



**Centro Universitário Univel**  
Av. Tito Muffato, 2317 – Bairro Santa Cruz  
85806-080 – Cascavel – PR  
Fone: (45) 3036-3638 - Fax: (45) 3036-3636  
<http://www.univel.br>

# **CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Relatório de serviços à comunidade  
2022 – 2023**



**Centro Universitário Univel**  
Av. Tito Muffato, 2317 – Bairro Santa Cruz  
85806-080 – Cascavel – PR  
Fone: (45) 3036-3638 - Fax: (45) 3036-3636  
<http://www.univel.br>

## **Apresentação**

### **Projeto Escolinha de Futebol Univel**

O projeto “Escolinha de Futebol Univel” visa realizar avaliações, prescrições e acompanhamento dos treinamentos de futebol para adolescentes de 10 a 15 anos, de ambos os sexos, do bairro Santa Cruz, Cascavel – PR, através de ações realizadas pelos acadêmicos do curso de Educação Física do Centro Universitário Univel.

O projeto foi desenvolvido nas terças e Quintas-feiras, das 14h às 16h, no campo de futebol das dependências da Univel. Durante os treinos, inúmeras atividades que visam a aprendizagem da prática esportiva, desenvolvimento das capacidades físicas, aprimoramento da consciência corporal e habilidades, bem como a própria vivência esportiva foram realizadas. Para tal, os treinos foram divididos em 3 etapas: aquecimento, parte principal (treino específico para determinado objetivo e jogo) e feedback, fazendo uso dos diferentes métodos de ensino aprendizagem existentes na literatura.

Ao início da participação do projeto e ao seu final foi realizada uma bateria de testes para avaliar a composição corporal, capacidade aeróbia e anaeróbia, flexibilidade, agilidade, velocidade, força e potência de membros inferiores, além de testes com bola para análise do progresso técnico. O projeto apresentou duração de nove meses, e ao final das atividades foi realizada uma avaliação das ações desenvolvidas com os acadêmicos e comunidade.



**Centro Universitário Univel**  
Av. Tito Muffato, 2317 – Bairro Santa Cruz  
85806-080 – Cascavel – PR  
Fone: (45) 3036-3638 - Fax: (45) 3036-3636  
<http://www.univel.br>



## Projeto Condicionamento Físico

Os benefícios da prática de exercícios físicos são conhecidos pela literatura, como a melhora das capacidades físicas, além da diminuição dos fatores de risco à saúde. No entanto, apesar dos inúmeros estudos científicos, são escassos os programas universitários que contribuem para o estímulo da prática de exercício físico e aumento do nível de atividade física de colaboradores e comunidade.

Desse modo, o projeto de Condicionamento Físico teve por objetivo melhorar o nível de atividade física da população participante por meio de Extensão Universitária, assim como, elevar o status de saúde dessa população. Para tal, foram ofertadas duas sessões semanais de exercício físico, em horários pré-determinados, avaliação física e orientações para atividades adicionais. Devido a estas intervenções serem reconhecidamente eficazes para prevenção de algumas doenças e promoção da saúde, espera-se que sua aplicação eleve o status de saúde dos participantes, além de oportunizar ao discente a possibilidade de intervenção profissional orientada.





**Centro Universitário Univel**  
Av. Tito Muffato, 2317 – Bairro Santa Cruz  
85806-080 – Cascavel – PR  
Fone: (45) 3036-3638 - Fax: (45) 3036-3636  
<http://www.univel.br>

## **Projetos 3ª Idade em Ação e Geração**

O aumento da população idosa no Brasil tem sido foco de grande preocupação no âmbito da saúde pública, no intuito de desenvolver estratégias que permitam a longevidade associada a qualidade de vida e independência do idoso.

O projeto 3ª idade em Ação teve como objetivo promover atividade física para a população idosa residente ao entorno da UNIVEL, visando melhoras nos aspectos fisiológicos, psicológicos, emocionais e sociais. Buscou ainda dar a oportunidade para os acadêmicos vivenciarem a atuação com este público, e articularem os conhecimentos teóricos adquiridos nas disciplinas com a realidade da intervenção profissional. Foi oportunizado aos idosos a prática de exercícios físicos em duas sessões semanais, no período de março a dezembro.

Para o projeto Geração, foi oportunizada uma sessão semanal com duração de 60 minutos. A estrutura de cada sessão contava com três partes, sendo: parte inicial designada para o aquecimento, na qual foram realizados exercícios de mobilidade e atividades de baixa intensidade; parte principal na qual foram desenvolvidas atividades de força e resistência muscular localizada, assim como atividades de característica aeróbia, com variação de volume e intensidade planejados sessão por sessão; e parte final composta por exercícios de baixa intensidade envolvendo exercícios de equilíbrio e alongamento, promovendo volta a calma e relaxamento. Algumas sessões envolveram atividades mais lúdicas como forma de exercício como no caso, danças.



