

PROJETO DE EXTENSÃO “VAMOS NOS MOVIMENTAR”

Saúde

Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)

GOMES, D.¹; BRIZOTO, H. J.²; SENKO, T.³; ZWIERZYKOWSKI, A.⁴; RIBAS,
J. C. M.⁵; CHASCO, M. C.⁶; KRONBAUER, G. A.⁷

RESUMO

O projeto de extensão “Vamos nos Movimentar”, tem como objetivo, oportunizar espaços de fomento ao “movimento” por meio da prática da atividade física e do exercício físico, propostos em vivências relacionadas à dança, à ginástica e aos jogos e brincadeiras, para a comunidade acadêmica da UNICENTRO; professores e profissionais da Educação Infantil e anos iniciais do Ensino Fundamental; e comunidade externa do Município de Irati-PR e região. São oferecidas para a comunidade interna e externa, aulas semanais com vivências de dança, ginástica localizada e relaxamentos; cursos, oficinas e palestras; grupo de apresentação de dança e ginástica geral (UniMooving); encontros de estudos, debates e planejamento de estratégias e ações vinculadas à ação intervencionista. Espera-se com esta proposta oportunizar ações voltadas ao ser humano que se movimenta, na perspectiva que concebe a formação integral e humanizada como inerente ao desenvolvimento do sujeito.

Palavra-chave: saúde; dança; ginástica; movimento.

1 INTRODUÇÃO

O movimento, significa muito mais do que mexer partes do corpo ou deslocar-se no espaço e no tempo, o movimento é linguagem. Enquanto linguagem, o movimento constitui a matriz básica para o desenvolvimento humano, logo precisa ser oportunizado a todos, nas diferentes fases da vida (criança, adolescente, jovem, adulto, idoso), ou seja, é por meio da motricidade,

¹ Debora Gomes, integrante (docente [Coordenadora Geral]).

² Hellen Jukoski Brizoto, integrante (acadêmica [Educação Física]).

³ Thaissa Senko, integrante (acadêmica [Educação Física]).

⁴ Alexandre Zwierzykowski, integrante (acadêmico [Educação Física]).

⁵ Jeniffer Caroline Machado Ribas, integrante (acadêmica [Educação Física]).

⁶ Mariane Cristina Chasco, integrante (acadêmica [Educação Física]).

⁷ Gláucia Andreza Kronbauer, (docente [Coordenadora Pedagógica]).

que todo momento da vida do ser humano – do nascimento até sua morte – é vivido, sentido, expresso e significado. Jogos, brincadeiras, esportes, ginásticas, danças, dentre outras práticas corporais existem e se relacionam com a necessidade de movimento inerente ao ser humano.

Dentre os determinantes da adoção de uma cultura de não se movimentar, e que são recorrentes, estão: falta de conhecimento e consequente motivação sobre a importância e necessidade da atividade física e motora para o desenvolvimento humano ao longo de toda vida, impossibilidade de acesso a equipamentos e espaços de lazer, custos considerados inacessíveis, barreiras arquitetônicas, não disponibilidade temporal e a falta de suporte sociocultural (ALVES, & SILVA, 2013); aliado ao fato de existirem poucas oportunidades de praticar exercício físico de modo orientado e gratuito.

Disponibilizar atividades que favorecem o ato de se movimentar consciente⁸, propostos a partir de movimentos intencionais que precisam ser estudados, compreendidos, sistematizados, experimentados, partilhados..., seja no contexto da educação formal, seja no contexto da educação informal e não-formal, é salutar na atualidade.

Partimos da concepção do ser humano que se movimenta, por isso, ao propormos ações relacionadas à atividade física⁹ e/ou exercício físico¹⁰, os consideramos necessários e inerentes ao desenvolvimento humano.

A relação ser humano que se movimenta e a melhoria/manutenção da qualidade de vida¹¹, em todos os aspectos, inclusive em relação à saúde – definida pela organização Mundial da Saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e

⁸ [...] o movimento humano consciente, refere-se a todas ações voluntárias, inclusive aquelas que envolvem movimentos já automatizados, pois tais ações implicam intencionalidade (dirigem-se a um objetivo), significado (são representadas psiquicamente a partir de referências simbólicas construídas socialmente) e sentido (entrelaçam-se na rede de experiências singulares do sujeito, envolvendo sua afetividade e sua cognição articuladas em sua história de vida) (KOLYNIK FILHO, 2005, p. 296).

⁹ Atividade física: “Num sentido mais restrito é todo o movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos, que provoca um gasto de energia”, ou seja, toda a ação que nos retira do estado de repouso (BARBANTI, 2003, p. 53). A OMS define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia - incluindo atividades realizadas durante o trabalho, brincadeiras, realização de tarefas domésticas, viagens e envolvimento em atividades recreativas (WHO, 2020, on-line).

¹⁰ Sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com vistas à melhora da condição física (resistência, força, flexibilidade...) (BARBANTI, 2003).

¹¹ Percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 2017, p. 341).

enfermidades” – e à longevidade são entendidos como meio salutar para a manutenção de um estilo de vida equilibrado em relação aos diferentes aspectos – físico, motor, cognitivo, social, cultural... – que se relacionam ao desenvolvimento humano.

