



SE JOGA! PRÁTICAS CORPORAIS DO CAMPUS BETIM

Coordenadora: Professora Cletiana Gonçalves da Fonseca

Membros da equipe: Izabel Eduarda da Paixão Braga, Olga Cezário de Oliveira, Gabriella Luíse Loregian, Mauro da Costa Fernandes, Kátia Regina de Sá.

Campus: Betim

Área Temática^[1]: Saberes da Extensão - Áreas Gerais: educação, saúde, trabalho, comunicação, cultura, tecnologia e produção, meio ambiente, direitos humanos e justiça.

RESUMO

O projeto Se Joga! no IFMG Betim é uma iniciativa de extensão que busca integrar esporte, saúde e educação no ambiente acadêmico. O projeto surgiu da necessidade de oferecer às meninas/mulheres do campus e da comunidade externa um espaço de práticas corporais que fosse inclusivo, acolhedor e reflexivo. O objetivo do projeto é proporcionar práticas corporais que possibilitem a compreensão dos benefícios para a saúde, promover rodas de conversas sobre igualdade de gênero, saúde física e mental e protagonismo feminino. Inicialmente foi realizado um evento de divulgação do projeto e uma roda de conversa sobre a participação das mulheres em práticas corporais. Depois, um questionário foi aplicado para verificar os dias, horários e práticas corporais preferidas das estudantes e comunidade externa. As atividades estão sendo realizadas duas vezes na semana no horário do almoço, no ginásio. As atividades que estão sendo desenvolvidas são: futsal, vôlei, handebol, peteca, queimada, aula de alongamento e relaxamento e rodas de conversas sobre temas como, saúde mental e exercício físico e os benefícios da atividade física para a saúde e estilo de vida ativo. Os resultados do Se Joga! em 2025 mostram um caráter desafiador e, ao mesmo tempo, enriquecedor para o IFMG Betim, uma vez que representa uma novidade para as estudantes que estão saindo das suas rotinas habituais. A integração entre a prática corporal e o diálogo crítico está propiciando a expressão de percepções e sentimentos das participantes e demonstrando o papel das práticas corporais como espaço de acolhimento e transformação social.

Palavras-chave: Práticas corporais, meninas, saúde.

INTRODUÇÃO

O projeto Se Joga! Práticas corporais no IFMG Campus Betim é uma iniciativa de extensão que busca integrar esporte, saúde e educação no ambiente acadêmico. Criado em 2019 e renovado em 2025, o projeto oferece às meninas/mulheres do



campus e da comunidade externa um espaço de práticas corporais inclusivo, acolhedor e reflexivo.

Está bem estabelecida a importância da prática regular de exercício físico para a melhora da saúde, do bem-estar físico e mental (Organização Mundial de Saúde, 2017). O período da adolescência, por exemplo, compreende uma faixa etária em que ocorrem diversas alterações físicas, mentais e sociais (ROEHRS, 2008). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2017), a saúde é considerada um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. A educação em saúde está relacionada com as práticas corporais orientadas para a prevenção de doenças e promoção da saúde, estimulando a participação do indivíduo. Incentivar a prática de atividades físicas e utilizar da conscientização sobre a importância de tais atividades pode ser um recurso através do qual o conhecimento cientificamente produzido nas áreas da saúde atinge a vida cotidiana das pessoas. Pensar em educação e saúde nas escolas pode ser o começo da construção de uma sociedade mais ativa e que busca a prática de atividades físicas como forma de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida.

O Processo de ensino-aprendizagem engloba conteúdos diversificados e muitas vezes complexos nas salas de aula. Esse processo deve ser intermediado por profissionais da saúde e da educação, a fim de alcançar as pessoas e estimular a mudança de hábitos que favoreçam o bem-estar, uma relação direta com o exercício da cidadania (SILVA, MARTINS, MATOS, 2013). Alguns destes conteúdos estão relacionados à saúde, estabelecendo um eixo entre a Educação em Saúde, esporte e lazer. Neste sentido, o objetivo do projeto de extensão Se Joga! é proporcionar práticas corporais que possibilitem a compreensão dos benefícios para a saúde, promover rodas de conversas sobre igualdade de gênero, saúde física e mental e protagonismo feminino.

DESENVOLVIMENTO (FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E METODOLOGIA)

Inicialmente, o projeto de extensão foi divulgado nos canais do IFMG Campus Betim e mídias sociais do Instagram. O evento de divulgação do projeto foi realizado com a



participação de uma convidada externa que ministrou uma aula coletiva de *ritbox*. Após a aula de *ritbox*, as professoras responsáveis pelo projeto e alunas bolsistas e voluntárias conduziram uma roda de conversa sobre a participação das meninas/mulheres em práticas corporais. Posteriormente, nós elaboramos um formulário no sistema *Google forms* para realizar o levantamento do tipo de atividades que as meninas/mulheres gostariam de realizar, assim como os dias e horários de preferência. O projeto pretende oferecer atividades físicas de condicionamento físico aeróbico e de força, práticas esportivas, rodas de conversas, oficinas, dentre outras. As atividades desenvolvidas até o momento foram: futsal, vôlei, handebol, peteca, queimada, *slackline*, aula de alongamento e relaxamento e rodas de conversas sobre os temas - saúde mental e exercício físico e os benefícios da atividade física para a saúde e estilo de vida ativo. As atividades estão sendo realizadas duas vezes na semana no horário do almoço, no ginásio para as estudantes e servidoras do IFMG Campus Betim e comunidade externa. A avaliação do projeto está sendo feita por meio do controle da assiduidade (acompanhamento dos motivos das ausências) e envolvimento no projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÕES (considerações finais)

Os resultados do Se Joga! em 2025 mostram um caráter desafiador e, ao mesmo tempo, enriquecedor para o IFMG Betim, uma vez que representa uma novidade para as estudantes que estão saindo das suas rotinas habituais. A integração entre a prática corporal e o diálogo crítico está propiciando a expressão de percepções e sentimentos das participantes e demonstrando o papel das práticas corporais como espaço de acolhimento e transformação social. Queremos que a prestação de serviço à comunidade interna e externa seja de qualidade e de forma integral. Esperamos encontrar ao longo do desenvolvimento do projeto o relato de mudanças de hábitos das participantes pela escolha de formas mais saudáveis e estilo de vida ativo evitando possíveis doenças decorrentes do sedentarismo, além de minimizar quadros de depressão e ansiedade e aumentar a autoestima. Espera-se ainda demonstrar a relação do ensino, pesquisa e extensão para a formação das estudantes envolvidas



e na expansão dos conhecimentos para a prevenção de doenças e promoção da saúde. O projeto de extensão fortalece a relação entre a instituição e a comunidade externa, oferecendo atividades gratuitas e acessíveis, promovendo inclusão e cidadania por meio da atividade física e educação em saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ROEHRS, H.; LENARDT, M. H.; MAFTUM, M. A. Práticas culturais familiares e o uso de drogas psicoativas pelos adolescentes: reflexão teórica. Esc Anna Nery Rev Enferm, 12 (2): 353 -7, 2008.

SILVA, P. M. C.; MARTINS, E. R.; MATOS, W. R. Parasitoses intestinais: uma abordagem lúdica numa escola pública do município de Duque de Caxias, RJ. Saúde e ambiente em revista, v. 8, n.1, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Statistics. Monitoring health for the sustainable development goals. World Health Organization, 2017.

[1] Áreas temáticas: Comunicação, Cultura, Direitos Humanos e Justiça, Educação, Meio Ambiente, Saúde, Tecnologia e Produção, Trabalho.