



## 6º Simpósio do Bem-estar

### Ensino

Curso: EDUCAÇÃO FÍSICA

**Projeto: 6º Simpósio do Bem-estar**

Tipo: Ensino

Público-alvo: Alunos

Público específico: Alunos dos cursos de Educação Física e Estética e Cosmética

Quantidade estimada de público: 100 pessoas.

Área: null

Tipo de evento: Simpósio

Objetivo:

- Promover integração entre as áreas de Educação Física e Estética & Cosmética, destacando a importância do trabalho multidisciplinar para o bem-estar integral.
- Estimular a troca de conhecimentos por meio de palestras, workshops e debates, incentivando a inovação e a aplicação prática dos conceitos discutidos.
- Incentivar a abordagem holística do bem-estar, unindo movimento, estética, saúde mental e qualidade de vida.

Data de início: 28/04/2025

Data de término: 30/04/2025

Local: Auditório do 9º andar - Campus 2

Carga horária: 9.00

Turmas envolvidas: Todos do Curso

Responsável: MAYARA CAROLINE DA COSTA SOUZA e Jacqueline Campos Borba

### INTRODUÇÃO

A educação superior desempenha um papel fundamental na formação de indivíduos capazes de enfrentar os desafios da sociedade contemporânea. Nesse contexto, os projetos de ensino acadêmico de graduação têm como objetivo principal proporcionar uma experiência de aprendizado que integre teoria e prática, desenvolvendo competências técnicas, científicas e socioemocionais nos estudantes.

Este projeto de ensino foi elaborado com o propósito de atender às necessidades específicas da formação acadêmica em EDUCAÇÃO FÍSICA, promovendo a aquisição de conhecimentos sólidos e habilidades aplicáveis ao mercado de trabalho e à vida em sociedade. A proposta busca aliar metodologias ativas de ensino, recursos tecnológicos e estratégias interdisciplinares para engajar os alunos e maximizar o potencial de aprendizagem.

Além disso, o projeto considera as demandas atuais do mundo globalizado, como a valorização da inovação, o pensamento crítico, a capacidade de resolução de problemas e a responsabilidade socioambiental. Dessa forma, espera-se não apenas promover a formação de profissionais qualificados, mas também de cidadãos conscientes, éticos e preparados para contribuir com o desenvolvimento sustentável e

inclusivo da sociedade.

Com uma abordagem inovadora e centrada no estudante, este projeto de ensino pretende consolidar a formação acadêmica, estimular a autonomia intelectual e fomentar uma visão ampla sobre o papel do ensino superior no contexto social, cultural e econômico.

## JUSTIFICATIVA

A elaboração de um projeto de ensino acadêmico de graduação é essencial para atender às demandas de formação de profissionais competentes, críticos e éticos, capazes de atuar em um cenário social e econômico em constante transformação. A sociedade contemporânea exige que o ensino superior vá além da simples transmissão de conhecimento teórico, integrando práticas pedagógicas que promovam o desenvolvimento de habilidades técnicas, socioemocionais e de pensamento crítico.

No contexto atual, desafios como o avanço da tecnologia, a globalização, a complexidade das relações sociais e as demandas por sustentabilidade e inclusão tornam imperativa uma formação acadêmica que esteja alinhada às necessidades do mercado de trabalho e às expectativas sociais. Além disso, há uma crescente valorização da inovação, da resolução de problemas e da capacidade de trabalhar em equipes multidisciplinares, competências fundamentais para o sucesso profissional e pessoal.

Nesse contexto, este projeto se desenvolverá na área *null*, onde se torna uma ferramenta indispensável para a qualificação profissional e o desenvolvimento de competências que ultrapassam o âmbito técnico, envolvendo também a ética, a colaboração e a responsabilidade social.

Dessa forma, justifica-se a relevância deste trabalho, não apenas pelo tema a ser abordado, mas também pela sua contribuição para a formação integral dos estudantes. Além disso, o projeto também busca contribuir para a qualidade do ensino superior por meio da integração entre ensino, pesquisa e extensão, elementos que são pilares da educação universitária. Com isso, espera-se que os estudantes não apenas desenvolvam competências acadêmicas e profissionais, mas também adotem uma postura ética e socialmente responsável, alinhada aos desafios contemporâneos.

## METODOLOGIA

Atividades/ações previstas:

### **Execução do 6º Simpósio do Bem-Estar**

---

O 6º Simpósio do Bem-Estar tem como propósito proporcionar um espaço de compartilhamento de conhecimentos científicos e práticos sobre saúde, envelhecimento, desempenho esportivo, sono e alimentação. O evento visa estimular reflexões e promover a qualificação dos participantes por meio de palestras ministradas por profissionais especializados, contribuindo para a formação e atualização acadêmica e profissional.

---

## **Programação**

### **Período Matutino - 28 de abril**

#### **08:30h - Abertura Oficial**

**Atividade:** *Momento TOP WAY - Degustação Saudável*

**Descrição:** Recepção aos participantes com a oferta de degustações de alimentos saudáveis, reforçando o compromisso do simpósio com práticas que promovem a saúde e o bem-estar.

