



IV CONGRESSO ACADÊMICO CIENTÍFICO  
II SEMINÁRIO DE LETRAS  
I FÓRUM REGIONAL DE PESQUISA  
Formação Profissional: Linguagens e Representações  
UEG – Câmpus Porangatu  
04 a 07 de novembro de 2014  
ISSN 2237-2571

## PROJETO DE EXTENSÃO: ATLETISMO E PROMOÇÃO À SAÚDE

Ernesto Flávio Batista Borges Pereira  
ernestoflavioatletismo@gmail.com

Adriana Costa Borges  
costa18borges@gmail.com

Rodrigo da Silva Soares  
Rodrigogazz60@hotmail.com

**Resumo:** O presente projeto tem como objetivo realizar atividades físicas de caminhada, corrida, alongamentos com a contribuição do atletismo para o corpo docente, funcionários, instituições afins e comunidade de Porangatu e também de realizar clínica de Atletismo com professores de Educação Física das redes municipais e estaduais de ensino e da Sec. Mun. De Esporte e Lazer. O trabalho se dará através de aulas de alongamento, caminhada e corrida sob supervisão docente e orientação, execução e realização discente para atendimento aos grupos da comunidade envolvida. As clínicas de atletismo escolar e não-escolar ocorrerão a cada dois meses subdivididos em corridas, saltos, lançamentos/arremesso e regras de atletismo. Espera-se com esse projeto preparar um professor habilitado a desenvolver o atletismo na escola e extraescolar; e também uma melhoria da qualidade da atividade física dos praticantes de caminhada, corrida e alongamento na Lagoa Grande. O presente projeto tem como relevância a necessidade de oferecer um aprimoramento na área do atletismo aos professores de educação física das redes estaduais e municipais de educação e da secretaria municipal de esporte e lazer da cidade de Porangatu. No que concerne à segunda parte deste projeto, a caminhada, estudos têm demonstrado ser umas das melhores atividades físicas para os indivíduos por ser de baixo impacto, envolve grandes grupos musculares e contribui para um melhor envolvimento social, resultando em benefícios para a saúde. A aplicabilidade do projeto será através de aulas de alongamento, caminhada e corrida serão ministradas na Lagoa Grande “Alexandrino Cândido Gomes” no início da manhã e ao final da tarde, duas vezes por semana, com duração de 1h30 minutos, sob supervisão docente e orientação, execução e realização discente para atendimento aos grupos da comunidade envolvida. Haverá também controle e verificação da frequência cardíaca e aferimento da pressão arterial, além de orientações básicas sobre nutrição, postura, avaliação do nível de aptidão física dos alunos e exercícios educativos. A Ginástica Laboral será realizada internamente aos docentes e funcionários da UEG-Porangatu. As clínicas de atletismo escolar e não-escolar ocorrerão a cada dois meses subdivididos em corridas, saltos, lançamentos/arremesso e regras de atletismo. O presente projeto será avaliado continuamente através da participação dos acadêmicos na preparação através do grupo de estudo e orientação dos inscritos



IV CONGRESSO ACADÊMICO CIENTÍFICO  
II SEMINÁRIO DE LETRAS  
I FÓRUM REGIONAL DE PESQUISA  
Formação Profissional: Linguagens e Representações  
UEG – Câmpus Porangatu  
04 a 07 de novembro de 2014  
ISSN 2237-2571

que darão feedback dos resultados desta atividade física em sua vida através de uma percepção subjetiva (escala de Borg) e será acompanhado através da supervisão, orientação e controle do coordenador do projeto juntamente com a cooperação e compromisso discente.

**Palavras-chave:** Atletismo. Caminhada. Atividade física e saúde.