



PROJETO DE EXTENSÃO “NADE BEM, NADE MELHOR”



CAMPUS FLORESTAL

Esporte, Saúde e Lazer

Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde

Extensão

Universidade Federal de Viçosa
Campus Florestal

Lukas Gabriel Santana Teixeira – Bolsista PIBEX 2025 – CAF/UFV

Ricardo Wagner de Mendonça Trigo – Orientador – CAF/UFV

Alexia Coelho Cassim – Voluntária – CAF/UFV; Felipe Antônio Penido – Voluntário – CAF/UFV; Isabela Queiroz Lisboa – Voluntária – CAF/UFV; Jhonatan Carlos de Oliveira Silva – Voluntário – CAF/UFV; Lucas Cardoso Ramos – Voluntário – CAF/UFV; Ludmilla dos Santos Correa – Voluntária – CAF/UFV; Marcio Pereira Alves – Voluntário – CAF/UFV; Samara Alves dos Santos – Voluntária – CAF/UFV

INTRODUÇÃO

Este projeto de extensão é voltado para o desenvolvimento da prática da natação, tanto para fins educativos como para fins de autodefesa e bem-estar. O surgimento se deu pela possibilidade de oferecermos uma atividade esportiva, que atenda as demandas de prática esportiva, segurança e integração social. No tocante aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), também conhecidos como Agenda 2030, este Projeto de Extensão se enquadra no ODS número 3 (saúde e bem estar). A prática desta modalidade esportiva favorece o crescimento pessoal, através da melhoria da percepção de suas potencialidades e limitações, e principalmente a superação e conquista de ambiente diferente de sua realidade habitual. As aulas do projeto acontecem na piscina do Centro de Esportes, Lazer e Turismo - CELT, em Florestal em parceria com a Secretaria de Esportes da Prefeitura de Florestal.

OBJETIVOS

Proporcionar uma atividade esportiva com o intuito de auxiliar em o desenvolvimento psicomotor, cognitivo e afetivo social dos participantes, além de desenvolver a prática da natação na cidade de Florestal; favorecer a adaptação e desenvolvimento dos participantes no meio líquido; e proporcionar aos acadêmicos do curso de Educação Física da UFV/CAF um ambiente de prática pedagógica.

DESCRIÇÃO DAS PRINCIPAIS AÇÕES

O Projeto atende cerca de 120 participantes, distribuídos nas faixas etárias a partir de 05 anos completos, divididos em três grupos: de 05 à 08 anos, de 09 à 12 anos, e acima de 13 anos, sendo três na parte da manhã e três na parte da tarde. São ministradas duas aulas de 45 minutos para cada uma das turmas, com ações específicas que abarcam a modalidade esportiva natação. São realizadas práticas corporais em ambiente aquático, que estimulam o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo social dos participantes. Além das atividades regulares do Projeto, temos um grupo de estudos com todos os estudantes envolvidos no projeto, e quaisquer outros graduandos do curso de Educação Física que queiram participar.

RESULTADOS ALCANÇADOS ATÉ O MOMENTO

Até o momento, as atividades foram voltadas para a adaptação ao meio líquido, e iniciação dos quatro nados. Ao final do ano de 2025 será realizado um festival de natação, no sentido de proporcionar aos participantes a interação social e apresentação dos resultados obtidos ao longo do ano..

CONCLUSÃO

O projeto vem conseguindo atingir seu objetivo, proporcionando a prática de atividade física e melhoria na qualidade de vida de seus participantes, além de favorecer o crescimento pessoal, através da melhoria da percepção de suas potencialidades e limitações, e principalmente a superação e conquista de ambiente diferente de sua realidade habitual, possibilitando com isto, a aquisição de um estilo de vida mais ativo, fato que tem possibilitado melhorias no controle do peso corporal, do sono e do apetite, segundo relatos informais dos próprios participantes.

REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileira de obesidade 2009/2010**. 3 ed. Itapevi, SP: AC Farmacêutica, 2009.

CANOSSA, Sofia *et al.* Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. **Motricidade** 3(4): 82-99, 2007.

OLIVEIRA, L.R. Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus benefícios. **Revista @rgumentam**, Faculdade Sudamérica, v.5, p.111-130, 2013.



AGÊNCIA DE FOMENTO

PIBEX 2025 – UFV