
1. Introdução

1.1 Identificação

Edital:	BEXT-2011
Instituição:	UFRPE - Universidade Federal Rural de Pernambuco
Unidade Geral:	SEDE - Campus Dois Irmãos - SEDE
Unidade de Origem:	DMFA - Departamento de Morfologia e Fisiologia Animal

Período da Ação

Início Previsto:	14/01/2012
Término:	29/12/2012
Ação vinculada à programa de extensão:	Não

Nome do programa de extensão:

Caracterização da Ação

Área de Conhecimento:	Ciências Biológicas » Biologia Geral
Linha de Extensão:	Esporte e lazer

1.2 Resumo

Título: Exercício Físico: Pratique com Consciência.

Resumo da proposta: O presente projeto visa proporcionar uma melhoria na qualidade da prática de atividades físicas por partes da comunidade do entorno da UFRPE. Tal projeto propõe a realização de encontros semanais com os frequentadores dos espaços de prática de atividades físicas da UFRPE (quadra, piscina, campo de futebol, pista de atletismo) com o intuito de orientar através de palestras e oficinas a respeito da importância de aspectos como nutrição, alongamentos, cuidados com as vestimentas e demais aspectos relacionados à prática de atividades físicas.

Palavras-chave: Atividade física, nutrição, alongamento, Qualidade de vida.

1.3 Detalhes da Ação

Carga Horária Total da Ação:	100 horas
Periodicidade:	Permanente/Semanal
A Ação é Curricular:	Não
Abrangência:	Local
Tem Várias Turmas:	Não
Tem Limite de Vagas:	Não
Tem inscrição:	Sim
Início das Inscrições:	05/02/2012
Término das Inscrições:	03/04/2012
Contato para Inscrição:	Wanessa Falcão - DMFA
Tem Custo de Insc./Mensalidade:	Não
Local de Realização:	Pista de Atletismo e Área de Anatomia
Período de Realização:	Janeiro a dezembro de 2012

1.4 Público / Certificado

Tipo/Descrição do Público Atingido:	Homens e mulheres com a faixa etária entre 30 a 50 anos praticantes de atividades físicas na pista de atletismo da UFRPE
Número de pessoas atendidas:	30
A ação atingiu o público que pretendia em(0 a 100):	70
Certificados	
Unidade Geral Responsável:	Campus Dois Irmãos - SEDE
Unidade Geral Responsável:	Departamento de Morfologia e Fisiologia Animal
Número para Participantes:	0
Número para Equipe de Execução:	6

1.5 Objetivos

Objetivos Propostos:	Geral: Esclarecer e orientar os praticantes de atividades físicas na UFRPE com relação a aspectos nutricionais, de alongamentos, prevenção de lesões, cuidados com as vestimentas. Específicos: - identificar a população praticante de atividades físicas na UFRPE; - selecionar as pessoas que serão incluídas no projeto de acordo com alguns critérios a serem estabelecidos posteriormente; - ministrar palestras aos praticantes, abordando os aspectos propostos pelo projeto; - realizar oficinas com intuito de estimular e orientar uma melhor realização da prática de exercícios físicos.
Objetivos Realizados:	- Esclarecer e orientar os praticantes de atividades físicas na UFRPE com relação a aspectos nutricionais, de alongamentos, prevenção de lesões, cuidados com as vestimentas. - Identificar a população praticante de atividades físicas na UFRPE; - Selecionar as pessoas que serão incluídas no projeto de acordo com alguns critérios a serem estabelecidos posteriormente; - Ministrar palestras aos praticantes, abordando os aspectos propostos pelo projeto; - Realizar oficinas com intuito de estimular e orientar uma melhor realização da prática de exercícios físicos. - Criação de cartilhas auto-explicativas sobre temas trabalhados no projeto
A ação alcançou seus objetivos(0 a 100):	100

1.6 Parcerias

Nome	Sigla	Parceria	Tipo de Instituição/IPES	Participação
------	-------	----------	--------------------------	--------------

