



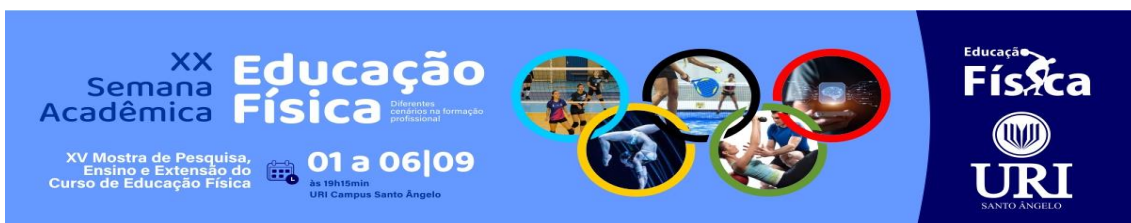
**UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO URUGUAI E DAS  
MISSÕES  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CAMPUS DE SANTO ÂNGELO**

**XX SEMANA ACADÊMICA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
XVII MOSTRA DE PESQUISA, ENSINO E EXTENSÃO DO CURSO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANAIIS**

**ORGANIZAÇÃO:**  
Prof. Cinara Valency Enéas Mürmann

Santo Ângelo – RS 2024



## EDITORAÇÃO

Marina Fontoura

## REVISÃO E ORGANIZAÇÃO

Comissão técnica científica

S471a    Semana Acadêmica de Educação Física (20. : 2024 : Santo Ângelo, RS)

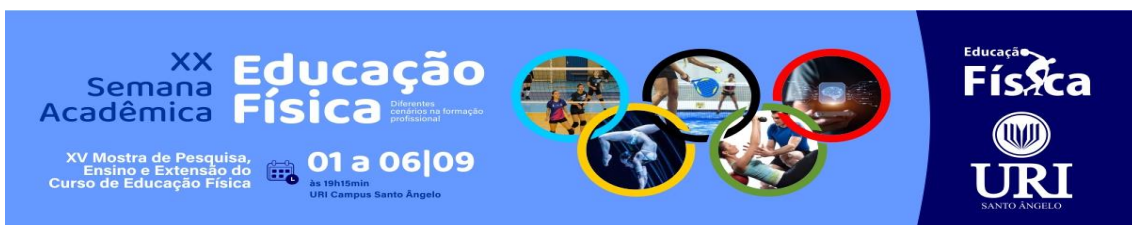
Anais da XX Semana Acadêmica do curso de Educação Física. XVII Mostra de Pesquisa Ensino e Extensão do curso de Educação Física [recurso eletrônico] / organização: Cinara Valency Enéas Mürmann. - Santo Ângelo: EdiURI, 2024.  
51 p.

ISBN 978-65-87121-44-4

1. Educação Física – Anais I. Mürmann, Cinara Valency Enéas (org.). II. Título

CDU: 796:061.3

*Responsável pela catalogação: Fernanda Ribeiro Paz CRB 10/ 1720*



## UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES - URI

**Reitor:** Arnaldo Nogaro

**Pró-Reitora de Ensino:** Edite Maria Sudbrack

**Pró-Reitora de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação:** Marcelo Paulo Stracke

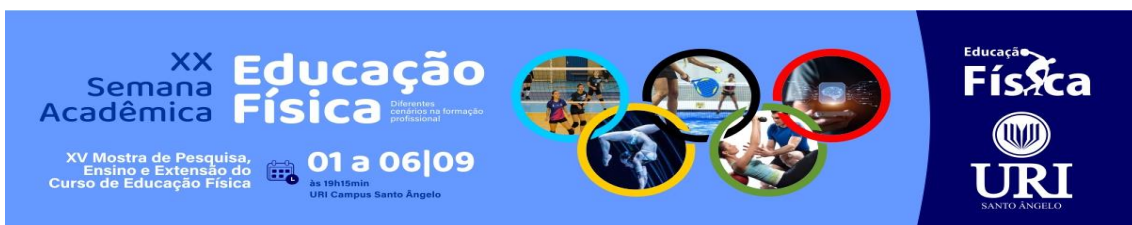
**Pró-Reitor de Administração:** Ezequiel Plínio Albarello

**Campus de Santo Ângelo**

**Diretor Geral:** Berenice Beatriz Rossner Wbatuba

**Diretor Acadêmico:** Carlos Augusto Fogliarini Lemos

**Diretor Administrativo:** Gilberto Pacheco



## **COMISSÃO ORGANIZADORA DO EVENTO**

**Coordenação Cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura**  
**Professora** Cinara Valency Enéas Mürmann

**Comissão Técnico-Científica Presidente:**

Cinara Valency Enéas Mürmann

**Membros da Comissão Técnico-Científica:**

Carlos Augusto Fogliarini Lemos  
Carlos Kemper  
Cinara Valency Enéas Mürmann  
Mauricio Moraes Figueiró  
Rodrigo José Madalóz  
Uberty Jesus Ocampos  
Messina  
Viviana da Rosa Deon

**Comissão de Divulgação e Informação**

Equipe de Assessoria de Comunicação da URI - Campus Santo Ângelo Marina  
Fontoura – NTI

**Comissão de Comercialização e Patrocínio**

Carlos Augusto Fogliarini Lemos  
Carlos Kemper  
Cinara Valency Enéas Mürmann  
Viviana da Rosa Deon



## SUMÁRIO

|                                                                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>COMUNICAÇÃO ORAL - RESUMO SIMPLES .....</b>                                                                                                                   | <b>6</b>  |
| ANÁLISE DAS POLÍTICAS DE INFRAESTRUTURA PARA EDUCAÇÃO FÍSICA E SEU IMPACTO NA QUALIDADE DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE SÃO BORJA/RS..... | 7         |
| BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DO PROTOCLO TALM® PARA ALUNOS DE MUSCULAÇÃO COM DORES ARTICULARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.....                                        | 9         |
| AS DIFERENÇAS DA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS: UM RELATO, DOIS CASOS .....                                                                        | 11        |
| RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O ESTÁGIO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA REALIZADO EM UMA ESCOLA DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL .....                            | 13        |
| UTILIZAÇÃO DE SOFTWARE PARA ANÁLISE DE ESTATÍSTICA NO VÔLEIBOL.....                                                                                              | 15        |
| <b>COMUNICAÇÃO ORAL - RESUMO EXPANDIDO.....</b>                                                                                                                  | <b>17</b> |
| OFICINA DE EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL B: CONTRIBUIÇÕES DA EXTENSÃO NA FORMAÇÃO INICIAL .....                                                                       | 18        |
| PROFESSOR, PODE FALAR! OS DESAFIOS E SOLUÇÕES NAS POLÍTICAS DE EDUCAÇÃO EM ÁREAS RURAIS DE SÃO BORJA .....                                                       | 21        |
| A DANÇA COMO PRÁTICA CORPORAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E AS RELAÇÕES COM A BNCC: UMA PROPOSTA EM CONSTRUÇÃO.....                                             | 24        |
| CONTRIBUIÇÕES DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO NA FORMAÇÃO INICIAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA: O OLHAR DOS ACADÊMICOS .....                                               | 27        |
| ESTILO DE VIDA ATIVO – EFEITOS SOBRE A SAÚDE .....                                                                                                               | 31        |
| DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL ATRAVÉS DA NATAÇÃO: UM RELATO DE ESTÁGIO.....                                                                                       | 34        |
| OFICINA DE EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL B: POSSIBILIDADE DA EXTENSÃO NA FORMAÇÃO INICIAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....                                                     | 40        |
| DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL ATRAVÉS DO VOLÊI E PREPARAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE ESTÁGIO .....                                                                    | 43        |
| LAZER ATIVO NA COMUNIDADE: VIVÊNCIA DA RECREAÇÃO COM IDOSAS.....                                                                                                 | 46        |
| OS EFEITOS DA REABILITAÇÃO CARDIOPULMONAR EM INDIVÍDUOS PÓS CIRÚRGICOS.....                                                                                      | 49        |



## COMUNICAÇÃO ORAL - RESUMO SIMPLES

**Área temática:** Políticas Públicas de Educação, Esporte, Lazer e Saúde

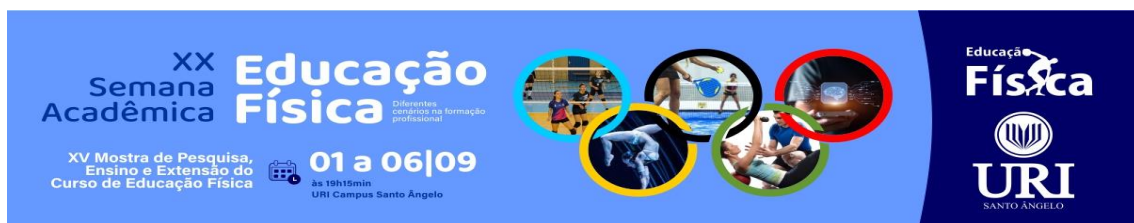
## **ANÁLISE DAS POLÍTICAS DE INFRAESTRUTURA PARA EDUCAÇÃO FÍSICA E SEU IMPACTO NA QUALIDADE DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE SÃO BORJA/RS**

**Larissa Rolim de Oliveira<sup>1</sup>,  
Viviana da Rosa Deon<sup>2</sup>,**

A educação física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para a melhoria da saúde, habilidades motoras e trabalho em equipe. No entanto, o planejamento e a execução satisfatória das aulas de educação física estão fortemente ligados à qualidade da infraestrutura disponível nas escolas. As políticas públicas voltadas para a infraestrutura escolar, que incluem instalações esportivas, equipamentos e recursos adequados, têm um impacto direto na qualidade das atividades físicas oferecidas aos alunos. Essas políticas são cruciais para garantir que as aulas de educação física sejam realizadas em ambientes seguros, acessíveis e estimulantes. Ambientes bem mantidos e equipados tendem a criar um clima positivo e motivador, incentivando a participação ativa dos alunos e promovendo uma atitude mais entusiástica em relação à educação física. Em contraste, instalações precárias podem desmotivar os alunos, reduzir o engajamento e afetar negativamente o desenvolvimento de habilidades físicas e sociais. Esta pesquisa busca analisar as políticas de infraestrutura para educação física e avaliar como essas políticas afetam a qualidade das aulas de Educação Física nas escolas do município de São Borja. A análise se concentra em três aspectos principais: (1) as diretrizes e regulamentações que orientam a construção e manutenção das instalações esportivas; (2) o impacto das condições físicas das escolas na execução das atividades físicas e na experiência dos alunos; e (3) as estratégias e práticas adotadas para melhorar a infraestrutura e, conseqüentemente, a qualidade das aulas. O projeto vai utilizar uma abordagem metodológica que combina revisão de literatura, trazendo uma análise de políticas ofertadas pelo Estado, como FUNDEB - Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica, Proinfância, Programa Dinheiro Direto na Escola, entre outros, além da pesquisa de campo com os professores de educação física das escolas Municipais de São Borja. A pesquisa busca a coleta dados qualitativos e quantitativos para avaliar a eficácia das políticas e o impacto da infraestrutura nas aulas. Os resultados esperados incluem uma compreensão mais clara de como a infraestrutura escolar e se ela afeta na qualidade das aulas de educação física, assim como trazer recomendações práticas para a formulação de políticas mais eficazes. Em conclusão, esse projeto de pesquisa pretende destacar a necessidade de investimentos em infraestrutura escolar e oferecer diretrizes para melhorar a qualidade das aulas de educação física, contribuindo assim para um ambiente educacional mais inclusivo e estimulante.

<sup>1</sup> Professora de Educação Física da rede municipal de São Borja

<sup>2</sup> Professora Ms. do curso de Educação Física da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI/Santo Ângelo



**Palavras-Chave:** Educação Física, Infraestrutura, Ensino.

Endereço: R. Bompland, nº 1424 – Bairro: Centro, São Borja – RS.

E-mail: [rolimdeoliveira.larissa@gmail.com](mailto:rolimdeoliveira.larissa@gmail.com)

Telefone: (55) 992233286

## **Área temática: 1. Atividade Física, Saúde e Treinamento Esportivo**

### **BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DO PROTOCLO TALM® PARA ALUNOS DE MUSCULAÇÃO COM DORES ARTICULARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

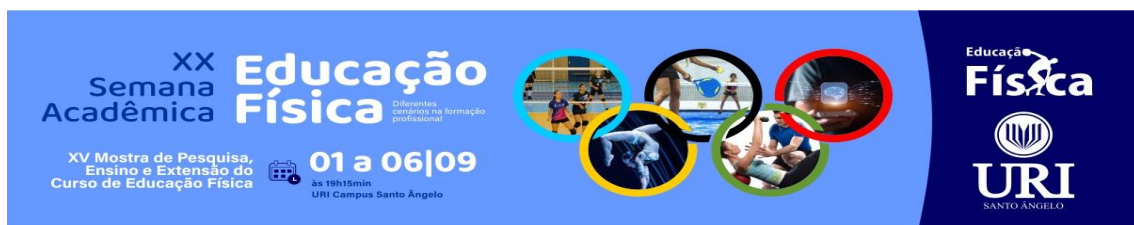
**Vitor Dos Santos Ribas<sup>1</sup>,  
Judite Filgueira Rodrigues<sup>2</sup>,**

**Universidade Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI) – São Luiz Gonzaga**

No primeiro semestre de 2024 eu tive a oportunidade de cursar a disciplina “Estágio Profissional em Prescrição do Exercício” no curso de Educação Física da URI-SLG, exercendo a prática na Academia Vênus, atendendo a 4 alunos. Cada um desses apresentava as suas limitações, tempo de prática e particularidades. Este trabalho tem o objetivo de descrever e analisar o caso de uma das alunas e a abordagem utilizada para a prescrição do treinamento neste caso. Para isso, adota-se a abordagem metodológica do relato de experiência com base na intervenção. A aluna deste relato tinha uma breve experiência com treinamento resistido, sendo considerada iniciante/intermediária em musculação e pós anamnese, determinou-se um estado de saúde considerado como saudável. Ela não apresentava limitações de ordem fisiológica, porém, na sua anamnese, relatou queixa de dores na articulação do ombro antes de começar a intervenção do estágio. Após solicitação e orientação, a aluna buscou diagnóstico de tendinite supraespinhal. Para a prescrição do treinamento, adotou-se uma estrutura de treinos onde havia exercícios de membros inferiores e membros superiores em cada unidade de treinamento, sempre com prioridade aos membros inferiores. De qualquer forma, essa planilha de treino serviria como transição para treinos mais avançados, sendo uma oportunidade para começar a inserir técnicas avançadas de intensificação. O foco e a prioridade desse treinamento foi dado à qualidade da execução dos exercícios, aos devidos ajustes técnicos e de coordenação motora, fazendo isso anteceder a progressão de carga. A principal temática a ser narrada sobre esse caso é a utilização do protocolo TALM® como um meio de tratar as dores articulares relatadas pela aluna na anamnese. Este protocolo foi criado e registrado por Maurício Medeiros, criador da técnica de execução “MTOR” e consiste em um sistema sequencial a ser aplicado com o objetivo de diminuir ou eliminar dores articulares ou dores provenientes de lesões articulares com a utilização de musculação. Em resumo, o protocolo TALM® é a sigla de Tratamento de Lesão com Musculação. Ele consiste em realizar a mobilidade articular através da liberação miofascial e alongamentos, seguido pela estabilidade e o treino de força promovidos através de exercícios de reforço muscular específicos. Considerando o caso de tendinite supraespinhal, na primeira sessão de treinamento de cada semana, utilizou-se de liberação miofascial no ombro, alongamentos e mobilidade para articulação do ombro, bem como, o reforço da musculatura posterior e do manguito rotador. Deste modo, nas primeiras semanas a aluna começou a relatar a diminuição das dores, ao final do estágio, após 8 semanas, já não relatava mais dores ou desconforto na articulação, o que

<sup>1</sup> Pós-Graduado (Treinamento Esportivo), Educação Física.

