

## **CENTRO DE INICIAÇÃO, FORMAÇÃO E RENDIMENTO NO ATLETISMO UFJF/GV**

**Área temática:** saúde      **Linha extensão:** esporte e lazer

O projeto de extensão Centro de Iniciação, Formação e Rendimento no Atletismo, da Universidade Federal de Juiz de Fora (Campus GV), oportunizará no contra turno escolar de crianças e jovens, treinamentos sistematizados da modalidade Atletismo. Poderá participar qualquer aluno da rede pública ou privada de ensino, desde que apresente autorização médica para prática de exercícios físicos. O Projeto tem a função de materializar os compromissos éticos da extensão universitária, ao possibilitar um amplo diálogo entre a sociedade e a universidade nas suas ações metodológicas e na construção do conhecimento. Adicionalmente, formará profissionais com conhecimento metodológico e científico baseado na realidade social. O projeto tem o objetivo de concretizar o direito social de crianças e adolescentes praticarem atividades esportivas sistematizadas, desde a oportunidade, o desenvolvimento e o rendimento, enfatizando a formação psicofísica, motora e cidadã dos jovens. O projeto contará com atuação direta dos professores e acadêmicos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia e funcionará de segunda a sábado, nos períodos da manhã e da tarde na pista de Atletismo da Estação Olímpica de Governador Valadares.

### **Objetivos**

#### **Geral**

Concretizar o direito social das crianças e adolescentes de praticarem atividades esportivas sistematizadas, estimulando a manutenção da saúde, a consciência crítica e o desenvolvimento da autonomia.

#### **Específicos**

- Oportunizar a prática do atletismo entre crianças e adolescentes por meio de treinamentos de qualidade e participação de eventos esportivos;
- Promover o desenvolvimento psicológico, físico e motor saudáveis de crianças e adolescentes que se encontram nos níveis de iniciação, formação e rendimento;
- Detectar e revelar talentos esportivos;
- Treinamento de equipes competitivas (jovens de 12 a 17 anos).

### **Recursos humanos**

Para ministrar os treinamentos, sob a supervisão do coordenador, serão necessários dois bolsistas, acadêmicos do curso de Educação Física e um bolsista do curso de Fisioterapia para atuar, sob supervisão docente, na prevenção de lesões e no tratamento destas, caso ocorram.

### **Comunidades atendidas**

Poderão participar do projeto qualquer jovem que despertar interesse pela modalidade, com idade compreendida entre 7 e 17 anos, e que estejam matriculados e frequentando regularmente a escola.

Bairros atendidos diretamente: Turmalina, Fraternidade, Planalto, Altinópolis, Maravilha, Centro.

Municípios da região\*: Açucena, Alpercata, Coroadi, Divino das Laranjeiras, Frei Inocência, Galiléia, Marilac, Mathias Lobato, Nova Mógica, Santa Efigênia de Minas, São Geraldo da Piedade, Sardoa e Tumiritinga.

\* poderão ser contemplados.

### **Divulgação do projeto nas escolas**

Os bolsistas e coordenador do projeto visitarão as escolas da rede pública e privada dos bairros vizinhos ao complexo esportivo e por meio de cartazes, folders, vídeos e palestras irão divulgar a modalidade e o projeto.

### **Avaliação motora nas escolas**

Após a visitação e divulgação será agendado um horário na escola para a aplicação de testes motores básicos para os alunos interessados. Os mesmos não têm por objetivo, nesse momento, selecionar talentos, mas sim oportunizar uma vivência motora do que é a modalidade, tendo em vista que muitos ainda não praticam esse esporte ou nunca tiveram contato. A participação desse teste não se configura como pré-requisito para inscrição no projeto.

### **Interface com a Fisioterapia**

Este projeto contará com a participação de professores e alunos do curso de Fisioterapia UFJF Campus GV. O papel do fisioterapeuta será fornecer o suporte clínico fisioterapêutico no dia a dia dos atletas prevenindo lesões decorrentes dos treinamentos e competições.

A fim de cumprir este papel, a equipe de fisioterapia buscará compreender o perfil dos participantes avaliando, identificando e intervindo em possíveis alterações ou disfunções biomecânicas que possam levar a lesões relacionadas à prática esportiva. A boa forma dos atletas é condicionada à boa comunicação existente entre os membros da equipe esportiva, desta forma a equipe de fisioterapia atuará em conjunto aos professores de educação física fazendo recomendações em benefício à saúde e bem-estar dos atletas participantes (PRENTICE, W., 2012).