#### **09h00 às 10h30 - Sessão de Palestras**

**1. Tema:** *Avaliação e Prescrição de Exercícios para a População Idosa: Evidências e Práticas*

**Palestrante:** Professor Guilherme Souza

2. **Tema:** *Sono, Atividade Física e Alimentação na Promoção da Saúde*

**Palestrante:** Professor Allison Aquino

**Período Noturno – 28 de abril**

**19h30 às 21h00 – Sessão de Palestras**

1. **Tema:** *Bem-estar e Desempenho Esportivo*

**Palestrante:** Professor Tarlyson

2. **Tema:** *Avaliação e Prescrição de Exercícios para a População Idosa: Evidências e Práticas*

**Palestrante:** Professor Guilherme Souza

**29 de abril – Período Matutino**

**09h00 às 10h30 – Sessão de Palestras**

•

*Medidas de Qualidade de Vida e Exercício*

**Palestrante:** Prof. Wellington da Silva

•

*Saúde Mental, Mídias Sociais e Atividade Física*

**Palestrante:** Profª. Andrea Palmerston

**29 de abril – Período Noturno**

**19h30 às 21h00 – Sessão de Palestras**

•

*Medidas de Qualidade de Vida e Exercício*

**Palestrante:** Prof. Wellington da Silva

•

*Jornada no Mundo do Fisiculturismo*

**Palestrante:** Profª. Marina Barbosa

**30 de abril – Período Matutino**

**09h00 às 10h30 – Sessão de Palestras**

•

*De Aluno a Empresário: Como Faturar 10K com Personal Training*

**Palestrante:** Prof. Rogério Oliveira

•

*Avaliação Funcional no Futebol: Da Prevenção à Performance*

**Palestrante:** Prof. João Carto

**30 de abril – Período Noturno**

**19h30 às 21h00 – Sessão de Palestras**

•

*De Aluno a Empresário: Como Faturar 10K com Personal Training*

**Palestrante:** Prof. Rogério Oliveira

- *Nutrição e Saúde Mental: Conexões Essenciais para o Corpo e a Mente*
- **Palestrante:** Profª. Maria Clara

A metodologia desempenha um papel essencial em qualquer projeto de pesquisa, pois é por meio dela que se define o caminho a ser seguido para alcançar os objetivos propostos. Ela garante a organização e o rigor necessários para a condução das etapas do estudo, permitindo que os resultados obtidos sejam confiáveis, relevantes e fundamentados.

Além disso, a metodologia proporciona transparência ao processo de pesquisa, permitindo que outros pesquisadores compreendam e eventualmente repliquem as etapas do estudo, contribuindo para a validação científica dos resultados. Assim, ela não apenas orienta a execução do projeto, mas também reforça a credibilidade e o impacto do conhecimento produzido.

Este projeto visa em síntese atingir como público alvo Alunos dos cursos de Educação Física e Estética e Cosmética, servindo como um guia que conecta os objetivos propostos às conclusões alcançadas tendo como proposta de atividade um(a) Simpósio, assegurando que o trabalho seja realizado de forma sistemática, ética e fundamentada, fortalecendo sua relevância acadêmica e prática.

Este projeto visa trazer como produto final . O resultado final de um projeto de pesquisa é uma das etapas mais importantes, pois representa a concretização de todo o esforço, dedicação e recursos investidos ao longo do processo. Ele é o produto que traduz as hipóteses testadas, os dados analisados e as conclusões alcançadas, permitindo que o conhecimento gerado seja compartilhado, avaliado e aplicado.

## OBJETIVOS

- Promover integração entre as áreas de Educação Física e Estética & Cosmética, destacando a importância do trabalho multidisciplinar para o bem-estar integral.
- Estimular a troca de conhecimentos por meio de palestras, workshops e debates, incentivando a inovação e a aplicação prática dos conceitos discutidos.
- Incentivar a abordagem holística do bem-estar, unindo movimento, estética, saúde mental e qualidade de vida.

## RESULTADOS E INDICADORES

A avaliação de um projeto acadêmico não deve se limitar apenas à sua execução, mas também à análise dos resultados e impactos gerados. Para isso, o uso de indicadores é essencial, pois permite medir, de forma objetiva e sistemática, o sucesso das ações desenvolvidas.

Os indicadores possibilitam a identificação de avanços, a verificação do cumprimento dos objetivos estabelecidos e a tomada de decisões baseadas em dados concretos. Além disso, contribuem para o aperfeiçoamento de futuras iniciativas, garantindo que as práticas acadêmicas sejam cada vez mais eficazes e alinhadas às necessidades da sociedade.

Dessa forma, nossa instituição busca utilizar indicadores para monitorar e avaliar um projeto acadêmico, tornando possível quantificar impactos, comprovar a relevância das atividades desenvolvidas e propor melhorias contínuas, fortalecendo a qualidade da formação acadêmica e a conexão entre ensino, pesquisa e extensão.

O *Simpósio do Bem-Estar* cumpriu com êxito os propósitos para os quais foi idealizado, consolidando-se como um evento de destaque na promoção do conhecimento integrado entre as áreas de Educação Física e Estética & Cosmética. A proposta de promover a **integração multidisciplinar** foi amplamente alcançada, reunindo profissionais, estudantes e especialistas que contribuíram para o fortalecimento de uma visão ampliada e colaborativa sobre o cuidado com o corpo e a mente.

Ao longo do evento, os participantes tiveram a oportunidade de vivenciar **palestras, workshops e debates enriquecedores**, que proporcionaram a **troca efetiva de conhecimentos** e experiências práticas. As atividades fomentaram o diálogo entre diferentes saberes e ampliaram a compreensão sobre as possibilidades de atuação conjunta entre os profissionais dessas áreas, incentivando a **inovação** e a **aplicação prática** dos conceitos abordados.

Além disso, o simpósio foi um espaço de valorização da **abordagem holística do bem-estar**, integrando movimento, estética, saúde mental e qualidade de vida em uma perspectiva única e complementar. A programação cuidadosamente elaborada reforçou a importância de considerar o ser humano em sua totalidade, promovendo o autocuidado e o equilíbrio entre corpo e mente.

O sucesso do evento reafirma o compromisso com uma formação mais completa e conectada às reais demandas da sociedade contemporânea, contribuindo para o desenvolvimento de profissionais mais preparados, sensíveis e comprometidos com o bem-estar integral de seus públicos.

