

O corpo é uma festa: tecendo uma comunidade da cultura de movimento

Marina Marques Evaldt¹, Antônia dos Santos Braz², Camila Vessozi da Silva², Mariana Afonso Ost³
¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Osório.
Osório, RS

O projeto de extensão “O corpo é uma festa: tecendo uma comunidade da cultura de movimento”, apoiado pelo IFRS, Campus Osório, vem sendo desenvolvido na comunidade local por meio de oficinas semanais de 50 minutos, que promovem a integração entre diferentes faixas etárias através de práticas corporais diversas. O objetivo do projeto é constituir uma comunidade intergeracional de práticas corporais, fortalecendo vínculos sociais e culturais por meio da cultura do movimento e da valorização do corpo em sua dimensão lúdica. Busca-se criar um espaço acolhedor de convivência e troca de saberes, promovendo o bem-estar físico, emocional e social dos participantes. O projeto é conduzido por uma professora de Educação Física, coordenadora da proposta, com apoio de uma bolsista de extensão e uma estudante voluntária. As oficinas envolvem crianças, jovens e idosos, organizadas em três etapas: aquecimento e alongamento inicial; execução de exercícios, dinâmicas e brincadeiras; e alongamento final, acompanhado de momento de conversa e partilha de experiências. Entre as atividades destacam-se circuitos e exercícios com steps, bolas e colchonetes para fortalecimento e equilíbrio; atividades com trampolins, cordas e balões para coordenação motora; uso de bambolês e fitas para percepção rítmica e motora fina; e exercícios com cones para agilidade. Também são realizadas brincadeiras colaborativas como amarelinha africana, pega-pega adaptado, roda de palmas, dança e exercícios educativos com outros materiais esportivos. As oficinas ocorrem ao ar livre e na sala de Educação Física, proporcionando experiências corporais diversificadas e acessíveis. Após 14 oficinas, observou-se avanço significativo no bem-estar físico, emocional e social dos participantes, assim como no desenvolvimento da coordenação motora, percepção rítmica, alongamento e força. O projeto contribuiu para o fortalecimento do respeito à diversidade etária e vivencial, promovendo convivência efetiva entre gerações. Os resultados evidenciam a relevância da iniciativa para a formação humana e social, destacando o IFRS como espaço de extensão e integração comunitária. Conclui-se que o projeto favorece a promoção da saúde, o estímulo à prática de atividades corporais e o fortalecimento de vínculos sociais e culturais entre os participantes.

Palavras-chave: Cultura; Intergeneracionalidade; Oficina.

Trabalho executado no: o Edital PROEX Nº 46/2024 – Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de recuperação do arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital PROEX 5/2024- Complementar ao Edital 46/2024- Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de Recuperação do Arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital Proex nº 17/2024: vinculado ao Edital Nº 13/2024- Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-reitoria de Extensão (Proex) do IFRS, Edital PROEX Nº 39/2024 – Edital de Auxílio Institucional à Extensão 2025, Edital PROEX Nº 12/2025: Edital de Concessão de Auxílio Institucional para Ações de Extensão propostas por Estudantes do IFRS, Edital PROEX Nº 8/2025- Bolsas de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS, Edital PROEX Nº 14- Complementar ao Edital PROEX Nº 8/2025 Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS.