

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA À SOCIEDADE (PAFIS)

Heron Vinicius Romeiro Silva
Unespar/Campus Paranavaí, Heronn2009@hotmail.com

Matheus Amarante do Nascimento
Unespar/Campus Paranavaí, matheusamarante@hotmail.com

João Vitor Martins de Souza
Unespar/Campus Paranavaí, jvmartinssouza78@gmail.com

Luani Marques da Silva
Unespar/Campus Paranavaí, jvmartinssouza78@gmail.com

Ágatha Graça
Unespar/Campus Paranavaí, agatha_graca@hotmail.com

Modalidade: Extensão
Programa Institucional: PIBIS

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA À SOCIEDADE (PAFIS) Campus de Paranavaí PIBIS: Programa Institucional de Apoio à Inclusão Social Órgão de fomento: Fundação Araucária O PAFIS, programa de Atividades Físicas à Sociedade, tem como objetivo proporcionar o bem-estar, saúde e qualidade de vida por meio da oferta de treinamentos de musculação e de basquetebol. Com o auxílio de acadêmicos do curso de Educação Física e a supervisão do professor coordenador, os acadêmicos desempenham papel crucial no ensino, correção e acompanhamento dos participantes durante as aulas práticas. Essa colaboração entre acadêmicos e a comunidade oferece uma oportunidade valiosa para o desenvolvimento prático de habilidades de futuros profissionais, proporcionando à comunidade acesso a atividades físicas para melhorar sua saúde e qualidade de vida. No PAFIS, os acadêmicos aplicam métodos de ensino com base em conhecimentos acadêmicos desenvolvidos no curso de formação e fontes externas como livros e artigos científicos. Durante as sessões de treinamento, os acadêmicos aplicam todo o ensino por meio de uma abordagem prática e participativa, sempre com uma demonstração clara dos exercícios e detalhando a execução correta, com foco em postura, respiração e movimentos precisos. Após a demonstração, os acadêmicos supervisionam as atividades realizadas pelos participantes, oferecendo orientações e correções individualizadas conforme necessário. Esse processo de feedback contínuo é crucial para garantir a execução correta dos exercícios pelos participantes. Para além dos dias da semana de treinamento, todo ano, os acadêmicos organizam um torneio de basquetebol em conjunto com os alunos do programa e a comunidade. Este tipo de iniciativa serve para motivar ainda mais a importância de ser fisicamente ativo e de estar engajado em um programa de atividade física/esporte/exercício. A grande missão deste projeto é motivar as pessoas a serem mais fisicamente ativas. Ao longo de todos esses anos de realização do projeto, foi possível perceber o impacto positivo na saúde e bem-estar das pessoas atendidas. As próximas ações estão focadas em expandir a oferta das diferentes modalidades esportivas previstas em projeto, como o futebol, futsal, voleibol, entre outros exercícios físicos que possam, cada vez mais, melhorar a saúde e qualidade de vida da sociedade.

Palavras-chave: Basquetebol. Saúde. Qualidade de vida.