

Área Temática: Saúde

Programa de Extensão Lazer e Saúde

Introdução: Os temas lazer e saúde estão em significativa evidência na vida contemporânea, impulsionados pelo excesso de trabalho e estresse do cotidiano. Nesta perspectiva, o programa de extensão “Lazer e Saúde” compreende o lazer como um espaço privilegiado para vivências lúdicas de extrema importância para o desenvolvimento humano e a promoção da saúde, permitindo a manifestação individual e coletiva de situações que possibilitam, para além do divertimento e do descanso, o desenvolvimento pessoal e social.

Atividades desenvolvidas: O Programa “Lazer e Saúde” é constituído por dois projetos de extensão: “Lazer e Recreação” e “Saúde das mulheres na Guarda Municipal de Florianópolis” e por um evento de extensão: “Brinca CEFID?”. As ações promovidas são constituídas por aulas teóricas, expositivas e participativas, e por aulas práticas específicas referentes aos diferentes conteúdos culturais do lazer, da recreação, da saúde e exercício físico.

Objetivos: O Programa de Extensão Lazer e Saúde busca promover ações comunitárias relacionadas ao lazer e à saúde, atendendo associações, centros de saúde, escolas, creches e a Guarda Municipal de Florianópolis (SC). Além disso, o programa busca: 1) Planejar, organizar, executar e avaliar eventos educacionais; 2) Promover o acesso ao lazer à comunidade; 3) Proporcionar a socialização entre universidade e comunidade, e intercomunidade; e 4) Promover a autonomia da comunidade por meio de ações que visem à formação de agentes multiplicadores.

Resultados alcançados: No primeiro semestre de 2014, o Projeto de Extensão “Lazer e Recreação” proporcionou a 20 participantes dos Cursos de Educação Física, Fisioterapia, Enfermagem, Massoterapia, e Estética, além da comunidade, a oficina de “Terapias Naturais - Argila e Massoterapia”. A oficina teve a carga horária de 8h, tendo sido desenvolvida no próprio CEFID/UDESC, em dois encontros, na terça e quarta-feira da terceira semana do mês de Maio. Os objetivos propostos na oficina “Terapias Naturais – Argila e Massoterapia” foram proporcionar experiências corporais e manuais com as técnicas de shiatsu, chakras, e do-in, além do contato e manuseio da argila, em pó e em bloco. O evento de extensão “Brinca CEFID” ainda não ocorreu este ano, devido a atribuições com o “Encontro de Supervisores de Estágio em Recreação e Lazer” que foi promovido pelo Programa de Extensão Lazer e Saúde. O objetivo foi apresentar instituições proponentes do estágio na área e dividir experiências vividas pelos estagiários do curso. O evento contou com 25 pessoas, entre supervisores, professores e alunos do CEFID/UDESC. O projeto de extensão “Saúde das mulheres na

Guarda Municipal” de Florianópolis teve o início da sua prática em fevereiro de 2013, mantendo suas atividades até o presente momento com 12 mulheres. Foram realizadas reuniões bimestrais para conversas e palestras sobre estilo de vida saudável. Ao longo do ano foram realizados testes de alongamento, força, resistência e agilidade para comparar a evolução das mulheres, bem como medidas antropométricas. Foram desenvolvidas aulas baseadas em dança, alongamento, treinamento funcional e preparação física.