de natação, com ênfase em águas abertas. A segunda, proporcionar que outros grupos que nadam em águas abertas possam ser parceiros do projeto na UFES, na realização de eventos, treinos, reuniões, buscando ações que construam laços entre a Universidade e a comunidade externa. O projeto teve por objetivo aperfeiçoar as habilidades básicas da natação como: controle respiratório, flutuabilidade e propulsão. Assim, dar a possibilidade do participante do projeto se tornar um nadador competente e estar bem preparado para participar em competições amadoras de natação e do seu lazer. Os alunos do projeto vieram da comunidade externa da Ufes. As atividades foram desenvolvidas duas vezes por semana, com duração de uma hora por sessão. Atendemos alunos intermediário e avançado na habilidade da natação. Além disso, semanalmente, os acadêmicos envolvidos e os docentes coordenadores se reunirão para a elaboração e discussão dos planos de aulas das sessões de treinamento. As atividades foram desenvolvidas e ministradas por alunos envolvidos com o projeto, voluntários, bolsistas ou estagiários, que foram supervisionados diretamente pelos docentes coordenadores do projeto. Nosso público estimado era de cerca de 50 alunos e ocorreu a efetivação de todas as inscrições disponíveis. 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. Por fim, o impacto social do projeto se deu ao se colocar entre as três escolas locais gratuitas de natação, temos duas da Prefeitura de Vitória e agora a do nosso projeto aqui na Ufes. Como evidência da indissociabilidade extensão-ensino-pesquisa, houve participação efetiva de estudantes de graduação atuando no projeto como atividades complementares curriculares.

Edson Castardeli¹
Eduardo Z Mesquita¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

O FUTEBOL É DELAS: EXPERIÊNCIAS DE ENGAJAMENTO DAS MULHERES NO PROJETO DE EXTENSÃO FUTSAL FEMININO UNIVERSITÁRIO

Os anos de interdição à prática de futebol por mulheres produziu distúrbios que perduram até os dias de hoje. Nas últimas duas décadas, no entanto, essa realidade tem se transformado: a modalidade tem ganhado visibilidade e despertado o interesse de meninas e mulheres de diferentes idades. Como resultado, a iniciação esportiva ao futebol na idade adulta é um desafio a ser transposto. Frente a esse cenário, o projeto de extensão Futsal Feminino Universitário tem como objetivo promover espaços seguros para mulheres jovens e adultas, da comunidade interna e externa à UFES, vivenciarem o futsal. Desde 2019, o projeto busca fomentar o engajamento e o protagonismo daquelas que têm interesse em iniciar a prática ou que busquem mais locais para vivenciar o futsal, oferecendo treinos de futsal semanais em dois horários no CEFD, sendo o primeiro voltado para a iniciação, enquanto o segundo abrange participantes com alguma experiência. Em 2022, frequentaram o projeto aproximadamente 100 mulheres, de um universo de mais de 300 inscritas. A organização do projeto é feita por uma comissão técnica, majoritariamente composta por mulheres (estudantes de EF, voluntárias e professoras) que se reúne para planejar aulas, avaliar o desenvolvimento das mesmas e discutir temas relacionados ao treinamento e a prática esportiva por mulheres, no âmbito da GRUPA (Grupo de estudo em Gênero e Esporte). A metodologia utilizada baseia-se em perspectivas emergentes da pedagogia do esporte, as quais utilizam o jogo como meio de ensino, colocando sempre as participantes no centro do processo. Chamou a atenção, durante as aulas, a importância de promover um espaço seguro emocionalmente que acolha as participantes no projeto, assim como o fato de contarmos com mulheres à frente dos treinos, que geram reconhecimento e identificação. A percepção de autoeficácia, ou seja, potencializar o sucesso e o prazer durante a realização das atividades propostas também teve ligação com uma maior mobilização delas. Ainda temos desafios como: a volatilidade na frequência e permanência nos treinos, sobretudo entre aquelas que estavam no processo de iniciação; a dificuldade em aceitar o erro como parte do processo de aprendizagem e se desafiar ao desconhecido. Esses fatores, quando conectados ao fato de que mais dificilmente meninas e mulheres elegem os esportes como prioridade em suas vidas, aparecem como principal motivo de desengajamento delas. Sabemos que barreiras ainda existem para elas, mas acreditamos no potencial de desenvolvermos ações e o diálogo com as participantes para que juntas sejamos capazes de superá-las em direção à construção de um esporte mais democrático e inclusivo.

Mariana Z Martins¹
Bruna S Silva¹
Maria P Louzada¹
Letícia Souza¹
Samara Furtado¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

PROJETO VIDA SAUDÁVEL

A incidência e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) no mundo têm aumentado progressivamente nas últimas décadas, sendo consideradas atualmente, um importante problema de saúde pública. No Brasil, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, as DCNTs respondem por mais de 70% das causas de mortes. Apesar da tentativa estratégica de prevenir e reduzir as DCNTs, ainda há carência de atividades extensionistas nessa temática no Brasil e no Espírito Santo, bem como ausência de articulações entre a comunidade acadêmica e a sociedade para o desenvolvimento de ações. Dentro desse contexto, 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=40), 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, no entanto, as atividades presenciais foram interrompidas em março de 2020 devido à pandemia do COVID-19. Os participantes passaram por avaliações clínicas, estado nutricional por bioimpedância, aptidão física, flexibilidade e padrão funcional de movimento antes de ingressarem e a cada 3 meses. As intervenções físicas foram realizadas nas instalações do Centro de Educação Física e Desportos e do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Ciências do Movimento Corporal sob a supervisão de profissionais e bolsistas de Educação Física. O programa de treinamento aeróbio foi realizado, cinco vezes por semana, durante 12 meses e por um período de 60 minutos. As atividades de orientação nutricional foram desenvolvidas por nutricionistas lotadas na Clínica-Escola do curso de Nutrição/CCS/UFES, consolidando a característica multidisciplinar do PVS. Observa-se que vários participantes apresentaram melhora da composição corporal, diminuição dos níveis glicêmicos e pressóricos, mudanças no padrão de movimento, hábitos nutricionais e convívio social. Em adição, houve melhora do perfil cardiorrespiratório, impactando diretamente na qualidade de vida da população atendida. O projeto também contemplou palestras e ações educacionais. Em conclusão, o PVS promove diversos aspectos benéficos relacionados à saúde como nutrição saudável e prática de atividade física, contribuindo sensivelmente para diminuição da mortalidade e aumento da qualidade de vida. Em adição, atua na formação e suporte acadêmico, promovendo a indissociabilidade entre extensão-ensino-pesquisa.

Bruno R Moura¹
Eduarda P Guasti¹
Hugo A Pinto¹
Ambrosina M Bermudes¹
Ana P L Leopoldo¹
André S Leopoldo¹

¹Universidade Federal do
Espírito Santo

- Financiador: Organization for the Conservation of South American Aquatic Mammals – Yaqu Pacha.