

PROGRAMA DE ATIVIDADE FISICA PARA A SOCIEDADE

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

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

Heron Vinicius Romeiro Silva
Unespar/Campus Paranavaí, heronn2009@hotmail.com

Luani Marques da Silva
Unespar/Campus Paranavaí, luanimarques399@gmail.com

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

Modalidade: Extensão
Programa Institucional: PIBEX

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: Campus de Paranavaí PIBEX: Programa Institucional de Extensão Órgão de fomento: Fundação Araucária A busca pela prática de atividades físicas deve ser uma das ações do ser humano, tendo em vista sua ampla contribuição para a melhoria da saúde física, mental, cognitiva e social. Com isso, o Programa de Atividades Físicas à Sociedade (PAFIS), tem como objetivo principal ofertar à comunidade interna e externa à Universidade Estadual do Paraná - Unespar, Campus Paranavaí, programas de exercícios físicos e de modalidades esportivas, a fim de melhorar a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos participantes do programa. Neste sentido, o objetivo do presente trabalho foi implementar a modalidade de basquetebol como uma das práticas esportivas. Com o auxílio de acadêmicos do curso de Educação Física e o acompanhamento do professor coordenador, os acadêmicos participantes do programa, em suas aulas, ao longo do ano todo, aplicaram métodos de ensino com base em conhecimentos acadêmicos e fontes externas como livros e artigos científicos. Durante as aulas, por meio de uma abordagem prática e participativa, iniciavam os treinamentos demonstrando todos os exercícios e detalhando a execução correta, focando em postura, respiração e movimentos precisos. Após a demonstração, os acadêmicos acompanhavam a execução dos movimentos e gestos motores dos participantes e forneciam orientações e correções individualizadas conforme necessário. Além das sessões de treinamento realizadas durante a semana, a equipe executora do programa organizou um torneio de basquetebol em conjunto com os alunos do programa e a comunidade, onde os participantes puderam colocar em prática todos os conteúdos ensinados durante toda a execução do programa. A participação, tanto nas sessões de treinamento, quanto no torneio, foi extremamente satisfatória e os participantes relataram muita alegria em poder fazer parte do programa.

Palavras-chave: Esporte coletivo. Bem-estar. Qualidade de vida.