

# RELATO DE EXPERIÊNCIA DA MONITORIA DE INICIAÇÃO ACADÊMICA EM PROJETO ESPORTIVO SOCIAL

## II Encontro de Iniciação Acadêmica

Jose Igor Castelo Branco da Silva, Vinícius Marques Moreira, Ricardo Hugo Gonzalez

**INTRODUÇÃO:** O consumo crescente de alimentos ultraprocessados na alimentação diária é um problema atual de saúde pública. Tendo relação ao aumento do número de pessoas com excesso de peso e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Sendo assim, é necessário conhecer os diferentes tipos de alimentos. **OBJETIVO:** Descrever as atividades desenvolvidas na monitoria de Iniciação Acadêmica. **MÉTODO:** Trata-se de um relato de experiências. As atividades desenvolvidas são de pesquisa e extensão. Sendo assim, foi elaborado, um estudo transversal com o intuito de identificar o nível de conhecimento dos alunos, em relação aos tipos de alimentos processados. Foi aplicado um questionário aberto com perguntas sobre os diferentes tipos de processamento alimentar. Posteriormente foi iniciada as atividades com uma turma de natação infantil, objetivando promover saúde e desenvolvimento psicossocial dos participantes. O ensino da natação foi dividido em três etapas para evitar prejuízos futuros no desenvolvimento do nado dos praticantes. São eles: Adaptação, Aprendizagem e Aperfeiçoamento. A adaptação foi o momento de conhecimento do meio onde ocorriam as práticas, onde os alunos tiveram o primeiro contato com o meio líquido. Em seguida, na etapa de aprendizagem, foram apresentados os primeiros movimentos do nado crawl e suas bases (propulsão, equilíbrio e respiração). Logo após, na fase de aperfeiçoamento, ocorreram exercícios específicos que suscitaram em um melhor desempenho do nado. **RESULTADOS:** A pesquisa trouxe aos participantes do projeto, uma reflexão sobre os hábitos alimentares. Após o levantamento das informações, os lanches nas aulas foram mais saudáveis. Em relação a natação, houve um aprimoramento da técnica do nado crawl. **CONCLUSÃO:** Ambas as experiências foram de extrema importância para a formação acadêmica-profissional, ampliando um leque de possibilidades de pesquisa e ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: PESQUISA. EXTENSÃO. SAÚDE. NATAÇÃO.