RELATÓRIO DE AÇÃO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

PARCIAL ( ) FINAL (X)

Título da ação: Hidroginástica para todos
Unidade(s) /Departamento(s) /Campus: Coordenação de Esporte e Lazer/ PROCEA
Coordenador(es): Daniel Delani, CPF: 890.067.42-53, danieldelani@unir.br. 69 984294398

Equipe de Trabalho

Nome	Instituição	Formação Profissional	Função na ação	CH
Daniel Delani	PROCEA UNIR	COORDENADOR DE ESPORTE E LAZER	Coordenação	40
Janaina Nunes de Oliveira	DEF UNIR	DISCENTE	Equipe	40
Larissa Moreira Lizardo	DEF UNIR	DISCENTE	Equipe	40
Queila Rodrigues	DEF UNIR	DISCENTE	Equipe	40
Raitanha Borges De Freitas	DEF UNIR	DISCENTE	Equipe	40
Ricardo Silva de Souza	DEF UNIR	DISCENTE	Equipe	40
Charles Jhonatan Martins de Andrade	DEF UNIR	DISCENTES	Equipe	4
Livia Maria Amorim Lopes	DEF UNIR	DISCENTE	Equipe	4

Local de Execução da Ação de Extensão:

O Evento ocorreu na Piscina do Departamento de Educação Física, localizada no Ginásio Poliesportivo Tatuzão, no campus da UNIR.

Apresentação:

Na busca de suprir a carência dentro do *campus* Porto Velho de atividades voltadas à saúde e lazer em ambientes aquáticos para comunidade acadêmica, surge o projeto Hidroginástica para todos, cujo o objetivo foi proporcionar aos acadêmicos, servidores e comunidade em geral experimentar a prática de Hidroginástica como opção de atividade física.

Para além das expectativas iniciais, o Projeto Hidroginástica para Todos propiciou a comunidade acadêmica a conscientização a respeito da prática da hidroginástica, fazendo com que os participantes tivessem o contato direto com as atividades; conhecessem as possibilidades e os movimentos corporais utilizados; bem como os benefícios à saúde oferecidos por meio destas práticas corporais, incentivando-os a busca de atividades físicas, através das experiências oferecidas durante o evento. Igualmente, a ação promoveu também a integração e socialização dos participantes da Universidade Federal de Rondônia, campus Porto Velho, por meio da prática da hidroginástica.

As atividades do projeto foram realizadas no dia 15 de Junho de 2022, das 08:00 às 11:00 horas da manhã, na piscina do Departamento de Educação Física ao lado do Ginásio Poliesportivo "Tatuzão". Foram criadas 3 turmas, com duração de 30 minutos cada aula, sendo a primeira turma das 08:00 ás 08:30, a segunda turma das 09:00 ás 09:30 e a última turma das 10:00 ás 10:30. antes do início de cada aula foi coletado a pressão arterial de todos os alunos que iriam participar e avaliado o risco cardiovascular.

As inscrições ocorreram de forma online via aplicativo de mensagens Whatsapp. A divulgação da ação aconteceu de forma virtual, no site da PROCEA e nas redes sociais da UNIR, da PROCEA e dos organizadores do evento e de forma presencial no *campus* Porto Velho.

Cartazes de divulgação

Resultados Alcançados:

Por meio desta ação, promoveu-se:

- A integração e a socialização da comunidade acadêmica da UNIR, por meio da prática de exercícios planejados no meio aquático;
- O conhecimento de práticas proporcionadas no meio aquático, diferente das práticas habituais;
- O estímulo ao desenvolvimento de hábitos saudáveis, e a aderência da prática de atividades físicas;
- O bem estar físico, social e mental dos participantes;
- O incentivo das práticas de esporte e lazer na UNIR e;
- O incentivo da participação da comunidade nas práticas esportivas universitárias.

Diante desses resultados, pode-se admitir que a proposta alcançou de forma satisfatória seus objetivos iniciais, despertando o interesse dos participantes e da comunidade em geral na continuação do projeto.

Fotos do Evento:

Fotos do Evento :

Quantitativo de pessoas esperadas	75
Quantitativo de pessoas Inscritas	41
Quantitativo de pessoas que compareceram	52

Porto Velho, 06 de Julho de 2022.

Daniel Delani