<sup>2</sup> Mestre, Educação Física.



pode indicar uma efetividade do protocolo TALM®, uma vez que durante este período, a aluna relatou não ter feito utilização de medicamento anti-inflamatórios.

**Palavras-Chave:** Exercício Físico; Musculação; Reabilitação.

Endereço: Rua General Câmara, 2128, Centro, São Luiz Gonzaga –RS, 97800-000

E-mail: vitordsribas@gmail.com

Telefone: 55999197581

## Área temática: 1. Atividade Física, Saúde e Treinamento Esportivo

### AS DIFERENÇAS DA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS: UM RELATO, DOIS CASOS

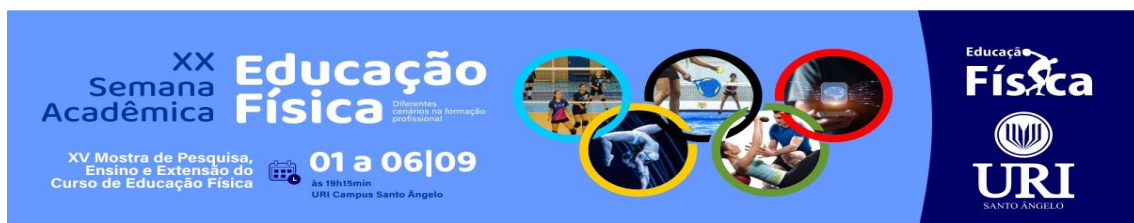
Vitor Dos Santos Ribas<sup>1</sup>,  
Judite Filgueira Rodrigues<sup>2</sup>,

Universidade Integrada do Alto Uruguai e das Missões (URI) – São Luiz Gonzaga

No primeiro semestre de 2024 eu tive a oportunidade de cursar a disciplina “Estágio Profissional em Prescrição de Exercícios Físicos A” no curso de Educação Física da URI-SLG, exercendo a prática na Vênus, atendendo 4 alunos, com as suas particularidades, capacidades e limitações. Este trabalho tem o objetivo de descrever e comparar o caso de dois alunos e a abordagem utilizada para a prescrição do treinamento de cada caso, comparando-os e apontando as diferenças de abordagens para casos diferentes, à luz do princípio da individualidade do treinamento. Para isso, adota-se a abordagem metodológica do relato de experiência. Foram 4 alunos atendidos pelo menos três vezes na semana por mais de dois meses. Os dois casos comparados neste trabalho são de uma aluna (aluna 1) que já tinha experiência com treinamento de musculação há anos, e sem relato de limitações físicas e, de um aluno (aluno 2), considerado iniciante (cerca de 3 meses de treino) e com relato e diagnóstico de duas hérnias, uma na cervical e uma lombar. Para a Aluna 1, as particularidades adotadas para o treinamento foram a realização de um treino com muitas técnicas avançadas, a fim de aumentar a intensidade e volume de treino no espaço temporal de uma hora. Para isso utilizou-se de técnicas como *dropsets*, *bisets*, conjugados e *muscle round*. Muitos dos exercícios escolhidos foram aqueles que são considerados isoladores, uma vez que o estado experiente da aluna possibilitou focar na melhora e “lapidação do físico”, trabalhando especificidades musculares. Além disso, em uma das sessões semanais de treinamento, foi prescrito treinamento de pliometria para membros inferiores, que além de ajudar nos resultados hipertróficos, objetivava melhorar a performance atlética. Com base na frequência da aluna (5 a 6 vezes na semana), foi possível realizar a prescrição no formato ABCDE, e a fim de potencializar os resultados, o treinos e membros inferiores tinham duplo estímulo semanal, separando treinos específicos posterior de coxa e glúteos em um treino e, quadríceps em outro. Já o terceiro treino de membros inferiores foi composto por exercícios multiarticulares possibilitando uma maior sobrecarga e um maior estímulo de tensão mecânica. Para o Aluno 2 a prescrição observou as limitações e a experiência de tempo de treino. O aluno que já tinha o acompanhamento de *personal trainer* estava no estágio de transição entre iniciante e intermediário. Porém, para a prescrição do treinamento, houve um cuidado com o reforço dos músculos dorsais, e a evitação de sobrecarga axial, observando a particularidade das hérnias nas regiões da coluna lombar e na cervical. Pelo tempo de treino e pela frequência do aluno, o treino utilizado foi uma formatação de treino AB. A fim de intensificar o treino, também houve a utilização de técnicas avançadas, como *bisets* e conjugados. Na execução do treino houve atenção com as limitações físicas, porém, com segurança e paciência foi possível realizar progressão de carga. Conclui-se que a prescrição deve atender as particularidades de cada caso, desde

<sup>1</sup> Pós-Graduado (Treinamento Esportivo), Educação Física.

<sup>2</sup> Mestre, Educação Física.



o aluno iniciante e com limitações até o aluno experiente e saudável, mesmo tendo as similaridades, é na diferença que a prescrição do treinamento adquire importância, efetividade e assertividade, sempre analisando as condições e objetivos, a fim de organizar o protocolo de treinamento mais individualizado possível.

**Palavras-Chave:** Exercício Físico; Musculação; Atividade Física.

Endereço (do autor principal): Rua General Câmara, 2128, Centro, São Luiz Gonzaga – RS, 97800-000

E-mail: [vitorsribas@gmail.com](mailto:vitorsribas@gmail.com)

Telefone: 55999197581

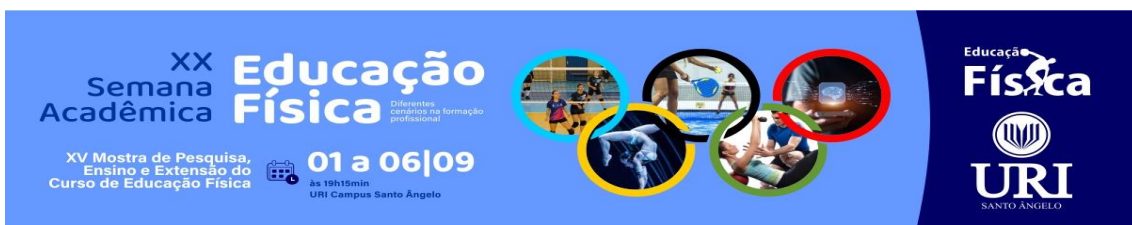
**Área temática: Formação Profissional e Mercado de Trabalho**

## RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O ESTÁGIO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA REALIZADO EM UMA ESCOLA DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

**Jocemir Antonio Bratz Paulus<sup>1</sup>**  
**Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI Campus  
Santo Ângelo**

O objetivo do estágio foi desenvolver minhas capacidades como profissional e aplicar os conhecimentos já adquiridos ao longo do curso. Atuando como preparador físico, os aspectos a serem melhorados foram a resistência cardiovascular, a força muscular, a flexibilidade e a agilidade dos alunos, para sustentar um alto nível de desempenho durante todo o jogo. O estágio teve mais ênfase em desenvolver e aprimorar as capacidades físicas, como condicionamento aeróbio e anaeróbio, força, flexibilidade e mobilidade, agilidade e coordenação, no qual o, além das capacidades cognitivas, sociais e emocionais, reconhecendo a importância do desenvolvimento infantil integral. Ao adotar uma pedagogia centrada no aluno, inspirada em modelos como o de ensino por descoberta, o estágio buscou estimular a autonomia e a criatividade dos alunos, além de contribuir para a formação acadêmica e dando oportunidade ao futuro profissional de educação física de expandir seus conhecimentos e adquirir experiência na área, incentivando-os a participar ativamente do jogo. **MÉTODOS:** A metodologia utilizada foi a de preparação física no voleibol baseada no trabalho de Giuseppe L. Zaccagni inclui componentes de treinamento de força, pliometria, condicionamento e flexibilidade/mobilidade. O treinamento de força envolve exercícios multiarticulares e específicos para fortalecer os músculos utilizados no voleibol. A pliometria foca em exercícios de salto e reação para melhorar a explosão e a potência. O condicionamento é realizado por meio de corridas intervaladas e circuitos de alta intensidade. Por fim, a flexibilidade e a mobilidade são trabalhadas com alongamentos estáticos e dinâmicos, e exercícios de mobilidade para aumentar a amplitude de movimento e prevenir lesões. A parte do treinamento físico foi planejada e executada pelo acadêmico, e com o passar dos treinos, o professor responsável foi dando o feedback para melhoras e ajustes. A parte tática não teve muita intervenção. Os treinos sempre iniciavam por volta das 17 horas, até às 17:45, após isso o restante do tempo era dedicado ao treino físico, que sempre durava em torno de 30 minutos. O treinamento físico foi feito em forma de circuito funcional, no qual as atividades eram divididas em estações e os participantes separados em um número de na maioria das vezes 5 a 6 pessoas por estação, dependendo de quantas pessoas estavam no treino. Dentre os exercícios estavam percursos de salto sobre caixotes, saltos sobre barreiras, saltos laterais, arremesso de medicine ball, deslocamentos rápidos sobre obstáculos como cones e escadas, sprints de corrida divididas em tiros curtos e rápidos e zigue-zague, abdominais e alongamentos. **RESULTADOS:** O programa de treinamento implantado mostrou bons resultados na equipe, tanto físico como cognitivo, no qual elas apresentaram um melhor desempenho em jogos como força, agilidade, velocidade e coordenação motora e mais atenção e capacidade de tomada de

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Graduação em Educação Física Bacharelado URI Santo Ângelo



decisão. Com o passar dos treinos essas capacidades foram aumentando e o planejamento de treino ficando mais intenso conforme a evolução. **CONCLUSÃO:** O estágio em iniciação esportiva proporcionou uma experiência enriquecedora e transformadora, permitindo uma imersão profunda no universo do desenvolvimento esportivo infantil. Durante este período, pude observar de perto a importância do planejamento pedagógico, adaptação de atividades à faixa etária dos alunos, do papel crucial do educador como facilitador do aprendizado e do desenvolvimento integral das crianças. Além disso, a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos em um ambiente prático reforçou a minha compreensão sobre a importância do esporte na formação de habilidades físicas, sociais e emocionais. A interação com os alunos e a equipe pedagógica fortaleceu minha paixão pelo ensino esportivo e minha determinação em contribuir para o desenvolvimento saudável e social das futuras gerações. Além da parte como preparador físico, ainda tive a oportunidade de acompanhar a equipe em diversas competições que ocorreram no decorrer do semestre, e pude ter uma experiência ainda mais profunda de como é estar perto dos jogadores em momentos importantes, como conquistas, momentos de tensão, momentos difíceis, no qual o papel do professor é de crucial importância.

**Palavras-Chave:** Preparação, Voleibol, Desenvolvimento.

Endereço: Avenida Salgado Filho, 2057, Bairro Aliança, Santo Ângelo, RS  
E-mail: [jocemirabpaulus@aluno.santoangelo.uri.br](mailto:jocemirabpaulus@aluno.santoangelo.uri.br)  
Telefone: (55) 9 9171-0225

**Área temática: Atividade Física, Saúde e Treinamento Esportivo**

## **UTILIZAÇÃO DE SOFTWARE PARA ANÁLISE DE ESTATÍSTICA NO VÔLEIBOL**

**Bernardo Bandeira de Almeida Silva<sup>1</sup>,  
Carlos Kemper<sup>2</sup>,**

**Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões  
GIEF**

Durante o meu estágio de iniciação esportiva na Escola Marista, tive a oportunidade de acompanhar os treinos da equipe de voleibol. Minha função principal era auxiliar nas atividades diárias dos treinos, mas em uma das competições, fui surpreendido pelo pedido do professor responsável para realizar as estatísticas do jogo. Sem um conhecimento prévio específico sobre como executar essa tarefa, iniciei uma pesquisa que me levou a descobrir um software especializado na análise de estatísticas de voleibol. Este relato visa compartilhar como essa experiência me proporcionou um aprendizado valioso sobre o uso de tecnologia para potencializar o desempenho esportivo.

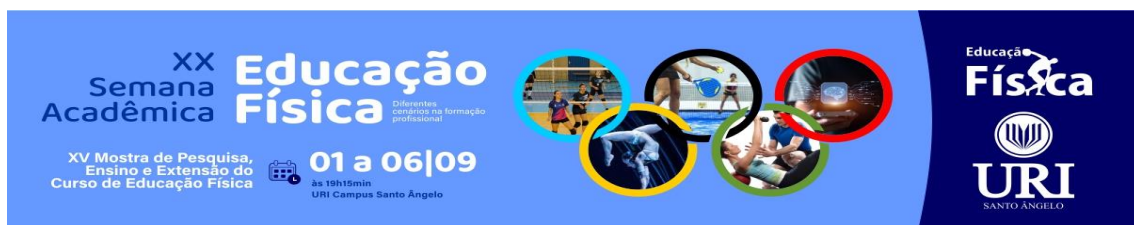
Na busca por uma solução eficiente para coletar dados durante as partidas, encontrei um software que não só registrava as estatísticas gerais da equipe, mas também oferecia análises detalhadas das características individuais de cada jogador. Além disso, o software permitia a análise do time adversário, revelando seus pontos fortes e fracos, algo que se mostrou extremamente útil durante as competições.

As principais funcionalidades do software incluíam a análise de recepção, defesa, ataque, bloqueio, levantamento, e saque, além da trajetória da bola no saque e ataque. Isso possibilitava identificar os locais com maior incidência da bola cair tanto no saque quanto no ataque, proporcionando insights valiosos para a elaboração de estratégias.

Após me familiarizar com o software e suas funcionalidades, participei de uma segunda competição, onde gravamos todos os jogos para realizar uma análise mais aprofundada. Durante essa competição, conseguimos analisar um time adversário e compartilhar as informações com nossas atletas, que estavam se preparando para a final. As análises evidenciaram os padrões e tendências do time adversário, permitindo que nossas jogadoras entrassem em quadra com uma estratégia mais ajustada e consciente, resultando em um domínio visível do jogo.

Essa experiência foi fundamental para compreender a importância da análise de estatísticas no voleibol e no esporte em geral. A utilização do software não apenas facilitou o acompanhamento do desempenho dos nossos atletas, mas também destacou como a tecnologia pode ser uma aliada poderosa na preparação e execução de estratégias durante as competições. A precisão e a riqueza dos dados coletados ajudaram a elevar o nível de jogo da equipe, demonstrando que, com as informações certas, é possível otimizar o rendimento esportivo de forma significativa.

