

09, 10 e 11
SETEMBRO
2024



ISSN: 2526-3250

Esportizando na Extensão

Integrantes:

- Paula Martins Lopes (Autor)
- Leila De Almeida Castillo (Orientador)

Nível de Ensino: Ensino Médio e Ensino Médio Técnico

Área do Conhecimento: Extensão - Saúde

Resumo:

O número de pessoas, especialmente adolescentes, com doenças envolvendo o sedentarismo vem aumentando muito desde a pandemia do COVID-19. Além de auxiliar na socialização entre jovens e diminuir a dependência do uso de telas como fonte de entretenimento, a prática de atividades físicas também tem impacto no meio da saúde física e mental. Doenças como hipertensão, diabetes, obesidade e depressão podem ser minimizadas ou até mesmo prevenidas com a prática de exercícios físicos periodicamente. Visando as problemáticas citadas acima, o projeto “Esportizando na extensão”, do IFRS campus Canoas, acolhe a comunidade externa promovendo oficinas e práticas lúdico-esportivas, assim como disponibiliza a estrutura da Instituição para auxiliar escolas que não possuem quadras esportivas. Para o público interno o projeto promove interclasses, treinos das mais variadas modalidades (entre elas handebol, futsal, voleibol, basquete, tênis de mesa) e também a participação em campeonatos externos, como o JIFRS. Para os participantes é proposto a oportunidade de desenvolvimento das habilidades motoras através de experiências lúdico-esportivas ofertadas pelo projeto. A ideia é estimular a curiosidade e o interesse na prática de atividades físicas, com base em práticas já experimentadas ou não, mas de maneira frequente. A metodologia do projeto “Esportizando na extensão” consiste em oferecer atividades para iniciantes, treinados e de recreação, assim como motivar o desempenho e interesse em eventos esportivos. Durante as ações do Esportizando foram realizados eventos desportivos dentro e fora do Campus Canoas, conquistaram-se medalhas no 7 JIFRS e 8 JIFRS, também são ofertadas aulas de dança, judô, xadrez para o público externo.

Referências:

OLIVIER, G.G.F. O Olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade (Dissertação). Campinas, UNICAMP, 1995. BENTO, J.O. Novas motivações para a prática desportiva. In: O desporto no sec. XXI: Os novos desafios Lisboa: Edição Câmara Municipal de Oeiras, 1991.

Disponível em <https://moexp-2024.osorio.ifrs.edu.br/uploads/anai/2024/Anais MoExp 2024.2515.pdf>

Anais da Mostra de Ensino, Extensão e Pesquisa do Campus Osório - MoExp.
<https://moexp.osorio.ifrs.edu.br/anais>