



## FAC Saúde em Movimento: Corpo e Mente em Equilíbrio

### Ensino

Curso: EDUCAÇÃO FÍSICA

**Projeto: FAC Saúde em Movimento: Corpo e Mente em Equilíbrio**

Tipo: Ensino

Público-alvo: Alunos

Público específico: Comunidade Acadêmica

Quantidade estimada de público: 4000 pessoas.

Área: null

Tipo de evento: Orientação

Objetivo:

- Conscientizar sobre os benefícios da atividade física para a saúde física e mental.
- Estimular a prática de atividades físicas diárias, como caminhadas, práticas esportivas, de treinamento e lazer.
- Incentivar escolhas ativas de mobilidade, como o uso de escadas e transporte sustentável.

Data de início: 14/04/2025

Data de término: 16/04/2025

Local: Escolha

Carga horária: 0.00

Turmas envolvidas: Todas as turmas do curso de Educação Física

Responsável: MAYARA CAROLINE DA COSTA SOUZA

### 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 curricular, 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:

### Cronograma Sugerido:

<b>Dia</b>	<b>Atividades</b>
<b>Segunda</b>	Recepção dos alunos nas entradas dos campus (1,2 e 3) com frases motivacionais sobre a prática de exercício físico.
<b>Terça</b>	Atividades de premiação e estímulos nos halls das escadas dos campus.
<b>Quarta</b>	Desafio dos passos diários e brincadeiras ativas nos pátios.
<b>Quinta</b>	Gincana esportiva e <u>feira de saúde</u> .
<b>Sexta</b>	Oficinas práticas

### Recursos Necessários:

- Aplicativos de contagem de passos.

- Materiais para brincadeiras (cordas, elásticos, giz para amarelinha).
- Equipamentos para atividades físicas (bolas, colchonetes, faixas elásticas).
- Espaços adequados (pátios, quadras, salas).
- Parcerias com profissionais da saúde e empresas locais para apoio e premiações.

O projeto "**FAC Saúde em Movimento: Corpo e Mente em Equilíbrio**" busca não apenas conscientizar, mas também transformar hábitos, criando uma cultura de movimento e saúde na comunidade acadêmica e externa. A ideia é que, ao final da semana, os participantes sintam-se motivados a continuar praticando atividades físicas no dia a dia.

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 Comunidade Acadêmica, servindo como um guia que conecta os objetivos propostos às conclusões alcançadas tendo como proposta de atividade um(a) Orientação, 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

- Conscientizar sobre os benefícios da atividade física para a saúde física e mental.
- Estimular a prática de atividades físicas diárias, como caminhadas, práticas esportivas, de treinamento e lazer.
- Incentivar escolhas ativas de mobilidade, como o uso de escadas e transporte sustentável.

## 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 evento "FAC Saúde em Movimento: Corpo e Mente em Equilíbrio", realizado no dia 14/04 a 16/04, cumpriu plenamente seus objetivos. As atividades propostas – como os aulas de ginástica, mobilidade, defesa pessoal, dança e jogos – foram bem recebidas pelo público, promovendo a integração dos participantes, o incentivo à prática de atividades físicas e o fortalecimento do cuidado com a saúde mental e corporal.

A participação ativa dos alunos, professores e colaboradores evidenciou o engajamento da comunidade acadêmica e confirmou a importância de ações voltadas ao bem-estar. O evento demonstrou, na prática, que iniciativas que aliam movimento, autocuidado e socialização são fundamentais para uma formação mais saudável e equilibrada.