**Centro Universitário Univel**  
Av. Tito Muffato, 2317 – Bairro Santa Cruz  
85806-080 – Cascavel – PR  
Fone: (45) 3036-3638 - Fax: (45) 3036-3636  
<http://www.univel.br>



**Objetivos:**

Os projetos de extensão desenvolvidos pelo curso de Educação Física buscam, de forma geral, proporcionar a prática de exercício físico e atividade esportiva para a população de modo geral, abrangendo em sua intervenção diversas faixas etárias, promovendo o aumento do nível de atividade física, auxílio do combate ao sedentarismo e promoção da saúde.

**Serviços oferecidos:**

Prescrição orienteção e acompanhamento de exercícios físicos, treinamento esportivo e avaliação física.

**Atividades Desenvolvidas 2022**

<b>Nome da atividade</b>	<b>Descrição</b>	<b>Número de atendimentos</b>
Escolinha de Futebol Univel	Atividades de desenvolvimento e aprimoramento esportivo relacionado ao futebol, contemplando os aspectos motores, físico/fisiológicos, técnicos e sociais. Avaliação física e motora.	3329
Projeto Geração	Desenvolvimento de atividades para melhoria da aptidão física e relacionamento social de indivíduos idosos	750
Projeto 3ª Idade em Ação	Aplicação de programa de condicionamento físico direcionado a população idosa. Prescrição, orienteção e acompanhamento de exercícios para grupos especiais. Avaliação física e funcional	1200
Total de atendimentos em 2022		5279

### Atividades Desenvolvidas 2023

Nome da atividade	Descrição	Número de atendimentos
Escolinha de Futebol Univel	Atividades de desenvolvimento e aprimoramento esportivo relacionado ao futebol, contemplando os aspectos motores, físico/fisiológicos, técnicos e sociais. Avaliação física e motora.	3621
Projeto Geração	Desenvolvimento de atividades para melhoria da aptidão física e relacionamento social de indivíduos idosos	990
Projeto 3ª Idade em Ação	Aplicação de programa de condicionamento físico direcionada a população idosa. Prescrição, orientação e acompanhamento de exercícios para grupos especiais. Avaliação física e funcional	1320
Projeto Condicionamento	Aplicação de programa de condicionamento físico direcionado a população adulta e juvenil. Prescrição, orientação e acompanhamento de exercícios para indivíduos hipertensos, diabéticos, entre outros. Avaliação física e funcional	1650
Total de atendimentos em 2023		7581



## EVENTOS COM A COMUNIDADE

No dia 06 de maio foi realizado o 2º Festival de Futebol Univel, de forma gratuita, abrangendo crianças e jovens de 9 a 16 anos do bairro Santa Cruz, Cascavel. Foram disponibilizadas 50 vagas para o período matutino (9 a 12 anos) e 50 vagas para o período vespertino (13 a 16 anos). O evento teve início às 8h até 11h30 e retornou às 13h30 até 18h, com entrega de premiação ao final.

No período da manhã as atividades foram realizadas no campo de futebol da Univel, sendo 4 equipes, no qual todas deveriam se enfrentar, seguido para as semifinais, final e disputa de terceiro lugar. Os jogos tiveram duração total de 15 minutos, enquanto apenas no jogo da final o tempo foi ampliado para 20 minutos. Ao final, houve a entrega das medalhas, sendo para 1º, 2º, 3º lugar e participação.

Já durante o período vespertino foram 5 equipes e o sistema de competição era a eliminação após duas derrotas. Através de sorteio, ficou estabelecido os jogos, com duração de 15 minutos por jogo, sem intervalo de descanso. No total, foram 10 jogos, contando as semifinais, final e disputa de terceiro colocado. As medalhas foram entregues para as três primeiras colocações.

Durante a realização do Festival, a Escolinha esteve participando, de modo que, a turma 1 ficou na quarta colocação, a turma 2A na primeira colocação, turma 2B vice colocada e turma 3 na segunda colocação, mostrando que embora treinou-se dois meses apenas, os resultados foram satisfatórios





**Centro Universitário Univel**

Av. Tito Muffato, 2317 – Bairro Santa Cruz  
85806-080 – Cascavel – PR  
Fone: (45) 3036-3638 - Fax: (45) 3036-3636  
<http://www.univel.br>

**Publicação a respeito das inscrições do Festival de Futebol Univel:**

<https://www.instagram.com/p/CrIKJWxAtsd/?igshid=MTc4MmM1YmI2Ng==>

**Publicação a respeito do Festival de Futebol Univel:**

<https://www.instagram.com/p/CsCvhK7RA2n/?igshid=MTc4MmM1YmI2Ng==>