

## A ATIVIDADE FÍSICA NA INTEGRAÇÃO ENTRE A UNIVERSIDADE E A COMUNIDADE: AÇÕES EXTENSIONISTAS EM DANÇA, GINÁSTICA E ESPORTE ADAPTADO NA UNICENTRO, GUARAPUAVA-PR

**Área temática: Saúde**

Coordenador da Ação: Verônica Volski Mattes<sup>1</sup>

Autor: Shauane Emanuela Fornaciari<sup>2</sup>, André Lucas Moraes<sup>3</sup>

**RESUMO:** É consenso a importância da prática regular de atividades físicas, seja para a saúde física, psicológica ou social da população em geral. Este texto objetiva apresentar ações realizadas por três projetos de extensão, vinculados ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual do Centro-Oeste, UNICENTRO, Campus de Guarapuava, que promovem práticas diferenciadas de atividades físicas, voltadas às áreas de dança, ginástica e esporte adaptado. O projeto de dança promove a produção artística e cultural na área da dança, demonstrando a sua importância para a formação profissional em Educação Física. O projeto de ginástica propicia a prática da Ginástica Rítmica a crianças e adolescentes de escolas da região. Por fim, o projeto de esporte adaptado proporciona a prática do basquetebol em cadeira de rodas à atletas com deficiência física. Os três projetos têm cumprido com os objetivos propostos, levando a comunidade acadêmica e geral a promoção da saúde através da prática de atividades físicas diferenciadas, contribuindo para o fortalecimento da Extensão Universitária no campo da Educação Física.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Esporte Adaptado, Dança, Ginástica.

### 1 INTRODUÇÃO

Atividade física pode ser definida como um conjunto de ações que um

<sup>1</sup> Mestre em Educação, Departamento de Educação Física da Universidade Estadual do Centro-Oeste, UNICENTRO, [vvolski@unicentro.br](mailto:vvolski@unicentro.br)

<sup>2</sup> Educação Física, técnica em Dança e Ginástica Rítmica, Academia de Danças Rômani.

<sup>3</sup> Educação Física, técnico de Basquetebol em Cadeira de Rodas, Associação dos Deficientes Físicos de Guarapuava-PR (ADFG).



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



indivíduo ou grupo de pessoas pratica, envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de movimentos corporais, com aplicação de aptidões físicas, mentais e sociais, tendo como resultados benefícios à saúde (MONTTI, 2005).

Segundo a Secretaria de Políticas de Saúde e o Projeto Promoção da Saúde, ambos do Ministério da Saúde (BRASIL, 2002), o baixo nível de atividade física é fator de risco no desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis. Estudiosos perceberam que pequenas sessões de 30 minutos por dia, em moderada intensidade, podem representar um ganho importante para a saúde das pessoas (BATTAGLION, 2003). A atividade física também traz benefícios afetivos, psicológicos e sociais, que são imprescindíveis para uma vida com qualidade (COUTINHO, 2005).

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é apresentar ações realizadas por três projetos de extensão, vinculados ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual do Centro-Oeste, UNICENTRO, Campus de Guarapuava, que promovem práticas diferenciadas de atividades físicas, voltadas às áreas de dança, ginástica e esporte adaptado.

A dança, enquanto atividade física, tem por finalidade desenvolver a percepção de estados de tensão/relaxamento, de potências motoras e da consciência da própria imagem corporal, dos outros e do ambiente, através da noção de tempo e espaço, da relação socioafetiva (NANNI, 2003).

A ginástica visa melhorar e desenvolver a capacidade neuromuscular, fazendo com que o indivíduo mescle com criatividade um estilo musical com a coordenação de movimentos e, assim, pratique a sua mentalidade rítmica juntamente com a sua relação de espaço (ALONSO, 2004 apud CAÇOLA, 2007).

Já o esporte adaptado, ou esporte transformado/desenvolvido as necessidades do indivíduo com algum tipo de deficiência (GORGATTI, 2005), além da independência, autonomia e prevenção de doenças, promove benefícios motores, cognitivos e afetivos. Evidencia-se a velocidade, agilidade, força, equilíbrio e coordenação, a percepção espaço-temporal, concentração, raciocínio e atenção (TEIXEIRA e RIBEIRO, 2006).

Dada a importância da prática regular de atividades físicas, e a importância



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



das práticas em dança, ginástica e esporte adaptado, a seguir será apresentada a organização e desenvolvimento dos projetos que tem como foco a promoção de atividades físicas nestas áreas.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1. Dança: o grupo de danças Wave

O *Grupo de Danças Wave* formou-se em agosto de 2015, inicialmente, com o intuito de praticar a dança como atividade física. É formado por acadêmicos e acadêmicas do curso de Bacharelado em Educação Física da Unicentro.

O objetivo do projeto é proporcionar a prática e a compreensão da importância da dança na formação profissional para acadêmicos do curso de Educação Física (através do estudo, da preparação e do planejamento de atividades), divulgar esta manifestação artística e cultural (através de apresentações de coreografias de diferentes ritmos) e, além disso, contribuir para o fortalecimento do campo da dança no município de Guarapuava e região.