A experiência me proporcionou uma visão prática da interseção entre esportes e tecnologia, reforçando a importância de estar aberto a novas ferramentas e metodologias que possam agregar valor ao processo de treino e competição. Este relato evidencia que



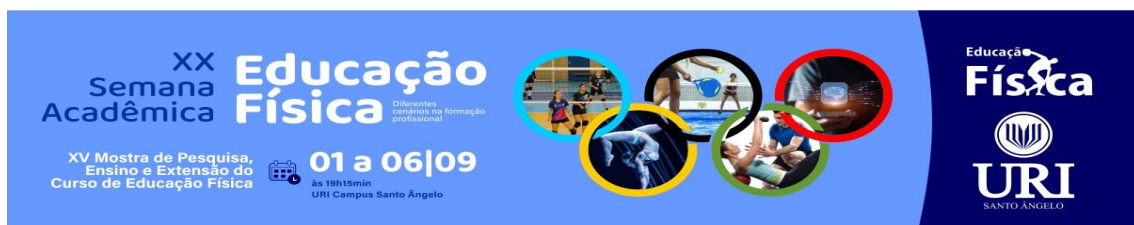
o uso de software para análise de estatísticas é um recurso indispensável para equipes que buscam melhorar seu desempenho e alcançar melhores resultados nas competições.

**Palavras-Chave:** Estatística, Vôlei, Estágio.

Endereço: Rua Universidade Das Missões, 609.

E-mail: [bernardobsilva@aluno.santoangelo.uri.br](mailto:bernardobsilva@aluno.santoangelo.uri.br)

Telefone: 51999202003



## COMUNICAÇÃO ORAL - RESUMO EXPANDIDO

## Área temática: Lazer e Sociedade

### OFICINA DE EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL B: CONTRIBUIÇÕES DA EXTENSÃO NA FORMAÇÃO INICIAL

Francieli Micheli Peres Schmitt<sup>1</sup>  
Cinara Valency Enéas Mürmann<sup>2</sup>,  
Universidade Integrada do Alto Uruguai e das Missões  
GIEF

#### Introdução

A disciplina de Oficina de Experiência Profissional B visa inserir estudantes de Educação Física em diversas áreas de atuação, com ênfase no lazer e cultura. Durante o curso, exploramos o lazer e a recreação em contextos municipais, privados e escolares, identificando desafios e oportunidades.

#### Objetivo

Relatar a experiência da disciplina de Oficina de Experiência Profissional B – Ação 2 e suas contribuições na formação inicial a partir da curricularização da extensão.

A prática permitiu aplicar conhecimentos teóricos e oferecer experiências recreativas para crianças e adolescentes. Com a Constituição Federal de 1988 garantindo o lazer como direito, o trabalho nos levou a reconsiderar a implementação e a buscar formas inovadoras de adaptar e promover o lazer em diferentes contextos.

#### Metodologia

A metodologia utilizada teve os seguintes passos:

- 1º Momento:** Diagnóstico da Instituição e do Público – Crianças de 6 a 8 anos.
  - 2º Momento:** Planejamento: definir os objetivos, selecionar atividades adequadas.
  - 3º Momento:** Implementação da intervenção ministrar as atividades recreativas, promovendo interação e feedback entre os alunos. Foram realizadas 8 sessões de recreação.
  - 4º Momento:** Avaliação - Monitorar o desempenho, coletar feedback dos alunos, realizar autoavaliação e documentar os resultados para futuras melhorias.
  - 5º Momento:** Socialização das ações e elaboração do relatório
- Recursos Necessários: Materiais esportivos, espaço físico adequado e pessoal de apoio.  
Resultados Esperados: Desenvolvimento de habilidades nos alunos e crescimento profissional dos envolvidos.

#### Resultados

Essa intervenção não foi apenas uma oportunidade de aprendizado para os alunos, mas também uma experiência de crescimento pessoal e profissional para os envolvidos. Ela reforçou a importância de uma educação que valoriza tanto o conhecimento teórico quanto o desenvolvimento pessoal e social, garantindo um futuro mais promissor para toda a comunidade escolar.

Temas das atividades: Jogos de sociabilização; Jogos de descontração; Jogos

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Educação Física, URI Campus Santo Ângelo.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física da URI – Santo Ângelo. Mestre em Ciências do Movimento Humano, sub-área Pedagogia do Movimento Humano.

cooperativos; Jogos de inversão; Jogo semi cooperativos.

Na perspectiva do processo educativo, o lazer desempenha papéis duplos: como uma ferramenta para o desenvolvimento pessoal e social, e como um objeto que requer compreensão e promoção de sua importância. Ao ser visto como uma ferramenta educativa, é vital explorar como o lazer pode contribuir para o crescimento integral dos indivíduos.

A intervenção realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental Padre Afonso Rodrigues foi uma experiência enriquecedora e transformadora tanto para os alunos quanto para mim. Localizada na Vila Santa Catarina, em Salvador das Missões, RS, a escola é um marco educacional na comunidade, atendendo aproximadamente 150 alunos com um compromisso inabalável com o desenvolvimento integral de cada um.

Durante a intervenção, tive a oportunidade de trabalhar com crianças de 6 a 8 anos, que participam da escolinha de futsal e demonstram um interesse genuíno no esporte. O objetivo foi proporcionar atividades de lazer e recreação que fossem além do senso comum, com ênfase em habilidades físicas, cognitivas e sociais. A abordagem foi cuidadosamente planejada para promover a integração entre teoria e prática, alinhando-se ao objetivo da oficina de experiência profissional, que busca aproximar os participantes do ambiente profissional real e estimular reflexões sobre suas intervenções. Ao longo dos oito dias de atividades, implementei uma série de jogos e brincadeiras que não só incentivaram a cooperação e o trabalho em equipe, mas também desafiaram as crianças a desenvolverem habilidades motoras, cognitivas e sociais. As atividades foram diversas e planejadas para manter os alunos engajados e entusiasmados, e o feedback positivo que recebi ao final de cada aula indicou que os objetivos foram alcançados com sucesso.

Essa experiência foi extremamente gratificante para mim, pois pude ver de perto o impacto positivo que essas atividades tiveram nas crianças. Elas não só se divertiram, como também aprenderam valiosas lições sobre trabalho em equipe, resolução de problemas e desenvolvimento pessoal. A alegria que senti ao ver o entusiasmo e a participação ativa dos alunos foi uma recompensa por todo o esforço e dedicação investidos no planejamento e execução das atividades.

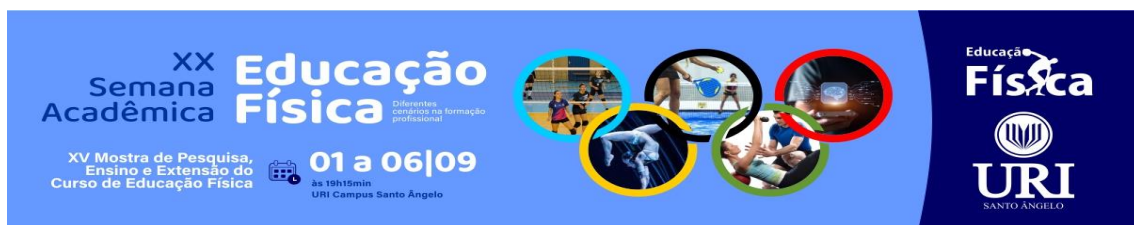
O que aprendi com essa experiência é que a educação vai muito além da sala de aula. Atividades de recreação e lazer são fundamentais para o desenvolvimento integral dos alunos, proporcionando um ambiente acolhedor e estimulante que favorece o aprendizado e o crescimento pessoal. Além disso, essa experiência reforçou meu interesse em continuar trabalhando na área de recreação e lazer, pois acredito no poder transformador dessas atividades na vida dos estudantes.

No futuro, pretendo continuar aprimorando minhas habilidades na concepção de atividades que atendam às diversas necessidades e interesses dos alunos, buscando sempre novas formas de engajá-los e motivá-los. A experiência na Escola Padre Afonso Rodrigues foi um exemplo inspirador de como a educação pode ser inclusiva e transformadora, preparando os alunos não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para a vida.

Essa intervenção não foi apenas uma oportunidade de aprendizado para os alunos, mas também uma experiência de crescimento pessoal e profissional para mim. Ela reforçou a importância de uma educação que valoriza tanto o conhecimento teórico quanto o desenvolvimento pessoal e social, garantindo um futuro mais promissor para toda a comunidade escolar.

### **Considerações Finais**

A Oficina de Experiência Profissional B mostrou a importância de integrar teoria



e prática, com atividades que promoveram aprendizado e diversão.

A escola se destacou ao adotar oficinas que enriqueceram o ambiente educacional, criando um espaço acolhedor para os alunos.

As atividades foram não apenas uma oportunidade de aprendizado para as crianças, mas também uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos.

Para o futuro, é crucial continuar investindo em atividades criativas e inovadoras, que atendam às necessidades dos estudantes, reforçando a educação como ferramenta para o desenvolvimento integral e o sucesso na vida.

**Palavras-Chave:** Experiência; Extensão; Formação Profissional

Endereço: Rua Conceição-829, Salvador das Missões/RS

E-mail: francimps1509@gmail.com

Telefone: 55996576110

**Área temática:** Políticas Públicas de Educação, Esporte, Lazer e Saúde

## **PROFESSOR, PODE FALAR! OS DESAFIOS E SOLUÇÕES NAS POLÍTICAS DE EDUCAÇÃO EM ÁREAS RURAIS DE SÃO BORJA**

**Larissa Rolim de Oliveira<sup>1</sup>,  
Viviana da Rosa Deon<sup>2</sup>**

### **Introdução**

As escolas do campo desempenham um papel importante no desenvolvimento das comunidades rurais, proporcionando acesso à educação de qualidade em regiões muitas vezes afastadas das áreas urbanas. Essas instituições não apenas oferecem educação infantil, ensino fundamental e médio, mas também atuam como centros de integração social e cultural, valorizando as tradições e o conhecimento local. Além disso, elas enfrentam desafios únicos, como a falta de infraestrutura adequada e a necessidade de adaptar o currículo às realidades e demandas do ambiente rural. O fortalecimento das escolas do campo é essencial para promover a equidade educacional e garantir que crianças e jovens do meio rural tenham as mesmas oportunidades de aprendizado e desenvolvimento que seus pares urbanos.

Dados do Censo Escolar de 2023 apontam que 5,21 milhões de estudantes da educação básica estão nas escolas rurais (INEP, 2023). A educação em áreas rurais enfrenta desafios únicos que podem impactar significativamente a qualidade do ensino e as oportunidades educacionais disponíveis para os alunos. Segundo o relatório da UNESCO em 2016, essas escolas lidam com limitações específicas que vão além das dificuldades comuns encontradas em áreas urbanas, incluindo questões de infraestrutura, acesso e formação de professores.

No âmbito federal, o Brasil possui o Plano Nacional de Educação (PNE) instituído pela Lei nº 13.005, de 25 de junho de 2014, que estabelece um conjunto de diretrizes e metas para o desenvolvimento e a melhoria da educação no Brasil, incluindo um foco específico nas escolas rurais. O documento traz estratégias que buscam diminuir as diferenças entre o ensino das escolas urbanas e das rurais, como: Transporte escolar, facilitando o acesso dos estudantes; Apoio e recursos específicos, com materiais voltados para realidade da escola; Inovação e tecnologia, incentivar a utilização de tecnologias educacionais para superar as barreiras impostas pela localização geográfica (BRASIL, 2014). Embora o PNE ofereça orientações claras para melhorar a educação nas escolas rurais, a implementação dessas metas enfrenta desafios.

No Rio Grande do Sul, existem cerca de 600 escolas estaduais localizadas em áreas rurais, atendendo mais de 100 mil alunos (INEP, 2023). No Plano Estadual de Educação de 2015, vigente até o momento, apresenta apenas uma meta específica para as escolas de campo, meta 8, que expressa o interesse em buscar elevar a escolaridade da população de 18 a 29 anos (SEDUC, 2015). Com uma vasta extensão territorial e uma significativa população rural, se faz necessário que o estado coloque em prática as políticas educacionais e busque cada vez mais alternativas para atender às necessidades das áreas rurais. A efetiva aplicação das políticas depende de recursos adequados, planejamento estratégico e monitoramento contínuo. Além disso, é essencial que haja um

<sup>1</sup> Professora de Educação Física da rede municipal de São Borja

<sup>2</sup> Professora Ms. do curso de Educação Física da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI/Santo Ângelo

esforço coordenado entre as esferas federal, estadual e municipal para garantir que as necessidades específicas das escolas rurais sejam atendidas.

São Borja atende, segundo o Censo Escolar de 2023, 776 alunos na rede municipal nas escolas do campo (INEP, 2023), assim como o cenário federal e estadual, o município enfrenta inúmeros desafios no setor educacional rural. Em vista disso esse estudo tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento de políticas educacionais mais eficazes e adaptadas às realidades rurais, promovendo uma educação de qualidade para todos os alunos, independentemente de sua localização geográfica, através da análise dos desafios e soluções expressos pelos professores das escolas de campo de São Borja.

### **Metodologia**

O presente estudo será dividido em duas partes, primeira caracterizada por uma revisão bibliográfica constituída de artigos científicos, monografias, dissertações, livros e dados governamentais, incluídos e selecionados a partir da busca nas bases de dados, publicados entre os anos de 2014 até os dias atuais, em língua portuguesa. Nesse momento procurando fazer uma análise dos registros das políticas públicas voltadas para as escolas de campo, trazendo um panorama geral sobre o assunto.

A segunda parte será caracterizada por uma pesquisa de campo, buscando estatísticas (quantitativo) e dados mais detalhados, com profundidade e peculiaridades (qualitativo). A população do estudo será composta pelo quadro de professores ativos nas escolas de campo da Secretaria Municipal de Educação de São Borja no ano de 2024. A amostra será intencional e voluntária. Será utilizado um questionário com questões fechadas e abertas a ser aplicado com os professores. A realização do questionário será individual.

### **Análise de Dados**

Para a análise das questões fechadas dos questionários dos professores será utilizada estatística descritiva (frequência e frequência percentual). Nas questões abertas será feita análise qualitativa através do método de categorização (FLICK, 2004).

Cronograma: Sessões de estudo, aprofundamento do referencial teórico agosto – novembro/2024; Elaboração dos instrumentos dezembro/2024 - janeiro/2025; Coleta dos dados fevereiro- abril /2025; Análise dos resultados e discussão maio/2025; conclusão junho/2025.

### **Considerações provisórias**

O ensino em escolas rurais enfrenta desafios significativos que exigem abordagens específicas e inovadoras. A compreensão dos problemas e a adoção de estratégias eficazes são essenciais para melhorar a qualidade da educação nessas áreas. Ao enfrentar as dificuldades e explorar soluções criativas, é possível promover um ambiente educativo mais inclusivo e equitativo, garantindo que todos os alunos tenham acesso às oportunidades educacionais necessárias para seu desenvolvimento e sucesso.