1.7 Resultados da Ação

Melhoria da infra-estrutura:	Não
Integração acadêmica:	Sim
Descrição:	Utilizamos nossa bagagem de conhecimento que obtemos, até agora, na sala de aula e pesquisamos vários artigos científicos para realizarmos nossos objetivos.
Integração entre as áreas de conhecimento:	Sim
Descrição:	Para a realização buscamos conhecimentos de anatomia, fisiologia, nutrição, metodologia da pesquisa em educação, didática e educação física e saúde.
Publicações:	Não
Capacitação técnico-científicas:	Não
Divulgação da Tecnologia:	Não
Resultados efetivos e eficientes:	Sim
Descrição:	De acordo com os objetivos propostos e realizados conseguimos atingir resultados esclarecendo à população atendida sobre os benefícios da prática de atividade física consciente.

1.8 Impactos

Impacto científico:	Não
Impacto tecnológico:	Não

Impacto econômico: Não

Impacto social: Sim

Descrição: A comunidade participante do projeto se beneficiou com os conhecimentos transmitidos a respeito das práticas de atividade física consciente. Assim como os membros do projeto também desenvolveram atividades específicas para o desenvolvimento desse projeto.

Impacto ambiental: Não

1.9 Produtos Gerados

Gerou produtos: Não

Produção Bibliográfica	Quantidade	
	Nacional	Internacional
Artigo completo publicado, aceito ou submetido em periódicos científicos especializados (nacional ou internacional) com corpo editorial	0	0
Livros e capítulos publicados com corpo editorial e ISBN	0	0
Organização e editoração de livros e periódicos com corpo editorial	0	0
Comunicações em anais de congressos e periódicos	0	0
Resumo publicado em eventos científicos	0	0
Texto em jornal ou revista (magazine)	0	0
Trabalho publicado em anais de evento	0	0
Partitura musical (canto, coral, orquestra, outra)	0	0
Tradução de livros, artigos, ou outros documentos com corpo editorial	0	0
Prefácio, posfácio, apresentação ou introdução de livros, revistas, periódicos ou outros meios.	0	0
Outra	8	0

Produção Cultural	Quantidade
Apresentação de obra artística (coreográfica, literária, musical, teatral, outra)	2
Exposição de artes visuais (pintura, desenho, cinema, escultura, fotografia, gravura, instalação, televisão, vídeo ou outra)	0
Arranjo musical (canto, coral, orquestral, outro)	0
Composição musical (canto, coral, orquestral, outro)	0
Sonoplastia (cinema, música, rádio, televisão, teatro ou outra)	0
Apresentação em rádio ou TV (dança, música, teatro ou outra)	0
Curso de curta duração	0
Obra de artes visuais	0
Programa de rádio ou TV	0
Outra	0

1.10 Financeiro

Recurso Financeiro:	R\$ 4.320,00
Total da Receita:	R\$ 4320
Total da Despesa:	R\$ 4320
Órgão Financeiro:	Outros
Gestor:	Vitor Caiaffa Brito / Docente
Convênio/Contrato:	Não

Elementos da Receita (Com Bolsas de Extensão)	R\$
Arrecadação	0,00
Recursos da IES: Bolsas de Extensão + Outras Rubricas	4.320,00
Recursos de Terceiros e/ou Contrapartida	0,00
Total	4.320,00

Elementos da Receita (Sem Bolsas de Extensão)	R\$
Arrecadação	0,00
Recursos da IES: Outras Rubricas	0,00
Recursos de Terceiros e/ou Contrapartida	0,00
Total	0,00

Elementos de Despesa	Arrecadação	IES	Terceiros	Total
Bolsas de Extensão - Auxílio Financeiro a Estudantes (3390-18)	0,00	4.320,00	0,00	4.320,00
Bolsas de Extensão - Auxílio Financeiro a Pesquisadores (3390-20)	0,00	0,00	0,00	0,00
Subtotal	0,00	4.320,00	0,00	4.320,00
Diárias (3390-14)	0,00	0,00	0,00	0,00
Material de Consumo (3390-30)	0,00	0,00	0,00	0,00
Passagens (3390-33)	0,00	0,00	0,00	0,00
Serviços de Terceiros - Física (3390-36)	0,00	0,00	0,00	0,00
Serviços de Terceiros - Jurídica (3390-39)	0,00	0,00	0,00	0,00
Material Permanente (4490-52)	0,00	0,00	0,00	0,00
Outras Despesas	0,00	0,00	0,00	0,00
Outras Despesas (Impostos)	0,00	0,00	0,00	0,00
Subtotal	0,00	0,00	0,00	0,00
Total	0,00	4.320,00	0,00	4.320,00

