



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ
DEPARTAMENTO DE ENSINO – CAMPUS CRATO**

PROGRAMA DE PERMANÊNCIA E ÊXITO: GO! SEJA ATIVO!

PROF^a MS. LUCIANA DE SOUSA SANTOS

Crato – Ceará

2022

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	2
2. OBJETIVOS	4
3. METODOLOGIA	4
4. RECURSOS	5
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	6

1. INTRODUÇÃO

A saúde e qualidade de vida são áreas fundamentais para a vida de homens e mulheres em todas as faixas etárias. A educação formal é bastante oportuna para subsidiar conhecimentos e experiências inerentes as demandas da existência humana, dentre delas a saúde deve ter protagonismo no âmbito da escolarização. A educação física enquanto disciplina/componente curricular presente na educação formal relaciona-se intimamente com a saúde e qualidade de vida. Esta disciplina abriga uma área de conhecimento denominada cultura corporal que se debruça sobre o complexo que envolve corpo e o movimento, pedagogizado em múltiplas, a saber dimensão social, política, econômica, biológica.

Deste modo a educação física tem desenvolvido conhecimentos teóricos e práticos voltados a um estilo de vida ativo que contribui intrinsecamente com a promoção da saúde e qualidade de vida. Desta feita nesse, o **Go! Seja Ativo!** - constitui-se como parte do Programa de Permanência e Êxito dos estudantes do IFCE *campus* Crato que visa oportunizá-los quanto a participação em um programa orientado de exercícios físicos objetivando a promoção da saúde e qualidade de vida, convergindo para um plano de contenção de doenças de saúde pública, dentre elas transtornos ansiedade, estresses, depressão e além de obesidade, hipertensão e diabetes inclusive na juventude.

Considerando o foco de combater a repetência, a evasão e o baixo desempenho ou insucesso no rendimento acadêmico dos alunos decorrentes de adoecimento físico e psicológico, o programa **Go! Seja Ativo!** - constitui-se como uma ação dentro do Plano Estratégico para Permanência e Êxito dos Estudantes do IFCE. O programa **Go! Seja Ativo!** alinha-se ao Plano Estratégico para Permanência e Êxito dos Estudantes do IFCE, no item 7.1, no que diz respeito aos *Fatores individuais* e mais particularmente no subitem 7.1.4 que versa sobre as *Questões pessoais e de saúde do estudante ou de familiar* quando disponibilizará um programa de exercícios físicos orientados que irão incidir na melhoria da saúde físico-emocional-social dos estudantes do IFCE Campus Crato, e como resultados de melhores condições de saúde os estudantes poderão potencializar o rendimento acadêmico.

Este programa em pauta relaciona-se da problemática da evasão de estudantes item 8.1 que trata de ações de intervenção e monitoramento para superação da evasão e retenção, mais concretamente na dimensão da saúde. O programa **Go! Seja Ativo!** foi desenvolvido em correspondência com a ação de intervenção de nº 158: “Ampliar o

número de unidades (campi e Reitoria) com projetos locais de promoção à saúde e a qualidade de vida a causa de evasão Dimensão da saúde”. . (VIEIRA; GALLINDO; CRUZ, 2017. p.46).

Em relação às ações gerais definidas no item 8.2, a importância do **Go! Seja Ativo!** está representada pela dimensão “Saúde”, exposta respectivamente como causa da evasão e medida de intervenção:

C19. Cansaço físico e mental - MI35. Ampliar o percentual de unidades (campi e Reitoria) com projetos locais de promoção à saúde e/ou qualidade de vida.

C20. Desgaste físico causado pelo tempo que o estudante precisa para deslocar-se diariamente do seu município de origem para o campus levando o estudante a frequência irregular e, por conseguinte, ao abandono. - MI37. Realizar programação anual das ações do setor de saúde dos campi como, por exemplo, orientação sobre conteúdos relativos à saúde. (VIEIRA; GALLINDO; CRUZ, 2017. p.57).

O programa **Go! Seja ativo!** se constitui como uma atividade extracurricular para estudantes do ensino médio, técnico e superior, o programa está em sintonia com a concepção ampliada de saúde em que se compreende “a saúde é a resultante das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse da terra e acesso aos serviços de saúde. [...]”(Brasil, 1986: 4). Neste bojo entende-se que qualidade de vida como representação social construída a partir de aspectos subjetivos, como felicidade e autorrealização, e aspectos objetivos oriundos da vida concreta que são as necessidades bases, alimentação, moradia, trabalho, saúde e as necessidades da época/sociedade. (MINAYO, HARTZ e BUSS, 2000 apud PEREIRA, TEIXEIRA e SANTOS, 2012).