A intenção desse estudo é conseguir primeiramente, a partir da análise da bibliografia, estabelecer uma visão geral do cenário educacional das áreas rurais do país e no segundo momento, com os dados da pesquisa, colher as informações dos professores de São Borja, através dos questionários, para reunir o máximo de elementos relevantes sobre a aplicação das atuais políticas públicas para a educação nas escolas de campo. Espera-se que esta pesquisa possa contribuir com a construção de políticas de Educação mais adequadas a realidade do campo. Além de identificar os principais problemas, explorar exemplos de boas práticas e estratégias inovadoras que têm mostrado resultados positivos, buscando sempre oferecer educação de qualidade.

**Palavras-chave:** Educação, Políticas públicas, Escola de Campo.

## Referências

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Censo da Educação Básica 2023: notas estatísticas. Disponível em: [https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas\\_e\\_indicadores/notas\\_estatisticas\\_censo\\_da\\_educacao\\_basica\\_2023.pdf](https://download.inep.gov.br/publicacoes/institucionais/estatisticas_e_indicadores/notas_estatisticas_censo_da_educacao_basica_2023.pdf). Acesso em : 20 ago. 2024

**BRASIL.** *Plano Estadual de Educação do Rio Grande do Sul*. Porto Alegre: Secretaria da Educação do Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: <https://educacao.rs.gov.br/acompanhamento-do-plano-estadual>. Acesso em: 20 ago. 2024.

FLICK, U. Uma introdução à pesquisa qualitativa. 2.ed Porto Alegre: Brookman, 2004.

PLANO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (PNE). Lei Federal n.º 10.172, de 9/01/2001. Brasília: MEC, 2001c. BRASIL. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/leis\\_2001/l10172.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10172.htm). Acesso em: 20 ago. 2024.

UNESCO. Repensar a educação: rumo a um bem comum mundial?. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. 2016. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244670>. Acesso em: 20 ago. 2024.

Endereço: R. Bompland, nº 1424 – Bairro: Centro, São Borja – RS.  
E-mail: [rolimdeoliveira.larissa@gmail.com](mailto:rolimdeoliveira.larissa@gmail.com)  
Telefone: (55) 992233286

**Área temática: Educação Física Escolar**

## **A DANÇA COMO PRÁTICA CORPORAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E AS RELAÇÕES COM A BNCC: UMA PROPOSTA EM CONSTRUÇÃO**

**Flávia Back Finger<sup>1</sup>,  
Rodrigo José Madalóz<sup>2</sup>,**

**Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI - Campus Santo Ângelo - RS**

### **Introdução**

Trata-se de um relato de experiência realizada a partir de uma proposta de ensino da dança na Oficina de Experiência Docente G tendo como escopo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

O objetivo foi desenvolver uma oficina de dança escolar em uma turma do 6º ano do ensino fundamental, proporcionando experiências nas aulas de Educação Física e, posteriormente, descrevendo as subjetividades, percepções, vivências e contribuições que a dança possibilitou aos alunos. Foram orientadas situações de movimento que tiveram como objeto a conhecer - danças urbanas: relações entre o meio urbano, seus corpos e com os corpos de seus pares, com autonomia, criticidade, criatividade, improviso e liberdade.

Na BNCC (2018) a unidade temática “DANÇAS” no componente curricular de Educação Física explora o conjunto das práticas corporais, caracterizados por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografia.

No 6º e 7º ano as danças urbanas sugerem as seguintes habilidades: possui a ideia de que o aluno possa identificar, experimentar e fluir diferentes danças urbanas, como exemplo o *hip-hop*; o professor deve desenvolver atividades para que o aluno planeje e utilize estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas - passos, manobras, posturas, ritmos, o aluno irá desenvolver para tematizar essa prática corporal nesse segmento em si; leva o aluno a diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais. O aluno será capaz de refletir por meio de suas experiências do uso e apropriação, da análise, das diferentes dimensões de conhecimento. Foram utilizadas duas metodologias: uma de pesquisa e outra de trabalho.

### **Metodologia**

A metodologia de pesquisa utilizada foi a qualitativa descritiva, segundo Minayo (2017). A metodologia de trabalho ocorreu a partir do planejamento de situações de ensino da dança. As intervenções foram realizadas com dez alunos da turma do 6º ano, na faixa etária dos 11 e 12 anos de uma escola pública de uma cidade da região noroeste do RS.

<sup>1</sup> Graduada em Educação Física – URI Campus Santo Ângelo. Bacharelada em Educação Física – Uniasselvi. Pós Graduada em Educação Física Escolar – Uniasselvi e Pós Graduanda em Psicomotricidade – Uninter.

<sup>2</sup> Doutor e Mestre em Educação - UPF, Especialista em Educação Física Escolar – Univates, Graduado em Educação Física – UPF. Docente no curso de Educação Física da URI – Campus de Santo Ângelo.

Os alunos receberam nomes fictícios da cultura do *hip-hop*, sendo eles: *DJ, Rap, Break, Grafite, Rappers, Freestyle, Música, Batalha, MC, Dança e Gangster*. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade sob o número do parecer 5.728.342.

Como instrumento de coleta de informações foi utilizado o diário bordo e o memorial descritivo (NEGRINE, 1999), onde os alunos receberam folhas para descrever suas experiências sobre cada aula vivenciada, trazendo breves relatos no desenvolvimento das propostas, bem como os desafios, medos, dificuldades, facilidades, entre outros.

Os alunos expressaram também, uma nota para seu desempenho pessoal e outra nota para a aula, com a pontuação de 0 a 10.

Foram realizados nove encontros, duas vezes por semana com duração de 50 minutos. As intervenções ocorreram em diversos espaços da escola: ginásio, salão de eventos e parte externa. Os encontros temáticos foram estruturados em 5 momentos distintos: 1º aquecimento ou período de sensibilização; 2º início dos exercícios propostos; 3º laboratório de experiências corporais onde os alunos vivenciaram a prática corporal; 4º reconexão e alongamento final e o 5º diálogo e colocações sobre o desenvolvimento da aula.

## Resultados e discussão

As temáticas sugeridas foram: história e conhecimento geral da dança de rua *hip-hop*; consciência corporal e expressões urbanas; ritmos e sons urbanos; dança criativa - produções urbanas; composição coreográfica e mostra cultural. A dança possibilita aos alunos saberes para o descobrimento de movimentos e construção de ideias sobre atitudes. É uma linguagem corporal que favorece o relacionamento, demonstrações de sentimentos e emoções (OLIVEIRA, 2001).

Os relatos a seguir descrevem o que significou ter participado da experiência. A aluna BREAK destaca em seu memorial que: “o *hip-hop* foi algo diferenciado para mim e para meus colegas, a grande maioria nunca tinha ouvido falar, estudar e saber da onde esta cultura veio, saber como se dança e organizar uma apresentação foi incrível para todos nós.

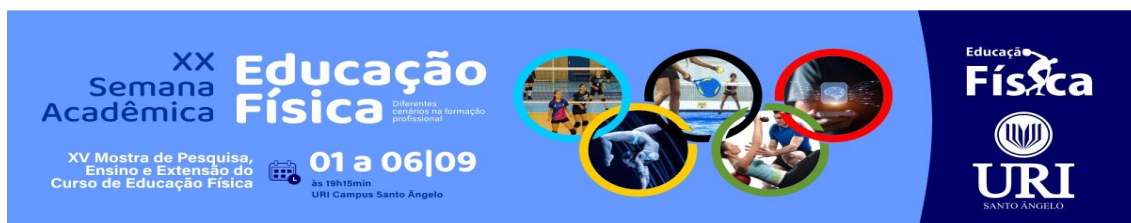
O aluno DJ em seu memorial destacou que: “a gente foi muito unido, todos se ajudavam e principalmente quando os colegas montaram a pirâmide, eu sempre motivei eles, dizendo que iria dar certo e que ficaria legal, para eles não terem medo, e no dia da apresentação a gente se abraçou, a gente estava feliz, as coisas tinham dado certo porque a gente foi unido.”

“No início eu pensei que as aulas seriam chatas porque a gente tinha que ver vídeo e estudar sobre a cultura, mesmo sabendo que isso é importante e foi muito importante, porque agora eu sei que o *hip-hop* iniciou como forma das pessoas manifestarem o que eram contra, mas depois quando a gente começou a fazer os cartazes e criar a coreografia, onde a gente ensaiou direto foi muito massa” (Memorial produzido pelo aluno MC). Vale (2019) diz que se todos acreditarem ser importante iniciar a dança na escola desde a infância, a rejeição da dança feita por parte dos meninos talvez não ocorresse.

Pensar a dança na escola e principalmente nas aulas de Educação Física significa romper com a tradição esportivista, centrada nos movimentos técnicos, oportunizando ao aluno o encontro de diferentes corpos e experiências, a sonoridade, o ritmo, o gesto, a potencialidade do pensar e agir criativos.

## Considerações Finais

Pode-se compreender que as vivências significaram aos alunos o encontro com as três dimensões do conhecimento: conceitual, procedimental e atitudinal. A dança



educação instiga a observação, experimentação, fruir dos movimentos, possuindo diferentes cenários, elementos, gestos, sons, cores, formas, no intuito de tornar a experiência significativa. Na dimensão conceitual, os alunos destacam a grande importância do saber e conhecer a “nova” cultura proposta. Na dimensão procedimental destacaram as percepções e significados sobre seus limites corporais, realizando as práticas em dança. Na dimensão atitudinal os alunos destacaram a boa convivência e adquirir valores, aprendizados e a construção da igualdade.

**Palavras-chave:** Práticas corporais, Dança, Base Nacional Comum Curricular.

### Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. **Revista pesquisa qualitativa**, v. 5, n. 7, p. 1-12, 2017.

NEGRINE, Airton. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: NEIRA, Marcos Garcia. **Educação física cultural: relatos de experiência**. Paco Editorial, 2018.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é educação física**. São Paulo: Brasiliense, 2001.

VALE, Thayra Baia do. **Homem não dança!** Desafios e tabus da prática da dança no contexto escolar. 2019. 7 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) - Escola Superior de Artes e Turismo, Universidade do Estado do Amazonas, Manaus, 2019.

Endereço: Rua Independência, 978 – São Paulo das Missões

E-mail: flaviafinger3@gmail.com

Telefone: (55) 996857862

**Área temática:** Formação Profissional e Mundo do Trabalho



## **CONTRIBUIÇÕES DA CURRICULARIZAÇÃO DA EXTENSÃO NA FORMAÇÃO INICIAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA: O OLHAR DOS ACADÊMICOS**

**Stefani Miranda do Canto<sup>1</sup>,  
Bárbara Aires Pavão<sup>2</sup>,  
Cinara Valency Enéas Mürmann<sup>3</sup>,  
Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões  
PIIC/URI  
GIEF**

### **Introdução**

O entendimento da Extensão Universitária como um dos pilares do tripé da Universidade, tem amparo legal desde a Constituição de 1988. De acordo com a legislação as atividades de extensão necessitam estar contempladas no projeto pedagógico e serem vivenciadas em diferentes contextos de aplicação acadêmico-profissional.

O objetivo do estudo foi diagnosticar e analisar as contribuições da curricularização da extensão do Curso de Educação Física – Bacharelado da URI no desenvolvimento de competências e na formação inicial dos acadêmicos.

### **Metodologia**

A investigação caracteriza-se como um estudo de caso (MOLINA, 1999). Instrumento adotados: o projeto político pedagógico do curso, entrevista não-estruturada com os professores e questionário com os acadêmicos.

A amostra foi intencional e voluntária composta por 10 acadêmicos matriculados no ano de 2024. Em relação às entrevistas foram realizadas com dois professores, dessa forma os dados apresentados são referentes aos acadêmicos.

A análise foi através do método de categorização (FLICK, 2004). Para o projeto pedagógico do curso foi realizada a análise documental.

### **Resultados**

A seguir apresentaremos quatro categorias analisadas.

#### **Categoria 1 - Caracterização da curricularização da extensão no Curso de Educação Física Bacharelado da URI**

A extensão no Curso é um eixo importante da estrutura universitária, voltado para ações que atendem às necessidades sociais e comunitárias, alinhadas às atividades de ensino e pesquisa. No projeto pedagógico, a extensão é destacada como estratégia de ensino, articulando conhecimentos com demandas sociais e possibilitando reflexão e intervenção social. O curso cumpre a legislação com 10% de carga horária dedicada às atividades curriculares de extensão - ACE, devidamente planejadas, registradas e avaliadas conforme as diretrizes da extensão universitária.

Identificamos no plano das disciplinas os objetivos das ACE e na metodologia a

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado, URI Santo Ângelo.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado, URI Santo Ângelo.

<sup>3</sup> Professora do Curso de Educação Física, URI Santo Ângelo. Mestre em Ciência do Movimento Humano.



forma de como essas atividades devem ser realizadas. Descrevem como devem ser os registros e a avaliação. No PPC consta as diretrizes da extensão contendo as orientações das ACE.

### **Categoria 2 – Objetivos e finalidades da extensão**

Os objetivos da extensão na visão da maioria dos acadêmicos é a aproximação do campo profissional, vindo ao encontro do que contempla o PPC.

De acordo com o **acadêmico 3** “*entendo que seja aproximar o acadêmico de uma ou algumas possibilidades de carreira e, além disso, aprender e desenvolver uma bagagem profissional que vai auxiliá-lo futuramente.*” De forma distinta, o **acadêmico 8** afirma “*ganhar experiência e interação com o público*”.

Segundo Castro (2004, p. 14), a extensão “[...] se coloca como um espaço estratégico para promover práticas integradas entre as várias áreas do conhecimento”. Para isso é necessário criar mecanismos que favoreçam a aproximação de diferentes sujeitos, favorecendo a multidisciplinaridade; potencializa, através do contato de vários indivíduos, o desenvolvimento de uma consciência cidadã e humana, e assim a formação de sujeitos de mudança, capazes de se colocar no mundo com uma postura mais ativa e crítica. A extensão trabalha no sentido de transformação social.

### **Categoria 3 – Relação ensino-extensão-pesquisa**

A relação ensino-extensão-pesquisa é observada pelo olhar dos acadêmicos nas atividades extensionistas do curso como oficinas de experiência profissional, nas disciplinas realizadas fora da universidade, nos eventos esportivos organizados nas disciplinas que contemplam a extensão, sendo realizados pelos próprios acadêmicos com a orientação dos professores.

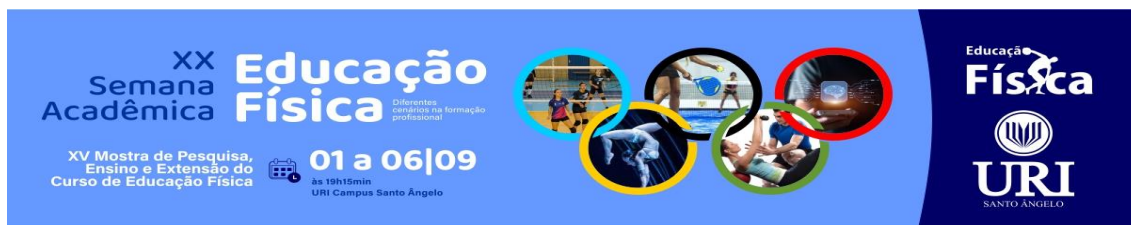
A indissociabilidade entre ensino-extensão-pesquisa fica evidente nos seguintes relatos, o **acadêmico 3** exemplifica que a partir da atividade extensionista ele publicou um resumo na mostra científica do curso, “*sim, em atividades de lazer e recreação; aprendi na disciplina, fiz intervenções e criei uma publicação.*” O **acadêmico 8** observa “*no festival de minivoleibol, onde para vermos o nível dos atletas utilizamos a metodologia ensinada em aula.*” destacando a relação entre o ensino e a extensão.

De acordo com Santos (2004) a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão constitui-se como um princípio fundamental para a construção de uma educação superior de qualidade, pois possibilita a formação integral do estudante, articulando teoria e prática, e promovendo a produção de conhecimento em diálogo com a sociedade.

### **Categoria 4 – Contribuições da extensão na formação inicial e desenvolvimento de competências para atuação profissional**

Em relação as contribuições da extensão, na perspectiva dos acadêmicos, há preparo significativo para as áreas de atuação profissional. Destacam a possibilidade de ministrar aulas para diferentes públicos, organização e planejamento de atividades, a possibilidade de diferentes vivências da extensão, a aproximação com o campo profissional promovendo a reflexão sobre as possibilidades de intervenção. Também contribui na construção do conhecimento através das experiências, na visão dos acadêmicos, existe o desenvolvimento de responsabilidades, habilidades de comunicação e conhecimento. Identificamos isso na fala do **acadêmico 9** que ressalta “*grande melhora na habilidade de lidar com pessoas e comunicação, além de maior experiência na área da educação física.*”

“*Acredito que essas atividades contribuíram bastante, pois todas foram totalmente voltadas para a parte prática (pôr a mão na massa), o que trouxe a realidade*



*do mercado de trabalho e como realmente funciona fora da sala de aula” (Acadêmico 8).*

As ACE despertam no aluno a independência, o processo complexo de tomar decisões e sofrer as ações das mesmas é algo transformador na vida acadêmica. “[...] O estudante como protagonista de sua formação técnica – processo de obtenção de competências necessárias à atuação profissional e à formação cidadã o qual lhe permite reconhecer como agente de garantia de direitos, deveres e transformação social” (BRASIL, 2018, p.9).

Identificamos que as ACE sejam de suma importância para o desenvolvimento acadêmico e profissional do cidadão. E por esta razão, a universidade como um ambiente social, de transformação e formação profissional necessitam além da sua grade curricular, ofertar outros meios e ações que instiguem seus alunos no processo de desenvolvimento e formação profissional, na ideia de gerar cidadãos críticos e capacitados (FLORIANO et al., 2017).

### **Considerações Finais**

As atividades curriculares de extensão contribuem significativamente para o desenvolvimento de habilidades e competências essenciais para o exercício da profissão, como a autonomia, a capacidade de adaptação e a habilidade de trabalhar com diferentes públicos. Além disso, a integração dessas atividades no currículo acadêmico fortalece a ligação entre a universidade e a comunidade, promovendo uma formação integral e comprometida com a responsabilidade social.

A curricularização da extensão é um elemento chave na formação inicial em Educação Física, contribuindo não apenas para a preparação técnica dos alunos, mas também para o desenvolvimento de um profissional consciente de seu papel social e capaz de atuar de forma reflexiva e autônoma.

**Palavras-chave:** Formação Inicial, Curricularização da Extensão, Educação Física

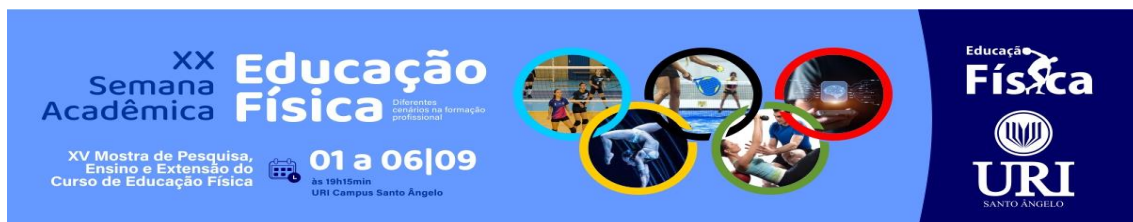
### **Referências**

BRASIL. Ministério da Educação. **Resolução CNE/CES nº 06 de dezembro de 2018.** Institui Diretrizes Curriculares Nacionais dos Cursos de Graduação em Educação Física e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 19 de dezembro de 2018.

CASTRO, L. M. C. **A universidade, a extensão universitária e a produção de conhecimentos emancipadores.** In: REUNIÃO ANUAL DA ANPED, 27., Caxambu, 2004. Anais...Caxambu: ANPED, 2004. Disponível em <http://www.anped.org.br/reunioes/27/inicio.htm>;

FLORIANO, M. D. P; MATTA, I. B. da; MONTEBLANCO, F. L; ZULIANI, A. L. B. **Extensão universitária: a percepção de acadêmicos de uma universidade federal do estado do Rio Grande do Sul.** Em Extensão, Uberlândia, v. 16, n. 1, p. 9-35, jan./jun. 2017.

FLICK, U. **Uma introdução à pesquisa qualitativa.** Porto Alegre, RS: Bookman, 2004.



MOLINA, V. TRIVIÑOS, A.N.S. (Org.). **A pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: ed Universidade/UFRGS/Sulina, 1999.

SANTOS, Boaventura de Sousa. **A Universidade no Século XXI: Para uma Reforma Democrática e Emancipatória da Universidade**. São Paulo: Cortez, 2004.

Endereço: Rua Universidade das Missões, nº 555.

E-mail: stefanicanto@aluno.santoangelo.uri.br

Telefone: (55) 9 9691-5537



**Área temática:** Desenvolvimento Humano, Saúde e Educação

## **ESTILO DE VIDA ATIVO – EFEITOS SOBRE A SAÚDE**

**Bárbara Aires Pavão<sup>1</sup>,**

**Viviana Da Rosa Deon<sup>2</sup>**

**Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI**

### **Introdução**

Atualmente, a expectativa de vida humana tem aumentado cada vez mais, sendo comum viver muitos anos. Porém tem-se discutido muito sobre viver muitos anos, porém com qualidade de vida. Impulsionado por avanços científicos e tecnológicos na saúde, inovações em técnicas médicas, novos procedimentos, medicamentos, vacinas e uma melhor compreensão sobre a nutrição e os benefícios do exercício físico. Todos esses fatores têm contribuído significativamente para uma tendência em que as pessoas não só vivem mais, mas também vivem com mais saúde e qualidade de vida (ARAÚJO, 2000).

No entanto, junto com o avanço tecnológico, houve um efeito colateral preocupante: a redução das atividades físicas diárias. Esse declínio na atividade física contribuiu para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, prejudicando a saúde da população no que diz respeito à manutenção de um estilo de vida ativo (ARAÚJO, 2000).

A saúde é um dos bens mais preciosos que temos, mas muitas vezes só nos preocupamos em mantê-la ou melhorá-la quando já estamos ameaçados por doenças e os sintomas se tornam evidentes (NAHAS, 2010). Em especial, durante a adolescência, o exercício físico traz inúmeros benefícios para o sistema esquelético, como o aumento de minerais e o fortalecimento dos ossos, além de ajudar na regulação da pressão arterial e no controle da obesidade. Porém, é importante destacar que a inatividade física iniciada na infância ou adolescência tende a persistir na idade adulta, tornando-se um hábito difícil de mudar (FARIAS, 2010).

Pesquisas indicam que a maioria dos adolescentes não pratica atividade física regularmente, como recomendado pela Organização Mundial da Saúde - OMS, que sugere ao menos 60 minutos de exercícios moderados ou vigorosos por dia. Diante desse cenário, a escola se torna uma ferramenta fundamental na promoção da saúde e no incentivo à prática de atividades físicas.

Acredita-se que os hábitos adquiridos na adolescência possam perdurar até a vida adulta, contribuindo para a formação de indivíduos mais saudáveis e conscientes sobre a importância de um estilo de vida ativo.

No entanto o projeto de extensão denominado “Estilo de vida ativo e sua relação com a saúde” teve como objetivo promover falas de conscientização sobre a importância de um estilo de vida ativo para adolescentes de escolas públicas, buscando a promoção da saúde.

### **Metodologia**

---

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado, URI Santo Ângelo

<sup>2</sup> 2 Professora do curso de Educação Física, URI Santo Ângelo. Mestre em Educação.



No início do projeto, o bolsista, sob a orientação do professor responsável, conduziu um estudo preliminar para desenvolver uma ficha diagnóstica que permitisse avaliar a relação dos adolescentes dos anos finais do ensino fundamental e do ensino médio com a prática de atividades físicas, direcionado às escolas vinculadas a duas coordenadorias de educação.

A ficha diagnóstica foi elaborada para incluir questões sobre o nível de conhecimento dos alunos sobre atividade física, os benefícios da prática regular, bem como hábitos sedentários e suas consequências. As perguntas eram diretas e objetivas, buscando captar informações essenciais sobre o comportamento e as percepções dos adolescentes. Duas apresentações foram preparadas com o intuito de incentivar os adolescentes a prática de atividades físicas, ajustadas às diferentes faixas etárias: uma para os alunos dos anos finais do ensino fundamental e outra para os alunos do ensino médio.

Os principais tópicos discutidos foram os benefícios físicos, fisiológicos e psicológicos dos exercícios e atividades físicas regulares, bem como os efeitos prejudiciais de um estilo de vida sedentário.

As apresentações foram baseadas em evidências científicas e adaptadas para serem interessantes e úteis para os adolescentes, utilizando métodos interativos como perguntas e vídeos ilustrativos.

Para garantir o sucesso e a adesão ao projeto, as escolas receberam um folheto informativo, que oferecia uma visão geral do tema e contextualizava as atividades planejadas. Após a confirmação das escolas interessadas em participar, foi elaborado um cronograma detalhado especificando datas, horários e turmas que seriam atendidas.

As atividades nas escolas ocorreram entre os meses de abril e junho de 2024, envolvendo instituições particulares, estaduais e municipais. Originalmente, o projeto focava exclusivamente nos alunos do ensino médio. Contudo, ao longo de seu desenvolvimento, percebeu-se a importância de incluir também os alunos dos anos finais do ensino fundamental. Essa ampliação visava garantir que a conscientização sobre a prática de atividades físicas começasse desde cedo, ajudando a formar hábitos saudáveis antes mesmo dos adolescentes ingressarem no ensino médio.

Outra proposta do projeto original era a criação de uma página online dedicada aos alunos, onde eles poderiam acessar materiais educativos sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas e os riscos do sedentarismo.

Devido a limitações técnicas, esse plano foi adaptado, e os materiais foram enviados diretamente aos professores de educação física das turmas envolvidas, garantindo que as informações chegassem aos alunos por meio de seus professores.

## **Resultados**

O projeto conseguiu atingir onze escolas (duas particulares, seis estaduais e três municipais), totalizando 309 alunos participantes. A análise dos questionários aplicados após as aulas e atividades mostrou que 90% dos alunos demonstraram uma percepção clara dos conceitos discutidos, como a diferenciação entre atividade física e exercício físico, os benefícios de uma vida ativa e os riscos do sedentarismo. Além disso, muitos alunos relataram mudanças em suas atitudes em relação à prática regular de atividade física, indicando que o projeto não só transmitiu conhecimentos, mas também influenciou comportamentos, motivando-os a adotar hábitos mais saudáveis no dia a dia. A diversidade de escolas envolvidas, representando diferentes realidades socioeconômicas,



permitiu um alcance significativo, reforçando a relevância de iniciativas como essa. Apesar de alguns desafios, como a impossibilidade de criar a página online planejada, o projeto adaptou-se com sucesso e manteve sua missão principal. A distribuição de materiais diretamente aos professores de educação física foi uma solução prática e eficaz para garantir o acesso ao conteúdo.

### **Conclusão**

O projeto teve um impacto significativo na promoção de um estilo de vida ativo entre adolescentes, alcançando 309 alunos de onze escolas e contribuindo para a formação de indivíduos mais conscientes sobre a importância da atividade física para a saúde. A alta taxa de entendimento dos alunos, de 90%, refletiu a eficácia das estratégias pedagógicas utilizadas, como apresentações interativas e vídeos ilustrativos. Em conclusão, a continuidade de iniciativas como essa é essencial para fomentar uma cultura de saúde e bem-estar nas escolas, assegurando que os benefícios adquiridos durante a adolescência se perpetuem ao longo da vida adulta.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Promoção da Saúde, Estilo de Vida

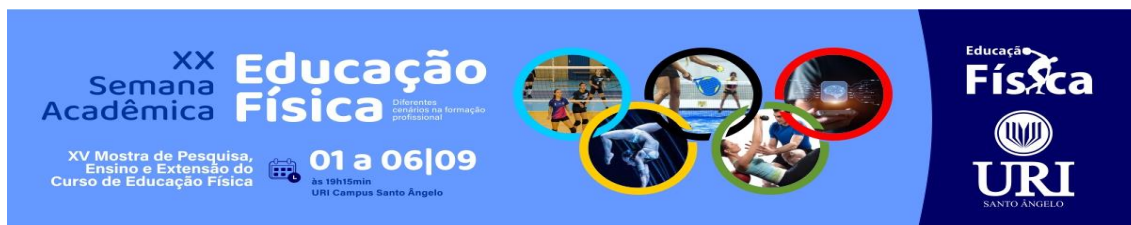
### **Referências**

ARAÚJO, DENISE. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos – Rev Bras Med Esporte Vol. 6, N° 5 - Set/Out, 2000.  
FARIAS *et al.* Efeito da atividade física programada sobre aptidão física em escolares e adolescentes. Rev Bras Cineantropom, Desempenho Hum, 2010.  
NAHAS, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida – 3 ed. Rev Atual. Londrina, 2010.

Endereço

E-mail: [barbaraapavao@aluno.santoangelo.uri.br](mailto:barbaraapavao@aluno.santoangelo.uri.br)

Telefone: (55) 99923-2024



**Área temática:** Formação Profissional e Mundo do Trabalho

## **DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL ATRAVÉS DA NATAÇÃO: UM RELATO DE ESTÁGIO**

**Bárbara Aires Pavão<sup>1</sup>,  
Viviana Da Rosa Deon<sup>2</sup>**

**Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI**

### **Introdução**

A iniciação esportiva é essencial para o desenvolvimento de habilidades físicas e sociais em crianças e adolescentes, promovendo não apenas a aprendizagem de técnicas específicas e a melhoria do condicionamento físico, mas também incentivando valores como disciplina, trabalho em equipe e respeito (SILVA, 2020).

Através de atividades lúdicas e adaptadas à faixa etária, essa fase inicial contribui para a formação integral dos jovens, estabelecendo uma base sólida tanto para a prática esportiva recreativa quanto competitiva (PEREIRA, 2019).

O presente relato de experiência faz referência ao estágio de estágio em iniciação esportiva. O estágio ocorreu em um Centro Aquático do município de Santo Ângelo, RS, com foco na modalidade de natação. O estágio, que teve a duração de três meses, totalizou setenta e cinco horas, o mesmo aconteceu nas quartas, quintas e sextas-feiras, das 10h às 12h, totalizando seis horas semanais.

Inicialmente, o estágio consistiu em um período de observação, onde pôde-se acompanhar o funcionamento das aulas, entender a metodologia aplicada e passar pelo processo de familiarização com as turmas de adaptação, iniciação e aperfeiçoamento.

### **Metodologia**

O foco principal dos planos de aula esteve nas turmas de adaptação. Durante as primeiras três semanas, a participação do estagiário (a) das aulas foi entrando na água para auxiliar os professores titulares e familiarizar-se com os alunos.

Posteriormente, a condução das aulas foi focada em atividades de aquecimento, sob orientação do professor Felipe Machado e Murilo Fontana, os mesmos acompanharam todo o estágio do acadêmico (a).

Com o tempo, as aulas foram ministradas de forma completa, adquirindo experiência prática na condução de aulas de natação, especialmente na fase de adaptação.

O objetivo do estágio no Centro Aquático foi aplicar e aprimorar os conhecimentos teóricos, utilizando a prática pedagógica e o ensino das técnicas de natação. Além disso, o estágio teve como finalidade promover o desenvolvimento profissional, fortalecendo habilidades cruciais para uma atuação eficaz na área da educação física e esportiva.

A instituição segue a Metodologia Gustavo Borges (MGB), que oferece práticas para ensinar e treinar natação. Nesse contexto, as turmas são divididas em três níveis: adaptação, iniciação e aperfeiçoamento. A adaptação visa promover a autonomia e

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado, URI Santo Ângelo.

<sup>2</sup> Professora do curso de Educação Física, URI Santo Ângelo. Mestre em Educação.



independência das crianças no meio aquático, a iniciação se concentra em fazer com que as crianças experimentem e compreendam as diferentes formas de deslocamento aquático, enquanto o aperfeiçoamento busca aprimorar os nados já aprendidos (MANUAL DA METODOLOGIA GUSTAVO BORGES, 2010).

As aulas seguem o Calendário Pedagógico Infantil, que delinea objetivos específicos para cada semana. Por exemplo, na primeira semana de abril, na fase de adaptação, foram trabalhados o equilíbrio e a respiração, enquanto na turma de iniciação, o foco esteve nos nados costas, borboleta e medley. Ao longo do tempo, os objetivos para cada turma são ajustados conforme o calendário, permitindo um desenvolvimento gradual e eficaz das habilidades dos alunos.

A experiência no Centro Aquático não apenas proporcionou uma compreensão prática da iniciação esportiva no meio aquático, mas também ampliou a percepção sobre a importância das técnicas de adaptação.

### **Resultados**

O contato direto com os alunos foi fundamental para o desenvolvimento de habilidades essenciais na condução de aulas, permitindo observar de perto as diferentes reações e necessidades dos alunos em relação às atividades propostas.

As experiências foram fundamentais para o entendimento do estagiário (a) garantindo a elaboração de planejamentos adequados para que cada aluno fosse atendido de maneira eficiente.

A interação constante com professores experientes também foi um aspecto enriquecedor do estágio. A orientação e o feedback recebidos ampliaram a compreensão das estratégias pedagógicas mais eficazes na natação, permitindo aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos durante o curso de forma prática e consolidada.

Essa vivência prática foi essencial para o desenvolvimento do estagiário (a) como futuro profissional de educação física, consolidando a formação acadêmica e permitindo aplicar na prática conceitos como disciplina, trabalho em equipe e respeito dentro do contexto esportivo.

### **Conclusão**

Concluindo, o estágio no Centro Aquático foi uma etapa crucial e transformadora para a trajetória acadêmica e profissional. Ele não apenas capacitou o estagiário (a) tecnicamente para a condução de aulas de natação, mas também preparou para enfrentar os desafios da educação física com mais segurança e competência.

Essa vivência prática consolidou a paixão pela área e reforçou a determinação em seguir carreira como profissional de educação física, contribuindo para a formação integral de futuros atletas e indivíduos.

A experiência mostrou a importância de começar a formação esportiva desde cedo, utilizando abordagens pedagógicas que considerem as necessidades e características de cada faixa etária, e o valor de uma base sólida tanto na prática esportiva recreativa quanto competitiva.

Portanto, é possível afirmar que o estágio no Centro Aquático foi uma experiência extremamente positiva, proporcionando um crescimento significativo tanto pessoal quanto profissional.

A prática constante e a interação direta com os alunos permitiram adquirir habilidades essenciais na condução de aulas de natação, especialmente nas fases de



adaptação. As trocas com os professores orientadores, ampliou a compreensão sobre as diferentes estratégias de aprendizagem.

O estágio consolidou a formação acadêmica e reforçou a determinação em seguir a carreira como profissional de educação física, entendendo que a iniciação esportiva em natação é fundamental para o desenvolvimento das crianças.

**Palavras-chave:** Iniciação Esportiva, Esporte, Natação.

### Referências

MANUAL DA METODOLOGIA GUSTAVO BORGES. São Paulo, 2010.

PEREIRA, J. Iniciação esportiva: fundamentos e práticas. São Paulo: Editora Esportiva, 2019.

SILVA, M. O papel do esporte na educação infantil. Rio de Janeiro: Editora Educação, 2020.

Endereço

E-mail: [barbaraapavao@aluno.santoangelo.uri.br](mailto:barbaraapavao@aluno.santoangelo.uri.br)/Telefone: (55) 99923-2024

**Área temática:** Atividade Física, Saúde e Treinamento Esportivo

## **OS EFEITOS DA REABILITAÇÃO CARDIOPULMONAR EM INDIVÍDUOS PÓS CIRÚRGICOS**

**Stefani Miranda do Canto<sup>1</sup>,**

**Carlos Kemper<sup>2</sup>,**

**Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões**

### **Introdução**

A reabilitação cardiopulmonar em indivíduos pós-cirúrgicos é uma intervenção vital que visa acelerar a recuperação, melhorar a função cardiorrespiratória e reduzir o risco de complicações após cirurgias cardíacas e pulmonares. Este trabalho tem como objetivo explorar os efeitos da reabilitação cardiopulmonar em pacientes que passaram por procedimentos cirúrgicos, destacando os benefícios terapêuticos e a importância do acompanhamento especializado durante o período de recuperação. Após cirurgias cardiopulmonares, os pacientes frequentemente enfrentam desafios como a diminuição da capacidade funcional, fadiga, dor e risco de infecções.

A reabilitação cardiopulmonar desempenha um papel crucial na mitigação desses desafios, proporcionando um programa estruturado de exercícios físicos, educação em saúde e apoio psicológico. Evidências científicas demonstram que a participação em programas de reabilitação pós-cirúrgica pode acelerar a recuperação, melhorar a qualidade de vida e reduzir a incidência de novos eventos cardiovasculares.

Neste contexto, o profissional de Educação Física assume um papel fundamental, aplicando conhecimentos técnicos para desenvolver programas individualizados que atendam às necessidades específicas de cada paciente.

Este trabalho pretende não apenas ilustrar os benefícios clínicos da reabilitação cardiopulmonar, mas também destacar a importância de um cuidado interdisciplinar para otimizar os resultados pós-operatórios.

### **Objetivos**

Avaliar os benefícios específicos da reabilitação cardiopulmonar em pacientes que passaram por cirurgias cardíacas e pulmonares, considerando parâmetros como capacidade aeróbica, força muscular e bem-estar psicológico.

Identificar as estratégias mais eficazes utilizadas na reabilitação cardiopulmonar para otimizar a recuperação pós-cirúrgica, incluindo tipos de exercícios, intensidade e frequência recomendada.

Discutir o papel do profissional de Educação Física na equipe multidisciplinar de reabilitação, enfatizando sua contribuição para a elaboração e execução de programas individualizados de reabilitação.

### **Metodologia**

A intervenção será realizada em um hospital particular do município, que possui

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física.

<sup>2</sup> Mestre e docente do curso de Educação Física.



convênio com a universidade, facilitando o acesso aos recursos necessários para o estudo. A metodologia seguirá um plano estruturado que inclui as seguintes etapas: serão realizadas visitas iniciais ao hospital para observar e diagnosticar as condições do local e dos pacientes pós-cirúrgicos. Durante essas visitas, será feita uma análise do ambiente, avaliando a infraestrutura disponível para a reabilitação cardiopulmonar e identificando as necessidades dos pacientes.

Em seguida, haverá encontros com a equipe médica responsável pelos pacientes, incluindo cardiologistas, fisioterapeutas e enfermeiros. Essas conversas têm o objetivo de alinhar as estratégias de intervenção, obter informações detalhadas sobre o estado clínico dos pacientes e discutir a adequação dos protocolos de reabilitação a serem aplicados.

Aplicação de Testes e Início das Intervenções: Após o diagnóstico e o planejamento conjunto com a equipe médica, serão aplicados testes de avaliação física e funcional nos pacientes, como testes de capacidade aeróbica, força muscular e flexibilidade. Com base nos resultados, será elaborado e implementado um programa de reabilitação cardiopulmonar individualizado, adaptado às necessidades específicas de cada paciente. A intervenção incluirá exercícios físicos supervisionados, monitoramento contínuo dos progressos e ajustes necessários ao longo do período de reabilitação.

Essa abordagem metodológica permitirá uma intervenção efetiva e integrada, promovendo a recuperação dos pacientes e contribuindo para o sucesso do programa de reabilitação cardiopulmonar.

### **Referencial teórico**

Segundo Carvalho et al. (2017), a reabilitação cardiopulmonar tem demonstrado ser uma ferramenta eficaz na recuperação de pacientes pós-cirúrgicos, proporcionando uma melhora significativa na capacidade aeróbica, força muscular e qualidade de vida. Esses autores ressaltam que a prescrição de exercícios deve ser cuidadosamente adaptada às condições específicas de cada paciente, considerando fatores como a gravidade da doença, o tipo de cirurgia realizada e o estado clínico atual.

Furtado e Andrade (2012) enfatizam que o processo de reabilitação não deve se limitar ao período imediato após a cirurgia, mas deve continuar a longo prazo para garantir a manutenção dos benefícios alcançados e prevenir recidivas. Eles sugerem que o acompanhamento regular dos pacientes, incluindo avaliações periódicas e ajustes nos programas de exercícios, é fundamental para a eficácia do tratamento a longo prazo.

Outro aspecto relevante da reabilitação cardiopulmonar abordado por Silva et al. (2015) é a necessidade de adesão dos pacientes ao programa de reabilitação. Esses autores apontam que a motivação e o engajamento dos pacientes são determinantes para o sucesso do tratamento. Para isso, é essencial que a equipe de saúde ofereça suporte contínuo e crie um ambiente que favoreça a participação ativa dos pacientes.

### **Resultados esperados**

Espera-se que os pacientes apresentem uma melhora significativa na capacidade funcional, com aumentos na capacidade aeróbica, força muscular e resistência. Esses ganhos deverão refletir uma recuperação mais rápida e eficiente, minimizando as limitações físicas resultantes da cirurgia. Além disso, prevê-se uma redução nas complicações pós-cirúrgicas, como infecções, trombozes e recidivas cardiovasculares, o que contribuirá para uma recuperação mais segura e com menos riscos. A intervenção também deverá promover um aumento na qualidade de vida dos pacientes, com a



diminuição de sintomas como fadiga, dor e ansiedade, facilitando o retorno às atividades diárias e sociais. Espera-se, ainda, que a abordagem personalizada e o suporte contínuo oferecidos pela equipe multidisciplinar resultem em alta adesão e engajamento dos pacientes ao programa de reabilitação. Este fator é crucial para o sucesso da intervenção, garantindo que os pacientes participem ativamente das sessões e sigam as recomendações propostas.

## Conclusão

A reabilitação cardiopulmonar desempenha um papel fundamental na recuperação de pacientes pós-cirúrgicos, oferecendo benefícios significativos para a capacidade funcional e a qualidade de vida. A implementação de programas de reabilitação bem estruturados e personalizados pode melhorar a capacidade aeróbica, reduzir complicações e aumentar a adesão ao tratamento. A colaboração eficaz entre profissionais de diferentes áreas é crucial para o sucesso da intervenção, garantindo que os pacientes recebam cuidados abrangentes e integrados. Com uma abordagem multidisciplinar, é possível otimizar os resultados da reabilitação, promovendo uma recuperação mais completa e sustentável para os indivíduos que passaram por cirurgias cardíacas e pulmonares.

**Palavras-chave:** Reabilitação Cardiopulmonar, Pacientes Pós-Cirúrgicos, Adesão

## Referências

Carvalho, T., Milani, M., Ferraz, A. S., Silveira, C. W., & Gusmão, C. (2017). **Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 109(5), 1-35.

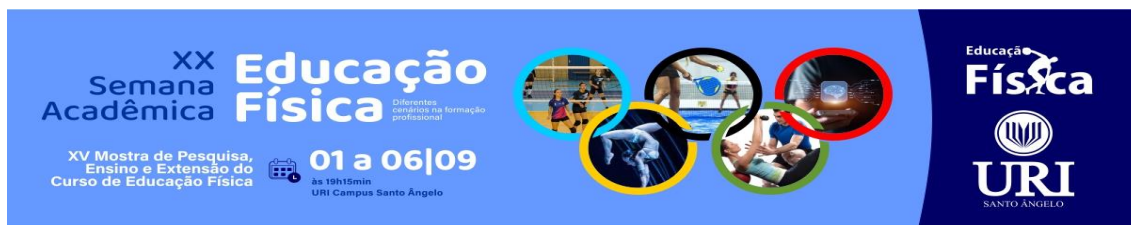
Furtado, J. M., & Andrade, M. V. (2012). **Reabilitação cardiovascular: Uma visão interdisciplinar**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 18(1), 61-65.

Silva, R. P., Santos, R. Q., & Lima, M. G. (2015). **Reabilitação cardiopulmonar no Brasil: Desafios e perspectivas**. Jornal Brasileiro de Pneumologia, 41(4), 364-370.

Endereço: Rua Universidade das Missões, nº 555, apto 210; Bairro: Universitário, Santo Ângelo/RS.

E-mail: stefanicanto@aluno.santoangelo.uri.br

Telefone: (55) 9 9691-5537



**Área temática: Lazer e Sociedade**

## **OFICINA DE EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL B: POSSIBILIDADE DA EXTENSÃO NA FORMAÇÃO INICIAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Taimara Bratz<sup>1</sup>,**

**Cinara Valency Enéas Mürmann<sup>2</sup>**

**Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões -URI- Campus  
de Santo Ângelo-RS  
GIEF**

### **Introdução**

O projeto de extensão da disciplina de Oficina de Experiência Profissional foi desenvolvido na Escola Estadual de Ensino Médio Padre João Baptista Réus, localizada na sede do município de Dezesseis de Novembro, que, por ser a única escola de ensino médio da cidade, desempenha um papel fundamental na formação dos jovens da cidade.

O objetivo do trabalho é relatar a experiência extensionista realizada na disciplina de Oficina de Experiência Profissional B e suas contribuições na formação inicial.

### **Metodologia**

A metodologia utilizada teve os seguintes passos:

**1º Momento:** Diagnóstico da Instituição - Escola e do Público – Crianças do 2º e 3º do Ensino Fundamental.

**2º Momento:** Planejamento: definir os objetivos, selecionar atividades adequadas. Após analisar as turmas foram definidos os objetivos e selecionadas atividades adequadas,

**3º Momento:** Implementação da intervenção ministrar as atividades recreativas. Foram realizadas 8 sessões de recreação.

**4º Momento:** Avaliação - autoavaliação e memória da sessão. Foi monitorado o desempenho das crianças e feedbacks para aprimorar o planejamento aulas.

**5º Momento:** Socialização das ações e elaboração do relatório

A professora da disciplina orientou o planejamento das atividades e elaborado um cronograma detalhado.

### **Resultados**

A Escola Estadual Padre João Baptista Réus conta atualmente com 132 alunos e 32 funcionários, dos quais 23 são professores. Entre eles, destacam-se três professores de Educação Física. A escola funciona nos turnos da manhã e da tarde, abrangendo alunos do 1º ano do ensino fundamental até o 3º ano do ensino médio. É importante destacar que, para os alunos do 1º ano do ensino fundamental até o 1º ano do ensino médio tem o ensino em tempo integral, o que amplia as possibilidades de aprendizagem e desenvolvimento.

O ambiente escolar é muito bem estruturado, com amplos espaços destinados ao lazer e ao desenvolvimento físico das crianças. Entre as opções de entretenimento

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Educação Física – URI Santo Ângelo

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física URI Santo Ângelo, Mestre em Ciências do Movimento Humano, sub-área Pedagogia do Movimento Humano



disponíveis, destacam-se mesas de ping-pong, futmesa, pebolim, cama elástica, jogos de tabuleiro, um parquinho, além de mesas com bancos espalhadas pelo pátio. Além disso, a escola conta com uma quadra de esportes e um campo, ambos utilizados nas atividades físicas e recreativas.

Esses espaços de lazer são uma estratégia importante da instituição para incentivar os alunos a se afastarem do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como celulares, que muitas vezes comprometem a qualidade da infância e o desenvolvimento de habilidades sociais e físicas.

Durante a execução do projeto, foram ministradas um total de 8 horas de aulas práticas com crianças das turmas de 2º e 3º anos do ensino fundamental. Essas turmas eram relativamente pequenas, com no máximo 10 alunos por classe, o que permitiu uma abordagem mais personalizada e um acompanhamento mais próximo de cada criança.

Na preparação dos planos de aula, contamos com a orientação e colaboração da professora da disciplina. A professora desempenhou um papel crucial ao nos orientar na criação de atividades inovadoras e atrativas para os alunos.

Foram realizadas diversas atividades e brincadeiras, todas pensadas e elaboradas de maneira a despertar o interesse das crianças e promover o aprendizado de forma lúdica. Para isso, além das ideias sugeridas pela professora, buscamos inspiração em diversas fontes, como a internet e livros especializados. Essa diversidade de referências permitiu que enriquecêssemos nossas práticas pedagógicas, tornando-as mais dinâmicas e adaptadas às necessidades e interesses dos alunos.

A tranquilidade e disciplina dos alunos foram fatores que facilitaram bastante o desenvolvimento das atividades. Por se tratar de turmas menores, foi possível dar uma atenção mais individualizada a cada criança.

Uma das coisas que mais nos surpreendeu, e que é difícil de ver em muitas escolas, foi o comportamento exemplar dos alunos. Ao chegarem na quadra, eles mesmos formaram uma roda e iniciaram alongamentos, seguindo os movimentos sugeridos pelos colegas. A maioria dos alunos já nos conheciam, o que facilitou a integração e o desenvolvimento das atividades. Com o apoio do professor de Educação Física, que acompanhou e auxiliou nas aulas iniciais, conseguimos ministrar as atividades planejadas.

Realizamos brincadeiras, participando e interagindo com as crianças para criar um ambiente de confiança e descontração. A maioria participou ativamente de todas as atividades, sempre com vontade de aprender mais, demonstrando grande disposição e curiosidade, além de uma vontade genuína de aprender e se divertir.

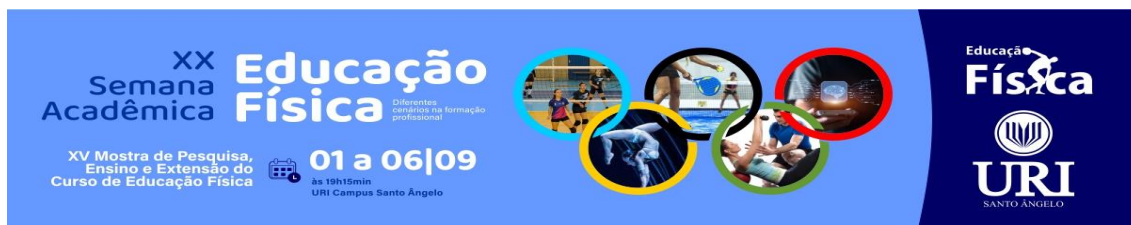
Em relação às brincadeiras propostas fomos aumentando gradativamente o nível de dificuldade, tornando-as ainda mais desafiadora e divertida.

A disciplina de Oficina de Experiência Profissional revelou ser uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento motor e cognitivo das crianças, demonstrando que atividades recreativas e bem planejadas podem gerar grande interesse e engajamento.

Além disso, a troca de experiência entre acadêmica e os alunos promoveu uma aprendizagem, onde ambos os lados saíram enriquecidos.

Essa experiência foi extremamente significativa para a formação acadêmica, pois trabalhar com crianças menores exigiu uma dose extra de responsabilidade e paciência. Para alguém que não estava acostumada a lidar com essa faixa etária, foi um aprendizado valioso.

A Oficina de Experiência Profissional B oferece uma oportunidade grandiosa para os acadêmicos de Educação Física, permitindo-nos explorar diferentes áreas de atuação e vivenciar experiências práticas que nos ajudam a identificar nossas preferências e



aptidões.

Essa experiência prática é crucial para a formação de profissionais mais confiantes e capacitados, destacando a importância da oficina no currículo acadêmico.

A disciplina insere os acadêmicos nas diversas áreas que o curso de Educação Física oferece, tanto no bacharelado quanto na licenciatura, o que nos dá uma visão ampla das possibilidades profissionais futuras.

Realizar as atividades nessa escola foi uma experiência gratificante. Podemos perceber o crescimento e o desenvolvimento da instituição, o que me deixou extremamente feliz. A forma como o professor trabalha com as crianças, desenvolvendo uma ampla gama de atividades de lazer e recreação, mostrou-me o quão importante é o papel do profissional de educação física. Em uma escola de tempo integral, onde as crianças passam o dia inteiro, essas atividades são essenciais para reduzir o estresse e a tensão do cotidiano, proporcionando momentos de socialização, prazer e descontração.

### Considerações Finais

A intervenção representou um marco crucial em nossa formação acadêmica. A experiência nos permitiu explorar possíveis trajetórias profissionais e aplicar na prática os conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

Acreditamos que a experiência prática foi valiosa, especialmente, no que diz respeito à implementação de atividades de lazer em diferentes contextos.

A Oficina de Experiência Profissional desempenhou um papel essencial ao nos preparar para os desafios futuros, proporcionando vivências que fortaleceram nossa capacidade de enfrentar novos caminhos com mais confiança e competência.

**Palavras-chave:** Lazer, Recreação, Formação Profissional, Extensão, Escola.

### Referências

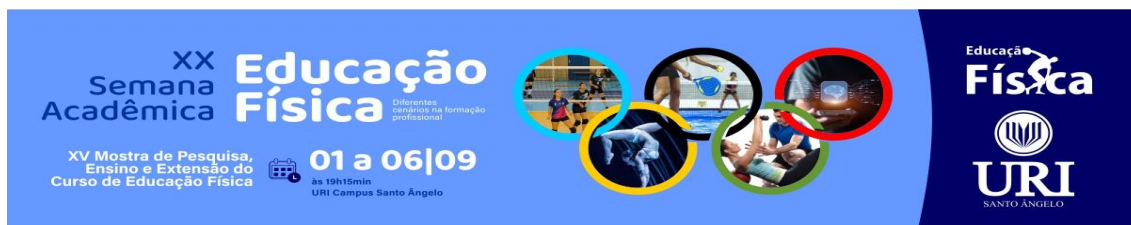
ORSO, Darci. **A arte de brincar: Circuito e atividades recreativas para grandes e pequenos ambientes.** São Leopoldo, RS. Editora Oikos Ltda. 2007.

SOLER, Reinaldo. **Esporte cooperativo: Uma proposta para além das quadras, campos e pátios.** Rio de Janeiro. Editora Sprint Ltda. 2009.

Endereço: Av. Apolinário Dornelles de Moraes, 25.

E-mail: taimarabratz9@gmail.com

Telefone: (55) 97316987



**Área temática: Formação Profissional e Mercado de Trabalho**

## **DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL ATRAVÉS DO VOLÊI E PREPARAÇÃO FÍSICA: UM RELATO DE ESTÁGIO**

**Romario Damke dos Santos<sup>1</sup>**

**Viviana Da Rosa Deon<sup>2</sup>**

**Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI**

### **Introdução**

O estágio em iniciação esportiva é uma etapa fundamental no processo de formação acadêmica dos estudantes de Educação Física, proporcionando a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula em um ambiente prático e real.

Esse estágio visa introduzir crianças e adolescentes ao mundo dos esportes, desenvolvendo suas habilidades motoras básicas, promovendo o espírito esportivo e incentivando um estilo de vida saudável desde cedo.

O relato de experiência será sobre o estágio supervisionado em iniciação esportiva, o qual realizou-se atividades esportivas na área do vôlei e preparação física, sob a supervisão de profissionais experientes. Obteve-se a responsabilidade por planejar e executar sessões de treinamento, adaptadas às diferentes faixas etárias (dos 12 aos 18 anos) e níveis de habilidade dos participantes. Através de atividades recreativas e esportivas, buscando despertar o interesse dos jovens pelo esporte, ensinando-os os fundamentos técnicos e táticos, bem como os valores éticos e sociais associados à prática esportiva (SILVA, 2020).

O objetivo principal do estágio foi adquirir experiência prática e desenvolver habilidades pedagógicas na condução de atividades de iniciação esportiva, visando contribuir para o desenvolvimento físico, técnico e psicossocial dos alunos, sob supervisão e orientação de profissionais qualificados na área.

### **Metodologia**

O estágio teve duração de três meses e totalizou setenta e cinco horas nas quartas e sextas-feiras, das 13h30 às 16h30, totalizando seis horas semanais. Inicialmente, o estágio consistiu em um período de observação, onde pode-se acompanhar o funcionamento das aulas, entender a metodologia aplicada e familiarizar-se com a turma.

Os alunos demonstravam estar plenamente familiarizados com os exercícios propostos, evidenciando interesse e alcançando êxito na execução das atividades. Eles eram disciplinados, respeitavam o professor, o ambiente era sereno e propício para o aprendizado. A relação interpessoal era positiva e não havia dificuldades significativas na realização das tarefas. Devido às diferenças de idade entre os alunos, alguns apresentavam maiores dificuldades na execução de determinados exercícios que demandavam maior técnica.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado da URI Santo Ângelo

<sup>2</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano, Universidade de Cordoba – Espanha, e Mestre em Educação - Unijuí



Os treinos na escola ocorrem em um ginásio fechado, totalmente equipado com todos os materiais necessários para que professores e alunos possam realizar suas atividades de maneira eficiente e segura.

Os equipamentos no ginásio estão em excelente estado, e a escola se compromete em fornecer rapidamente qualquer item adicional solicitado pelos professores. Isso assegura que os treinos sejam contínuos e que os alunos tenham acesso aos melhores recursos para seu desenvolvimento. Além do ginásio, a escola dispõe de um campo e uma pista de atletismo para situações em que os professores precisem realizar atividades ao ar livre com os alunos.

Durante o estágio, o principal foco dos planos de aula foi a preparação física dos alunos. Durante as atividades, foi realizado o acompanhamento e auxílio ao professor nos treinamentos de vôlei. Após esses treinos de técnica e tática os mesmos eram conduzidos aos exercícios voltados à preparação física, com o objetivo de aprimorar o condicionamento aeróbico e anaeróbico, além de promover o aumento da força, flexibilidade, mobilidade, agilidade e coordenação dos alunos.

Durante o estágio, também se obteve a oportunidade de acompanhar a equipe em competições realizadas em outras cidades. Essa experiência foi de grande importância para a formação do acadêmico, pois permitiu observar como o esforço dedicado durante os treinos reflete nos resultados alcançados posteriormente.

## Resultados

A experiência do estágio foi extremamente enriquecedora e transformadora. Ao longo deste período, obteve-se a oportunidade de adquirir um vasto conhecimento sobre a iniciação esportiva no vôlei e preparação física. Este estágio permitiu vivenciar não apenas a modalidade vôlei, mas também aprofundar a compreensão sobre a importância das técnicas de adaptação.

Durante o estágio, o contato direto com os alunos foi fundamental para desenvolver habilidades essenciais na condução de aulas. Essa interação permitiu observar de perto as diferentes reações e necessidades dos alunos em relação às atividades propostas, adaptando as abordagens conforme necessário para melhor atender a cada um deles.

A experiência também foi enriquecida pela oportunidade de trabalhar ao lado de professores experientes, cuja orientação e feedback constante ampliaram significativamente a compreensão das estratégias pedagógicas mais eficazes nessas modalidades.

Além disso, o estágio proporcionou a chance de aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso, consolidando minha formação acadêmica com uma vivência prática que abrangeu desde a observação inicial até a condução integral das aulas. Essa experiência prática foi fundamental para o desenvolvimento profissional, permitindo entender a importância de aspectos como disciplina, trabalho em equipe, e respeito dentro do contexto esportivo.

## Conclusão

Pode-se afirmar que o estágio foi uma etapa crucial e muito positiva em minha trajetória acadêmica e profissional. Ele não só me capacitou tecnicamente para a condução de aulas de vôlei e preparação física, mas também para enfrentar os desafios da educação física com mais segurança e competência. Essa vivência prática consolidou a



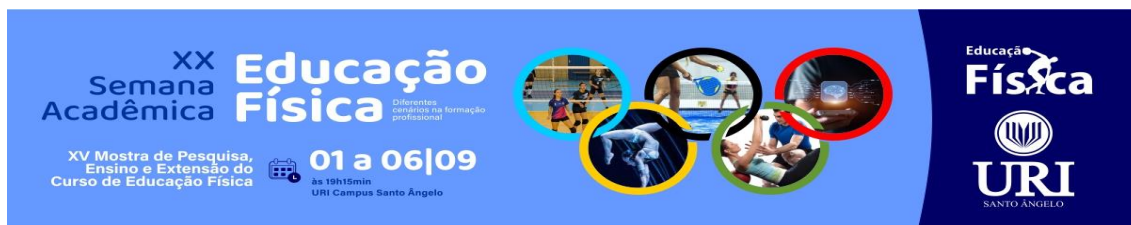
paixão pela área e reforçou a determinação em seguir carreira como profissional de educação física, contribuindo para a formação integral de futuros atletas e indivíduos.