Se faz necessário destacar que a inatividade física se tornou questão central no debate científico nacional e internacional, com a Organização Mundial da Saúde (OMS), que alerta para as seguintes consequências: “A inatividade física é um dos principais fatores de risco para mortalidade por doenças não transmissíveis. As pessoas que são insuficientemente ativas têm um risco de morte de 20% a 30% maior em comparação com as pessoas que são suficientemente ativas” (World Health Organization, WHO, 2020, on-line).

Portanto, a proposta “Vamos nos Movimentar”, parte da concepção do ser humano que se movimenta, atores/sujeitos das ações do movimento, por isso, o “[...] contexto social e cultural em que concretas situações de movimentos são realizadas e influenciam diretamente o ‘se movimentar’ dos atores em questão”; bem como, o sentido/significado que orientam as situações de movimento e permitem que os atores/sujeitos imitem, mas também, usufruam, descubram, criem, aprimorem, modifiquem, compartilhem.... diferentes formas de se movimentar se torno salutar para a ação intervencionista (KUNZ, 2005, p. 385).

Busca-se, com a oferta de ações relacionadas à formação docente, bem como, aulas voltadas ao tema “Vamos movimentar”, por meio de jogos, brincadeiras, dança e ginástica propostas de maneira regular; contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos participantes, assim como no processo de ensino aprendizagem inerente ao desenvolvimento humano.

Este projeto, tem como objetivo geral oportunizar espaços de fomento à prática da atividade física e do exercício físico, mediados por experiências relacionadas aos jogos, brincadeiras, dança e ginástica, bem como, constituir-se num meio que favoreça o processo de formação acadêmica.

2 METODOLOGIA

O público envolvido neste projeto de extensão é constituído pela comunidade local e das imediações, bem como, professores e profissionais da

Educação Infantil e anos iniciais do Ensino Fundamental, os quais tem acesso às seguintes atividades:

- Grupo de Estudos “Vamos nos Movimentar”: vinculado ao Grupo de Pesquisa CNPq, Educação Física, Cultura e Contemporaneidade, Linha Infância, Cultura e Ensino, são realizados encontros mensais entre acadêmicos, coordenação e membros da comunidade, a fim de garantir espaço de estudos, debates e planejamento de estratégias e ações vinculadas à ação intervencionista.
- Aula “Vamos nos Movimentar”: aulas semanais em espaços comunitários e na Unicentro, com vivências de dança, ginástica localizada e relaxamentos, voltadas para a comunidade interna e externa.
- Formação Docente “Vamos nos Movimentar”: cursos, oficinas e palestras para professores e profissionais da Educação Infantil e dos anos iniciais do Ensino Fundamental.
- Grupo “Vamos nos Movimentar” (UniMooving): grupo de dança e ginástica geral, composto por comunidade interna e externa, que prepara apresentações para eventos da instituição e da comunidade em geral.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma particularidade da presente proposta é oferecer atividades simultâneas para pessoas de diferentes faixas etárias, o que favorece a integração entre as participantes, a troca de experiências, bem como a percepção de que temos possibilidades distintas de movimentação corporal, decorrentes de nossas experiências.

A partir da articulação ensino, pesquisa e extensão, além do acesso às práticas corporais, buscamos fomentar um ambiente em que os participantes tenham acesso ao conhecimento produzido e auxiliar na tomada de decisões de maneira consciente, ou seja, que, ao pensar sobre seus corpos e buscar atividades e/ou exercícios físicos, possam ter acesso e fazer escolhas que vão além de um “corpo sarado”, buscado diante da crescente valorização do corpo e da estética veiculado pela mídia.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão “Vamos nos Movimentar”, realiza vivências corporais coletivas e, ao mesmo tempo, individuais, respeita as especificidades, as possibilidades e limitações de cada participante. Propõe que as pessoas consigam por meio das experiências de movimentos, manter a autonomia e a qualidade de vida necessária ao longo de toda a sua vida.

Por fim, o projeto tem fomentado espaços de ensino, pesquisa e extensão e, nesse sentido, todas as ações propostas (aulas, formações, grupo de estudos e UniMooving), se sustentam na busca pelo autoconhecimento, pela autoestima e, pela conscientização corporal, bem como, pelo conhecimento científico que sustenta às práticas corporais produzidas ao longo da história do ser humano.

REFERÊNCIAS

ALVES, C. F. de A.; SILVA, R. de C. R. Fatores associados à inatividade física em adolescentes: um artigo de revisão. In: CAMPOS, H. J. B. C. de, PITANGA, F. J. G. (orgs.). **Práticas investigativas em atividade física e saúde**. Salvador, BA: EDUFB, 2013, p. 129-151.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e Esporte**. 2 ed. Barueri, SP: Manole, 2003.

KOLYNIAC FILHO, C. Movimento Humano Consciente. In: GONZÁLEZ, F. J.; FENTESSEIFER, P. E. (orgs.) **Dicionário Crítico de Educação Física**. Ijuí: Unijuí, 2005, p. 295-297.

KUNZ, E. Se Movimentar. In: GONZÁLEZ, F. J.; FENTESSEIFER, P. E. (orgs.) **Dicionário Crítico de Educação Física**. Ijuí: Unijuí, 2005, p. 383-386.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical activity**. Publicado em: 26 de nov. de 2020. Disponível em: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em abr. de 2022