Valor total solicitado em Reais: **R\$ 4.320,00**

Quatro Mil e Trezentos e Vinte Reais

1.11 Mudanças e Dificuldades

Mudanças ocorridas:	- Público alvo - Cronograma
Dificuldades ocorridas:	Ausência de alguns participantes que atrapalhavam o acompanhamento dos dados obtidos

1.12 Conclusões e Perspectivas

Concluímos que o projeto atingiu os objetivos propostos e que seus resultados incentivam nossa equipe e os participantes a buscarem novos horizontes no tocante à busca por melhor qualidade de vida

1.13 Bibliografia

JACHOUR JUNIOR, A. Exercícios de Alongamento: Anatomia e Fisiologia. 3.ed. Manole, 2009.

EVANS, M. Alongamentos para Alívio do Stress. Estampa Editora, 1998.

HIRSCHBRUCH, M.D.; CARVALHO, J.R. Nutrição Esportiva - Uma Visão Prática, 2.ed., Manole, 2008.

HILLMAN, S.K. Avaliação, Prevenção e Tratamento Imediato das Lesões Esportivas. Manole, 2002.

1.14 Observações/Sugestões

Observamos que a UFRPE ainda é carente no que diz respeito aos espaços para a comunidade acadêmica e do entorno praticarem suas atividades físicas de forma correta.

1.15 Arquivos Anexos

Não há nenhum arquivo anexo.

2. Equipe de Execução**2.1 Dados Gerais**

Mudança na equipe de execução: Não

2.2 Membros da Atividade**Docentes da UFPE/CAA/Núcleo de Ciências da Vida**

Nome	Regime de Contrato	Instituição	Carga	Função
Vitor Caiaffo Brito	Dedicação exclusiva	UFPE/CAA/Núcleo de Ciências da Vida	460 hrs	Coordenador(a), Gestor

Discentes da UFPE/CAA/Núcleo de Ciências da Vida

Nome	Curso	Instituição	Carga	Funções
Chaiane Magalhães Melo	Bacharelado Em Educação Física	UFPE/NEFD/NEFD	560 hrs	Discente Voluntário(a)

Técnico-administrativo da UFPE/CAA/Núcleo de Ciências da Vida

Não existem Técnicos na sua atividade

Outros membros externos a UFPE/CAA/Núcleo de Ciências da Vida

Nome	Instituição	Carga	Funções
Anne Gabryelle de Lima Freire	UFRPE/SEDE/DMFA	560 hrs	Discente Voluntário(a)
Julie Emanuelle da Rocha Gomes Correia	UFRPE/SEDE/DEd	560 hrs	Discente Voluntário(a)
Lucelia Cintia Cardoso Feliciano	UFRPE/SEDE/DMFA	560 hrs	Discente Voluntário(a)
Wanessa Falcão Florêncio Lima da Silva	UFRPE/SEDE/DMFA	700 hrs	Bolsista de Extensão

2.2 Cronograma de Atividades

Atividade: Distribuição das cartilhas auto explicativas
Início: Jun/2021 **Duração:** 7 Meses
Carga Horária: 70 Horas/Mês
Responsável: Wanessa Falcão Florêncio Lima da Silva (C.H. 20 horas/Mês)
Membros Vinculados: Vitor Caiaffo Brito (C.H. 10 horas/Mês)
 Chaiane Magalhães Melo (C.H. 10 horas/Mês)
 Lucelia Cintia Cardoso Feliciano (C.H. 10 horas/Mês)
 Anne Gabryelle de Lima Freire (C.H. 10 horas/Mês)
 Julie Emanuelle da Rocha Gomes Correia (C.H. 10 horas/Mês)