**Figura 01** – Grupo Wave em apresentação no Colégio E.F.C. Martins



Fonte: coordenação do projeto (2016)

### 2.2. Ginástica: iniciação à Ginástica Rítmica (GR)

O projeto “*Iniciação à Ginástica Rítmica na UNICENTRO*” teve início em maio de 2016 e está na sua segunda edição. Durante a primeira edição do projeto participaram aproximadamente vinte meninas, entre 07 e 14 anos, do município de Guarapuava e doze acadêmicas do curso de Educação Física.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento



CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



O objetivo do projeto é proporcionar a prática da Ginástica Rítmica (GR) à crianças e adolescentes do município de Guarapuava, Paraná, bem como aprofundar os conhecimentos de acadêmicos(as) no campo da ginástica.

**Figura 02** – Acadêmicas e atletas em capacitação na GR



Fonte: coordenação do projeto (2017)

### 2.3. Esporte Adaptado: o basquetebol em cadeira de rodas

O projeto “Educação em saúde, esporte e lazer para os deficientes físicos da ADFG” já possui várias edições e as ações extensionistas tem foco na promoção da saúde e qualidade de vida das pessoas com deficiência. Um dos eixos do projeto está no acompanhamento e assistência aos treinamentos e competições da equipe de basquetebol em cadeira de rodas da Associação dos Deficientes Físicos de Guarapuava (ADFG). A equipe é formada pela professora coordenadora e acadêmicos de diferentes séries dos cursos de Educação Física e Fisioterapia.

**Figura 03** – Equipe Lobos ADFG



Fonte: equipe do projeto (2016)

### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Em relação ao projeto de *Dança*, as ações do grupo são realizadas semanalmente. O local dos ensaios é a Academia Escola de Educação Física, anexa ao Ginásio de Esportes do Campus CEDETEG. Atualmente, o grupo é composto por 10 acadêmicos(as). As apresentações das coreografias de dança ocorrem em cerimônias de abertura de diferentes eventos acadêmicos da Universidade (como semanas acadêmicas, seminários, congressos, etc) ou externos (jogos estudantis ou demais eventos), em escolas e faculdades do município.

Sobre o projeto de *Ginástica* participam, atualmente, cinco acadêmicas, que auxiliam nos treinamentos, e em torno de vinte e cinco meninas entre 07 e 14 anos, de diferentes escolas do município de Guarapuava-PR. Os treinamentos ocorrem no Ginásio de Esportes do Campus CEDETEG, nas sextas-feiras, em duas turmas (manhã e tarde).

Acerca do projeto de *Esporte Adaptado*, os treinamentos ocorrem todas às terças e quintas-feiras, no Ginásio de Esportes do Campus CEDETEG. Eventualmente, o projeto participa, junto à equipe, de competições de basquetebol em cadeira de rodas, no município ou em outras cidades da região e do estado.

### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista a importância dada a prática regular de atividades físicas para a saúde e qualidade de vida, os três projetos de extensão apresentados têm cumprido com os objetivos propostos. As ações em dança, ginástica e esporte adaptado têm possibilitado à comunidade acadêmica e geral a promoção da saúde através da prática de atividades físicas diferenciadas, a públicos diferenciados e, além disso, contribuem para o fortalecimento da Extensão Universitária no campo da Educação Física.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:



## AGRADECIMENTOS

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROEC) e Diretoria de Cultura (DIRC) da UNICENTRO. Academia de Danças Rômani. Associação dos Deficientes Físicos de Guarapuava-PR (ADFG).

## REFERÊNCIAS

BATTAGLION, A. N. **O conhecimento e a prática dos acadêmicos de educação física com atuação em saúde pública**. Tese de Doutorado. Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto: Ribeirão Preto, 2003, 142 p.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”: Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. **Revista Saúde Pública**, Brasília, v. 36, n. 2, p. 254-256, 2002.

CAÇOLA, P. Iniciação Esportiva na Ginástica Rítmica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Lazer e Dança**. V.2, n.1, p.9 –15, mar.2007.

COUTINHO, S. S. **Atividade Física no Programa Saúde da Família em municípios da 5ª Regional de Saúde do Estado do Paraná – BR**. Dissertação de Mestrado, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto: Ribeirão Preto, 2005.

GORGATTI, M. G.; BÖHME M. T. S. Atividade física e a lesão medular. In: Gorgatti MG, Costa RF. Editores. **Atividade física adaptada**. Barueri, São Paulo: Manole; 2005.

MONTTI, M. **Importância da atividade física**. Boa Saúde. 2005. Disponível em: <<http://boasaude.uol.com.br>>. Acesso em: 25 abr. 2011.

NANNI, D. **Dança educação: da pré-escola à universidade**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

TEIXEIRA, A. M. F.; RIBEIRO, S. M. **Basquetebol em Cadeira de Rodas: Manual de Orientação para Professores de Educação Física**. Brasília-DF: Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento

CO-ORGANIZAÇÃO:



REALIZAÇÃO:

