



**Centro Universitário Leonardo Da Vinci**

PROJETO DE EXTENSÃO



ATIVIDADES FÍSICAS E RECREATIVAS

## **ATIVIDADES FÍSICAS E RECREATIVAS**

**RESUMO:** Saúde e bem-estar são temas cada vez mais evidentes na rotina das pessoas, que já mostram a preocupação com uma vida mais saudável. Estão em busca de alternativas para adotar hábitos que possam prevenir doenças e manter a condição física. Mas nem todo mundo se dá conta de que atividades físicas e recreativas podem ajudar e muito a mudar a rotina das pessoas para a adoção de hábitos saudáveis. Desta forma, este projeto visa promover a atividade física e recreativa nas suas diferentes expressões e manifestações, por meio da dança, ginástica, jogos, atividades lúdicas e recreativas. Neste sentido, a mediação do projeto aqui apresentado será realizada pelos acadêmicos bolsistas do Programa de Bolsas Universitárias de Santa Catarina – SC.

**Palavra-chave:** Saúde, Atividade física e Recreativa.

### **INTRODUÇÃO:**

Saúde e bem-estar são temas cada vez mais evidentes na rotina das pessoas para uma vida mais saudável. Estão em busca de alternativas para adotar hábitos que possam prevenir doenças e manter a condição física. As atividades físicas e recreativas promovem a saúde, e contribuem no desenvolvimento físico, cognitivo, social e afetivo desde a infância, e são importante aspecto na vida dos adultos na consolidação da saúde do corpo e da mente. Desta forma, os indivíduos realizam as atividades físicas e recreativas através das mais variadas expressões corporais, como a dança, ginástica, lutas, esportes, atividades recreativas. Assim, a mediação do projeto aqui apresentado será realizada pelos acadêmicos bolsistas da Uniasselvi – SC com o intuito de promover a apreciação e a participação em atividades físicas e recreativas, envolvendo as variadas manifestações corporais.

### **OBJETIVOS:**

- Promover a participação nas diferentes atividades físicas e recreativas nas variadas manifestações corporais;
- Desenvolver atividades físicas e recreativas nos diversos espaços físicos;
- Estimular a conduta de hábitos saudáveis.

### **JUSTIFICATIVA:**

As atividades físicas e recreativas que por muito tempo foram sinônimos de lazer passam a ser encaradas como o incentivo à saúde, estimulando as crianças e os adultos a se movimentarem e praticarem exercícios físicos que são os grandes aliados no combate a doenças relacionadas ao sedentarismo, como obesidade, diabetes e problemas cardíacos.

Desta forma, é necessário tornar acessível a atividade física e recreativa para os diferentes públicos, nas mais variadas faixas etárias, para disseminar a importância dos hábitos saudáveis como oportunidade de prevenção de doenças e qualidade de vida.

## LOCAL ONDE O PROJETO PODE SER APLICADO:

- APAEs.
- Bombeiros voluntários.
- Escolas Publicas.
- Fundações Culturais.
- Fundações de Esportes.
- Programas sociais e educativos.
- Entidades religiosas: paróquias, comunidades, grupos de jovens, Conselhos Pastorais, Paroquiais (CPPs), catequese, evangelização e outros.
- Organizações não Governamentais (ONGs): asilos, orfanatos, casas lares, centros de atendimento ao menor, rede feminina.
- Grupos sociais organizados: terceira idade, sindicatos, associações de bairros e outros.
- Postos de Saúde.
- CRAS.

## METODOLOGIA:

Inicialmente, será realizada uma pesquisa sobre os interesses quanto às atividades físicas e recreativas desejáveis do público alvo envolvido. Posteriormente, será organizado um momento de realização das atividades físicas e recreativas propostas em sua manifestação corporal. A realização da atividade física e recreativa permitirá a apreciação e a participação do público envolvido, com a mediação dos acadêmicos bolsistas da Uniasselvi – SC.

## CRONOGRAMA DA APLICAÇÃO DO PROJETO

ETAPA	AÇÃO	C/H
1	Primeiro momento com o publico alvo, pesquisa sobre atividades desejáveis.	1
2	Atividade proposta.	5
3	Atividade proposta.	6
4	Atividade proposta.	6
5	Coletar o depoimento do público selecionado, a respeito da atividade desenvolvida.	2
Total		20h