Atividade: Elaboração de cartilhas auto explicativas
Início: Mai/2021 **Duração:** 5 Meses
Carga Horária: 70 Horas/Mês
Responsável: Wanessa Falcão Florêncio Lima da Silva (C.H. 20 horas/Mês)
Membros Vinculados: Vitor Caiaffo Brito (C.H. 10 horas/Mês)
 Chaiane Magalhães Melo (C.H. 10 horas/Mês)
 Lucelia Cintia Cardoso Feliciano (C.H. 10 horas/Mês)
 Anne Gabryelle de Lima Freire (C.H. 10 horas/Mês)
 Julie Emanuelle da Rocha Gomes Correia (C.H. 10 horas/Mês)

Atividade: Observar e diagnosticar a população alvo
Início: Jan/2021 **Duração:** 2 Meses
Carga Horária: 65 Horas/Mês
Responsável: Wanessa Falcão Florêncio Lima da Silva (C.H. 15 horas/Mês)
Membros Vinculados: Vitor Caiaffo Brito (C.H. 10 horas/Mês)
 Chaiane Magalhães Melo (C.H. 10 horas/Mês)
 Lucelia Cintia Cardoso Feliciano (C.H. 10 horas/Mês)
 Anne Gabryelle de Lima Freire (C.H. 10 horas/Mês)
 Julie Emanuelle da Rocha Gomes Correia (C.H. 10 horas/Mês)

Atividade: Organizar e elaborar as oficinas
Início: Mar/2021 **Duração:** 10 Meses
Carga Horária: 120 Horas/Mês
Responsável: Wanessa Falcão Florêncio Lima da Silva (C.H. 20 horas/Mês)
Membros Vinculados: Vitor Caiaffo Brito (C.H. 20 horas/Mês)
 Chaiane Magalhães Melo (C.H. 20 horas/Mês)
 Lucelia Cintia Cardoso Feliciano (C.H. 20 horas/Mês)
 Anne Gabryelle de Lima Freire (C.H. 20 horas/Mês)
 Julie Emanuelle da Rocha Gomes Correia (C.H. 20 horas/Mês)

Atividade: Organizar e elaborar as palestras a serem ministradas
Início: Mar/2021 **Duração:** 10 Meses
Carga Horária: 110 Horas/Mês
Responsável: Wanessa Falcão Florêncio Lima da Silva (C.H. 20 horas/Mês)
Membros Vinculados: Vitor Caiaffo Brito (C.H. 10 horas/Mês)
 Chaiane Magalhães Melo (C.H. 20 horas/Mês)
 Lucelia Cintia Cardoso Feliciano (C.H. 20 horas/Mês)
 Anne Gabryelle de Lima Freire (C.H. 20 horas/Mês)
 Julie Emanuelle da Rocha Gomes Correia (C.H. 20 horas/Mês)

Atividade: Selecionar a população alvo
Início: Fev/2021 **Duração:** 2 Meses
Carga Horária: 65 Horas/Mês
Responsável: Wanessa Falcão Florêncio Lima da Silva (C.H. 15 horas/Mês)
Membros Vinculados: Vitor Caiaffo Brito (C.H. 10 horas/Mês)
 Chaiane Magalhães Melo (C.H. 10 horas/Mês)
 Lucelia Cintia Cardoso Feliciano (C.H. 10 horas/Mês)
 Anne Gabryelle de Lima Freire (C.H. 10 horas/Mês)
 Julie Emanuelle da Rocha Gomes Correia (C.H. 10 horas/Mês)

3. Participantes

População praticante de atividades físicas na pista de atletismo da UFRPE

4. Avaliação Geral

4.1 Parte I

01 - Na sua avaliação a extensão desenvolvida pode ser considerada como de abrangência:

Local

02 - A participação da comunidade externa/população atendida foi orientada na concepção, desenvolvimento e avaliação dos programas e projetos de extensão

CONCEPÇÃO: Não

DESENVOLVIMENTO: Sim

AValiação: Sim

4.2 Parte II

04 - Em que houve a participação da comunidade externa/população atendida na etapa de concepção, a participação foi observada em