Neste viés observa-se a correlação estreita entre saúde e movimento na vida moderna. Os vários tipos existentes de exercícios físicos são possíveis de serem requisitados para a promoção da saúde e qualidade de vida, para este programa em pauta elegemos a modalidade de treinamento funcional tendo em vista a atualidade e benefícios desta prática sobretudo para o contexto de melhoria da saúde de modo amplo. O treinamento funcional pode ser definido como uma classificação de exercícios que envolve treinar o corpo para desenvolver capacidades funcionais necessárias as atividades da vida diária, como correr, saltar, agachar, puxar, levantar, girar e arremessar. O treinamento funcional tem como objetivo central potencializar e transformar a capacidade do indivíduo de realizar as atividades cotidianas com máxima eficiência (TEOTONIO,

BLUMER, SANTOS et al, 2013). O método de treinamento funcional combina exercícios de resistência, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e força, que convergem para melhoria e qualidade das ações motoras do dia-a-dia, estudar, trabalhar, limpar, deslocar-se. (CORELOZA, 2015). (CAMPUS, CORAUCCI, 2004).

Neste sentido programa **Go! Seja ativo!** assegura para a juventude um tipo adequada de exercícios físicos para fins de promoção de saúde e qualidade de vida com aplicabilidade ao estilo de vida contemporâneo e com métodos motivacionais, especialmente para a juventude.

2. OBJETIVOS

Objetivo Geral

- Contribuir com a política de permanência e êxito dos estudantes através da realização de um programa de treinamento funcional com vista a promoção da saúde e qualidade de vida.

Objetivos Específicos:

- Promover uma rotina de exercícios físicos que contribua para a saúde física, psicológica e social.
- Realizar treinamento funcional de modo contínuo e orientado para a saúde.
- Promover programa de exercício físico em grupo com vista a promoção de motivação e socialização dos estudantes.
- Efetuar avaliação e acompanhamento de desempenho com testes físicos e protocolos de saúde objetivando melhoria nas capacidades motoras para a saúde na vida cotidiana.
- Fazer treinamento funcional regularmente combatendo o sedentarismo, ansiedade, estresses e as doenças associadas ao controle do peso.

3. METODOLOGIA

O programa **Go! Seja ativo!** acontecerá com frequência semanal, tendo 02 dias de práticas, será realizado no interior do campus nas diversas áreas e espaços possíveis, as aulas terá direcionando de um profissional da educação física e/ou estágio de graduação da área. O público alvo são estudantes de ensino médio/técnico/superior do IFCE campus Crato com faixa etária a partir dos 15 anos. O programa **Go! Seja ativo!** configura-se

com atividade de livre adesão, extracurricular, os alunos interessando devem inscrever-se espontaneamente e realizar avaliação de liberação para exercício físico.

- Público: estudantes de ensino médio/técnico/superior
- Faixa etária: a partir de 15 anos
- Frequência: 02 vezes por semana
- Tempo de aula/treino: 30 minutos
- Nº de alunos: 10 estudantes
- Horário: Vespertino
- Local: IFCE campus Crato
- Pré-requisito: avaliação física e anamnese.

4. RECURSOS

Recursos Humanos

- /Estudantes de ambos os sexos.
- Professora de Educação Física

Recursos Materiais

- Espaços de convivência abertos
- Laboratório de Musculação
- Quadra poliesportiva
- Colchonetes/Tatames
- kettlebell
- Halteres
- Bolas suíças
- Cordas
- Cones
- Escada de agilidade
- Wall ball. Etc.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. VIII Conferência Nacional de Saúde (VIII CNS). Brasília: 1986. Disponível em:

http://dihs.ensp.fiocruz.br/documentos_dihsadmin/Batistella_Carlos_Abordagens_Co%20tempor%C3%A2neas_do_Conceito_de_Sa%C3%BAde.pdf . Acesso em: 23, fev.2022.

CAMPOS, Maurício de Arruda; CORAUCCI NETO, Bruno. **Treinamento Funcional Resistido** – Para Melhoria a Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas. Rio de Janeiro: Revinter. 319 p. 2008.

CORELOZA, Gabriel Moreira. **Motivos que levam a pratica do treinamento funcional:** uma revisão de literatura. 39 p. Monografia. (Escola de Educação Física. Curso de Educação Física: Bacharelado). UFGRS. Porto Alegre. 2015. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/126616>. Acesso em: 28, fev. 2022.

TEOTONIO, BLUMER, SANTOS et al. **Treinamento funcional:** benefícios, métodos e adaptações. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 178, Marzo de 2013. <http://www.efdeportes.com/>. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd178/treinamento-funcional-beneficios-metodos.htm>. Acesso em: 01, mar.2022.

VIEIRA, Armênia Chaves Fernandes; GALLINDO, Erica de Lima; CRUZ, Robson Almeida. **Plano estratégico para permanência e êxito dos estudantes do IFCE**. Fortaleza: IFCE, 2017.