**Palavras-chave:** Iniciação Esportiva, Preparação Física, Vôlei.

Endereço

E-mail: Romariodamke@hotmail.com

Telefone: (55) 984099792



## **Área Temática: Lazer e Sociedade**

### **LAZER ATIVO NA COMUNIDADE: VIVÊNCIA DA RECREAÇÃO COM IDOSAS**

**Andréa Antunes de Jesus<sup>1</sup>**

**Eduardo Henrique Dutra<sup>2</sup>**

**Cinara Valency Enéas Mürmann<sup>3</sup>**

**URI - Campus Santo Ângelo – RS**

**Programa Institucional de Bolsa de Extensão  
GIEF**

#### **Introdução**

O lazer desempenha um papel fundamental na sociedade contemporânea, não apenas como uma forma de entretenimento e descanso, mas também como um espaço de interação social, desenvolvimento pessoal e construção da identidade cultural.

O lazer vem sendo considerado como um dos principais “mediadores do desenvolvimento humano” (TABARES, 2006, p. 212). Permite que o ser humano explore todos seus dons, a liberdade em realizar brincadeiras, atividades nunca exploradas e realizadas, estar em vivência da recreação traz um significativo no desenvolvimento do ser humano tanto pessoal como social.

Dessa forma, a Universidade enquanto instituição formadora tem um papel social a cumprir e contribuir com a comunidade local. Nesse sentido, buscando a aproximação com a comunidade desenvolvendo o tripé ensino-pesquisa-extensão realizamos o projeto de extensão: Lazer ativo: a vivência da recreação na comunidade.

O objetivo do projeto foi desenvolver atividades de lazer para idosos institucionalizados, em vulnerabilidade social, através de vivências de atividades recreativas estimulando o gosto pelo lazer ativo visando a sua inserção social. Aproximar a Universidade, e o curso de Educação Física da comunidade, reafirmando seu compromisso social, bem como, possibilitar aos acadêmicos de Educação Física a vivência de ações extensionistas ampliando suas experiências com a comunidade contribuindo com a sua formação inicial.

#### **Metodologia**

A metodologia seguiu os seguintes passos:

1º Momento: Visitas realizadas no Lar da velhice Suzana Wesley para conversar com os responsáveis para fazer o levantamento e diagnóstico da instituição.

2º Momento: Acompanhar e observar a rotina diária das idosas – Diagnóstico do público.

3º Momento: Planejamento das oficinas de recreação. O planejamento das oficinas foi baseado na perspectiva do lazer enquanto elemento cultural (MARCELLINO, 2010).

4º Momento: Ministrando oficinas de recreação.

5º Momento: Avaliação

#### **Resultados**

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI Santo Ângelo.

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado URI Santo Ângelo

<sup>3</sup> Professora do Curso de Educação Física da URI – Santo Ângelo. Mestre em Ciências do Movimento Humano, subárea Pedagogia do Movimento Humano



O Lar da Velhice Suzana Wesley é um lar somente para idosas que são atendidas por profissionais capacitados que ajudam a manter sua rotina mais ativa e saudável.

Participaram do projeto vinte e duas idosas na faixa etária de 60 a 90 anos. Identificamos que algumas apresentaram dificuldades de locomoção e mobilidade e algumas fazem uso da cadeira de roda. Constatamos, também, características do processo de envelhecimento, tais como, perda de memória, diminuição do tempo de reação e equilíbrio, assim como diminuição da acuidade visual e dificuldade motora.

A recreação pode compreender atividades prazerosas, espontâneas e criadoras que ocupem o tempo livre do indivíduo, objetivando a melhoria da qualidade de vida, podendo ter um caráter educacional que é voltado a valores sociais, higiênicos e intelectuais. (ARRUDA e MOURA, 2007).

As práticas de lazer e recreação são a rota para o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional pois esses elementos causam um impacto importante na vida dessas senhoras. Dessa forma, as escolhas de brincadeiras e jogos foram muito bem planejadas para que houvesse movimento, atividades que ativassem a memória de curta duração, socialização e relação afetiva. Escolhemos trabalhar com jogos de memórias, jogos de raciocínio, jogos de mesa, atividades de acuidade visual, jogos que envolvessem a socialização, coordenação motora fina e ampla.

Buscamos trabalhar com atividades mais direcionadas e percebemos uma melhora mais acentuada em dois aspectos nas idosas, sendo eles a memória e a motricidade fina e ampla.

Todas as idosas se sentiram bem realizado as atividades houve uma evolução significativa para todas pois houve mais interesse de integrar aos outros espaços do lar, mas devemos fazer uma observação, o ato de caminhar era complexo porque exigia movimentos, mas também foram superados aos poucos através de muito estímulos.

Para avaliação do projeto foi utilizado um relato de uma cuidadora do lar e da assistente social. Conforme Silva (2021), alguns dos benefícios do lazer incluem a possibilidade de escape das rotinas diárias. Isso é evidenciado pelo relato da assistente social do lar das idosas, que destacou a alegria das residentes.

As vivências de atividades recreativas estimularam a socialização, a motricidade, o prazer, a diversão visando um lazer ativo com o foco de proporcionar o bem-estar melhorando a qualidade de vida das senhoras. A recreação, por meio dos jogos e brincadeiras, tem uma função significativa na aprendizagem dos sujeitos, porque ajuda no seu desenvolvimento integral e, ainda, nas atividades desenvolvidas permite a criatividade, a espontaneidade e a criticidade, representando também um recurso essencial no desenvolvimento humano, afetivo, cognitivo, motor, linguístico e moral (COSTA e SOUZA, 2012).

### **Considerações Finais**

A partir das ações realizadas no projeto as idosas apresentaram melhora no desenvolvimento cognitivo, motor e também nas interações sociais possibilitando um lazer ativo para o grupo. As mesmas tiveram a oportunidade de vivenciar atividades que estimularam a memória, a criatividade e o desenvolvimento motor.

Nesse sentido, ressaltamos que as atividades recreativas são um meio de estimulação e inserção social, bem como da autonomia de movimento das participantes.

Acreditamos na melhora nas condições emocionais e no bem-estar das idosas.

O desenvolvimento de projetos de extensão são de extrema importância para



universidade promovendo a interação social com a comunidade, bem como, auxiliando na formação inicial dos acadêmicos do curso de Educação Física.

**Palavras-chave:** Lazer, Recreação, Idosas, Extensão Universitária

## Referências

ARRUDA, A.R.; MOURA, T.A. **Monografia; Perfil da Recreação Escolar e sua importância como ação educativa para os alunos de 3ª e 4ª séries do ensino fundamental.** UNIR: Porto Velho-RO, 2007.

COSTA, F. F.; SOUZA, J. A. de. **A importância da recreação com crianças de 6 a 10 anos, no ensino fundamental.** Revista Unincor, v.2, n.1, 2012.

MARCELLINO, N.C. **Lazer: formação e atuação profissional.** 9. ed. Campinas: Papirus, 2010.

TABARES, J. F. **O esporte e a recreação como dispositivos para a atenção da população em situação de vulnerabilidade social.** In: MELLO, V. de A.; TAVARES, C. O exercício reflexivo do movimento: educação física, lazer, e inclusão social. Rio de Janeiro: Shape, 2006.

SILVA, P. H. B. **Ludicidade e Idoso: contribuições teórico\_metodológicas para uma melhoria na interação social em Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI).** Recife: Dissertação (Mestrado em educação física) – Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física - UPE/UFPB, Recife, 2021.

SILVA, T.A.C.; GONÇALVES, K.G.F. **Manual de Lazer e Recreação: o mundo lúdico no alcance de todos.** São Paulo: Phorte, 2010.



**Área temática:** Atividade Física, Saúde e Treinamento Esportivo

## **OS EFEITOS DA REABILITAÇÃO CARDIOPULMONAR EM INDIVÍDUOS PÓS CIRÚRGICOS**

**Stefani Miranda do Canto<sup>1</sup>,**

**Carlos Kemper<sup>2</sup>,**

**Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões**

### **Introdução**

A reabilitação cardiopulmonar em indivíduos pós-cirúrgicos é uma intervenção vital que visa acelerar a recuperação, melhorar a função cardiorrespiratória e reduzir o risco de complicações após cirurgias cardíacas e pulmonares. Este trabalho tem como objetivo explorar os efeitos da reabilitação cardiopulmonar em pacientes que passaram por procedimentos cirúrgicos, destacando os benefícios terapêuticos e a importância do acompanhamento especializado durante o período de recuperação. Após cirurgias cardiopulmonares, os pacientes frequentemente enfrentam desafios como a diminuição da capacidade funcional, fadiga, dor e risco de infecções. A reabilitação cardiopulmonar desempenha um papel crucial na mitigação desses desafios, proporcionando um programa estruturado de exercícios físicos, educação em saúde e apoio psicológico. Evidências científicas demonstram que a participação em programas de reabilitação pós-cirúrgica pode acelerar a recuperação, melhorar a qualidade de vida e reduzir a incidência de novos eventos cardiovasculares. Neste contexto, o profissional de Educação Física assume um papel fundamental, aplicando conhecimentos técnicos para desenvolver programas individualizados que atendam às necessidades específicas de cada paciente. Este trabalho pretende não apenas ilustrar os benefícios clínicos da reabilitação cardiopulmonar, mas também destacar a importância de um cuidado interdisciplinar para otimizar os resultados pós-operatórios.

### **Objetivos**

Avaliar os benefícios específicos da reabilitação cardiopulmonar em pacientes que passaram por cirurgias cardíacas e pulmonares, considerando parâmetros como capacidade aeróbica, força muscular e bem-estar psicológico.

Identificar as estratégias mais eficazes utilizadas na reabilitação cardiopulmonar para otimizar a recuperação pós-cirúrgica, incluindo tipos de exercícios, intensidade e frequência recomendada.

Discutir o papel do profissional de Educação Física na equipe multidisciplinar de reabilitação, enfatizando sua contribuição para a elaboração e execução de programas individualizados de reabilitação.

### **Metodologia**

A intervenção será realizada em um hospital particular do município, que possui convênio com a universidade, facilitando o acesso aos recursos necessários para o estudo.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física.

<sup>2</sup> Mestre e docente do curso de Educação Física.



A metodologia seguirá um plano estruturado que inclui as seguintes etapas: serão realizadas visitas iniciais ao hospital para observar e diagnosticar as condições do local e dos pacientes pós-cirúrgicos. Durante essas visitas, será feita uma análise do ambiente, avaliando a infraestrutura disponível para a reabilitação cardiopulmonar e identificando as necessidades dos pacientes.

Em seguida, haverá encontros com a equipe médica responsável pelos pacientes, incluindo cardiologistas, fisioterapeutas e enfermeiros. Essas conversas têm o objetivo de alinhar as estratégias de intervenção, obter informações detalhadas sobre o estado clínico dos pacientes e discutir a adequação dos protocolos de reabilitação a serem aplicados.

**Aplicação de Testes e Início das Intervenções:** Após o diagnóstico e o planejamento conjunto com a equipe médica, serão aplicados testes de avaliação física e funcional nos pacientes, como testes de capacidade aeróbica, força muscular e flexibilidade. Com base nos resultados, será elaborado e implementado um programa de reabilitação cardiopulmonar individualizado, adaptado às necessidades específicas de cada paciente. A intervenção incluirá exercícios físicos supervisionados, monitoramento contínuo dos progressos e ajustes necessários ao longo do período de reabilitação.

Essa abordagem metodológica permitirá uma intervenção efetiva e integrada, promovendo a recuperação dos pacientes e contribuindo para o sucesso do programa de reabilitação cardiopulmonar.

### **Referencial teórico**

Segundo Carvalho et al. (2017), a reabilitação cardiopulmonar tem demonstrado ser uma ferramenta eficaz na recuperação de pacientes pós-cirúrgicos, proporcionando uma melhora significativa na capacidade aeróbica, força muscular e qualidade de vida. Esses autores ressaltam que a prescrição de exercícios deve ser cuidadosamente adaptada às condições específicas de cada paciente, considerando fatores como a gravidade da doença, o tipo de cirurgia realizada e o estado clínico atual.

Furtado e Andrade (2012) enfatizam que o processo de reabilitação não deve se limitar ao período imediato após a cirurgia, mas deve continuar a longo prazo para garantir a manutenção dos benefícios alcançados e prevenir recidivas. Eles sugerem que o acompanhamento regular dos pacientes, incluindo avaliações periódicas e ajustes nos programas de exercícios, é fundamental para a eficácia do tratamento a longo prazo.

Outro aspecto relevante da reabilitação cardiopulmonar abordado por Silva et al. (2015) é a necessidade de adesão dos pacientes ao programa de reabilitação. Esses autores apontam que a motivação e o engajamento dos pacientes são determinantes para o sucesso do tratamento. Para isso, é essencial que a equipe de saúde ofereça suporte contínuo e crie um ambiente que favoreça a participação ativa dos pacientes.

### **Resultados esperados**

Espera-se que os pacientes apresentem uma melhoria significativa na capacidade funcional, com aumentos na capacidade aeróbica, força muscular e resistência. Esses ganhos deverão refletir uma recuperação mais rápida e eficiente, minimizando as limitações físicas resultantes da cirurgia. Além disso, prevê-se uma redução nas complicações pós-cirúrgicas, como infecções, trombozes e recidivas cardiovasculares, o que contribuirá para uma recuperação mais segura e com menos riscos. A intervenção também deverá promover um aumento na qualidade de vida dos pacientes, com a diminuição de sintomas como fadiga, dor e ansiedade, facilitando o retorno às atividades



diárias e sociais. Espera-se, ainda, que a abordagem personalizada e o suporte contínuo oferecidos pela equipe multidisciplinar resultem em alta adesão e engajamento dos pacientes ao programa de reabilitação. Este fator é crucial para o sucesso da intervenção, garantindo que os pacientes participem ativamente das sessões e sigam as recomendações propostas.

## Conclusão

A reabilitação cardiopulmonar desempenha um papel fundamental na recuperação de pacientes pós-cirúrgicos, oferecendo benefícios significativos para a capacidade funcional e a qualidade de vida. A implementação de programas de reabilitação bem estruturados e personalizados pode melhorar a capacidade aeróbica, reduzir complicações e aumentar a adesão ao tratamento. A colaboração eficaz entre profissionais de diferentes áreas é crucial para o sucesso da intervenção, garantindo que os pacientes recebam cuidados abrangentes e integrados. Com uma abordagem multidisciplinar, é possível otimizar os resultados da reabilitação, promovendo uma recuperação mais completa e sustentável para os indivíduos que passaram por cirurgias cardíacas e pulmonares.

**Palavras-chave:** Reabilitação Cardiopulmonar, Pacientes Pós-Cirúrgicos, Adesão

## Referências

Carvalho, T., Milani, M., Ferraz, A. S., Silveira, C. W., & Gusmão, C. (2017). **Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 109(5), 1-35.

Furtado, J. M., & Andrade, M. V. (2012). **Reabilitação cardiovascular: Uma visão interdisciplinar**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 18(1), 61-65.

Silva, R. P., Santos, R. Q., & Lima, M. G. (2015). **Reabilitação cardiopulmonar no Brasil: Desafios e perspectivas**. Jornal Brasileiro de Pneumologia, 41(4), 364-370.

Endereço: Rua Universidade das Missões, nº 555, apto 210; Bairro: Universitário, Santo Ângelo/RS.

E-mail: stefanicanto@aluno.santoangelo.uri.br

Telefone: (55) 9 9691-5537