Definição de metas e objetivo: Nenhuma

Definição de metodologia: Nenhuma

Elaboração do plano de trabalho, incluindo cronograma e orçamento: Nenhuma

Elaboração de atividades preparatórias: Nenhuma

Definição das formas de avaliação: Nenhuma

4.3 Parte III

05 - A participação da comunidade externa/população atendida na etapa de desenvolvimento, essa participação foi observada em

Redefinição de objetos e metas: Razoável

Readequação do plano de trabalho incluindo cronograma e orçamento: Significativa

Definição de atividades prioritárias: Significativa

Gestão de atuação de docentes, técnicos e estudantes: Pequena

Gestão de equipamentos e recursos financeiros: Nenhuma

Proposição de novas atividades: Significativa

Na discussão de resultados parciais: Significativa

Discussão sobre adequação da metodologia, equipe, estrutura, recursos e equipamentos disponibilizados: Significativa

4.4 Parte IV

06 - A participação da comunidade externa/população atendida na etapa de avaliação, essa participação foi observada em

Definição de objetivos e metas da avaliação: Razoável

Discussão sobre metodologia, equipe, estrutura, recursos e equipamentos Razoável

disponibilizados para avaliação:

Definição do plano de trabalho da avaliação, incluindo cronograma e orçamento:	Nenhuma
Definição de atividades prioritárias para a avaliação:	Significativa
Gestão de atuação de docentes, técnicos e estudantes envolvidos na avaliação:	Nenhuma
Proposição de novas atividades:	Significativa
Na discussão de resultados parciais:	Razoável
Coleta, registro e sistematização de informações:	Significativa
Na discussão dos resultados obtidos:	Razoável
Na divulgação dos resultados obtidos:	Razoável

4.5 Parte V**01 - Para a avaliação da incorporação do conhecimento, da tecnologia e da metodologia por parte da comunidade**

Acompanha a evolução da comunidade através de atividades específicas:	Conhecimento; Tecnologia
Acompanha a evolução da comunidade através de indicadores externos, como dados censitários e boletins estatísticos:	Conhecimento; Tecnologia
Solicita informações ou relatórios à comunidade de forma periódica, devolvendo-as após análise e interpretação:	Não se aplica
Solicita acompanhamento por parte de instituições parceiras:	Conhecimento; Tecnologia
Não realiza acompanhamento posterior:	Não se aplica

4.6 Parte VI**02 - As ações de extensão desenvolvidas geraram concretamente:**

Novas linhas de pesquisa; Novos grupos de pesquisa; Reorganização de currículos de graduação; Oferecimento de novos cursos ou turmas de cursos de extensão; Projetos de novas disciplinas de graduação; Propostas de continuidade para o ano seguinte; Outras ações de extensão vinculadas; Apropriação de créditos curriculares para estudantes

03 - A ação extensionista apresentou como principais objetivos:

Formação mais integral dos estudantes; Geração de novos projetos extensionistas; Produção do conhecimento; Geração de novas pesquisas; Indicadores/insumos para análise de políticas públicas; Atendimento direto/assistência direta de acordo com as necessidades apontadas pela comunidade atendida; Atividade acadêmica complementar

04 - Como é realizada a aferição dos resultados alcançados:

Por processo de avaliação previsto pelo próprio projeto; Por processo de avaliação externo (a cargo da instituição parceira); Por relatório final do estudante

4.7 Parte VII**05 - Grau de atingimento de atingimento das questões abaixo:**

Articulação entre ensino, pesquisa e extensão:	Atingimento em grau considerável, podendo ser utilizados como exemplo para outras ações
Flexibilização curricular da graduação:	Razoável atingimento, sem destaques positivos ou negativos
Aproveitamento da extensão como atividade acadêmica curricular:	Atingimento em grau considerável, podendo ser utilizados como exemplo para outras ações
Transferência de conhecimento ou	Atingimento pleno, consolidado e de caráter permanente

tecnologia gerados:

Proposição de novos temas de pesquisa:	Atingimento em grau considerável, podendo ser utilizados como exemplo para outras ações
Geração de produtos acadêmico:	Atingimento em grau considerável, podendo ser utilizados como exemplo para outras ações