Quando necessário, a equipe de fisioterapia atuará no processo de recuperação física do atleta lesionado, oferecendo suporte clínico e acompanhamento durante todas as fases de sua recuperação, em especial durante a reinserção do atleta à sua atividade esportiva, minimizando o risco de futuras lesões.

Os alunos do curso de fisioterapia serão beneficiados por estarem em contato com uma área em expansão no campo de atuação do fisioterapeuta. Além disto, terão a oportunidade de desenvolverem conhecimentos clínicos específicos relacionados à prática do fisioterapeuta na saúde do esportista, e de ampliarem a capacidade de trabalho em equipe interdisciplinar.

### **Cadastro dos alunos interessados**

O cadastro dos alunos interessados acontecerá no próprio local de treinamento, o responsável legal deverá preencher a ficha de cadastro, assinar e anexar cópia de seu documento de identidade e do aluno (RG ou certidão de nascimento). Adicionalmente, será necessária uma liberação médica atestando a aptidão do aluno para realizar atividade física sistematizada. Quando o número total de vagas for preenchido será confeccionada uma lista de espera para posterior convocação.

### **Período de Adaptação**

As primeiras 4 semanas de participação no projeto consistem em um período de adaptação, em que o aluno realizará alguns testes motores e físicos e paulatinamente participará de treinamentos gerais e jogos para desportivos da modalidade. Após o período de adaptação o aluno que apresentar 3 faltas consecutivas sem justificativa terá sua matrícula cancelada.

### **Faixas etárias**

CATEGORIAS

SUB12: 7-11 anos

PRÉ-MIRIM : 12-13 anos

MIRIM: 14-15 anos

MENORES: 16-17 anos

### **Treinamento da modalidade**

Após o período de adaptação os atletas serão submetidos a treinamentos sistematizados de acordo com a sua faixa etária levando em consideração à individualidade psicofísica.

### **Modalidades**

Corridas: Resistência e Velocidade

Marcha Atlética

Saltos Horizontais: Distância e Triplo

Saltos Verticais: Altura e Vara

Lançamentos: Pelota, Disco, Martelo, Dardo

Arremesso do Peso

Provas Combinadas

### **Realização de eventos de Atletismo**

Com o objetivo de divulgar o projeto e proporcionar aos atletas a iniciação em competições, alguns eventos serão realizados envolvendo alunos do projeto, escolas e atletas que tiverem interesse.

### **Participação em eventos**

Os alunos do projeto assim que apresentarem nível competitivo serão federados e participarão de eventos oficiais de Atletismo realizados pela Federação Mineira (FMA) e Confederação Brasileira (CBAt) .

### **Infraestrutura**

Os treinamentos serão realizados na Estação Olímpica, complexo esportivo construído pela Vale do Rio Doce e administrado pela Prefeitura Municipal de Governador Valadares. Atualmente a Universidade Federal de Juiz de Fora possui convênio com a prefeitura para utilização do espaço e parceria nessa e em outras ações de ensino, pesquisa e extensão. O complexo esportivo possui:

- Pista de Atletismo Oficial
- Arquibancada
- Campo de Futebol
- 2 salas de aula
- Vestiários
- Piscina semi-olímpica

Endereço: Rua Engenheiro Felipe Moreira Caldas, s/nº, Fraternidade – Governador Valadares-MG.

### **Avaliação**

Semestralmente serão oportunizados questionários para os responsáveis dos alunos participantes do projeto responder. Os instrumentos serão compostos por questões que visam investigar os possíveis benefícios diretos e indiretos após a inserção no projeto, tais como: melhora da disciplina em casa e na escola, o comportamento de forma geral e compromisso com as tarefas escolares e do projeto. Além disso, o aluno deverá manter uma satisfatória frequência e rendimento escolar, que deverão ser apresentados bimestralmente. O desempenho esportivo sempre será avaliado de forma qualitativa, baseado nos resultados individuais do aluno e na participação de treinamentos e competições. Inicialmente a avaliação negativa das questões comportamentais e de rendimento esportivo não serão critérios de exclusão do aluno do projeto, mas serão analisadas para intervenções.