

EDITAL PROAC 08/2026

SELEÇÃO DE AÇÕES, PROJETOS E PROGRAMAS DE  
ATIVIDADE FÍSICA DA UENF – 2026

<b>Título da proposta</b>	BEACH TENNIS NA UENF
<b>Coordenador da proposta</b>	Joaquim Francisco Melo Sanguedo – PNS educação física (UENF).
<b>Público alvo e expectativa de participação</b>	O público a ser contemplado será 50% direcionado aos servidores e discentes desta universidade, priorizando os acompanhados pela equipe do PAPP. As demais vagas poderão ser preenchidas pela comunidade externa da universidade A participação será de até 10 alunos por turma, com uma média semanal de 150 alunos.

**RESUMO** (*máximo 4000 caracteres*)

Atualmente o nexu do mercado globalizado é de que o funcionário saudável aumenta a produtividade das empresas com conseqüente redução de custos, menos faltas e maior rendimento nas atividades laborais além de uma menor rotatividade.

Ao analisarmos as tarefas e as atividades reais a que estes funcionários e alunos são submetidos, evidenciamos as condições de trabalho e os riscos a que estão expostos durante sua jornada de trabalho ou estudos. Os "agentes estressores" tais como: condição de saúde precária, sedentarismo, preocupação com o status e o respeito, discriminação, auto realização entre outras são uma fonte de adoecimento mental que refletirá na Saúde e Qualidade de Vida dessas pessoas e de sua família. A vida moderna limita grandemente a possibilidade de satisfação dessas necessidades serem atendidas, uma vez que há grandes exigências sobre os funcionários e alunos, aumentando o estresse, com evidentes riscos para a saúde.

Não se pode definir saúde como ausência de doenças, como o conceito estabelecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, resultante da complexa interação de fatores hereditários, ambientais e do estilo de vida.

O beach tennis oferece uma série de benefícios tangíveis para a saúde e o bem-estar. Como um esporte altamente aeróbico ajuda a melhorar a resistência cardiovascular, a força muscular a coordenação motora e a desenvolver a interação interpessoal.

Promover o beach tennis na UENF é uma iniciativa digna e adequada, pois ao oferecer oportunidades para que as pessoas aprendam e pratiquem este esporte, também fomentamos um senso de comunidade e camaradagem.



### **JUSTIFICATIVA** (máximo 4000 caracteres)

A rotina universitária exige muito fisicamente e mentalmente. Para conciliar as demandas acadêmicas com o bem-estar, é fundamental estabelecer uma rotina de autocuidado. Praticar atividades físicas regulares, em especial aquelas que lhe dão prazer, é uma ferramenta importante no que tange a promoção de saúde.

O beach tennis, criado na Itália nos anos 80, vive uma ascensão meteórica no Brasil, desde sua chegada em 2008, se tornando uma grande potência global do esporte. Com uma curva de aprendizado rápida, divertida e com alto gasto calórico, a modalidade esportiva transformou-se na queridinha dos seus praticantes.

O esporte, que costuma ser jogado em duplas, promove naturalmente a interação entre os seus participantes. Além disso, o beach tennis vem se democratizando através de projetos inclusivos, como este, expandindo o esporte para além dos clubes privados ou praias.

A implementação do beach tennis nesta universidade justifica-se por democratizar o acesso a uma modalidade em alta, promover a saúde física e mental da comunidade acadêmica e entorno, além de fomentar a integração social sem barreiras de idade ou nível de habilidade.

Tudo isso vem a agregar na melhoria do desempenho e disposição dos seus praticantes, em sua vida diária.

### **OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS** (máximo 4000 caracteres)

O projeto tem o objetivo de oferecer uma atividade física prazerosa que promova a interação entre comunidade interna da UENF e a comunidade externa, em especial a do entorno da universidade, estreitando as relações interpessoais, como também de iniciar os participantes um esporte inclusivo e democrático oportunizando a prática do beach tennis com professores (bolsistas) capacitados e qualificados.

No que tange especificamente a prática do beach tennis na UENF, seria:

- oferecer aulas gratuitas para alunos e servidores da Uenf, assim como comunidade externa;
- utilizar o esporte como ferramenta de inclusão, estimulando o trabalho em equipe;
- reduzir os níveis de estresse e ansiedade através de uma atividade física dinâmica e sob a luz do sol (vitamina D)
- Combater o sedentarismo incentivando a adoção de um estilo de vida ativo;
- desenvolver valências físicas como agilidade, coordenação motora, equilíbrio e resistência muscular, através da sua prática na areia;
- Inserir os alunos posteriormente em torneios desta modalidade esportiva.

### **METODOLOGIA DETALHADA** (máximo 4000 caracteres)

A metodologia deste projeto seguirá sob a supervisão do setor de Educação Física da própria universidade (PROAC), incentivando a prática deste esporte e articulando ações que possibilitem a integração com toda a Universidade.

- definir a equipe de professores e estagiários;
- planejar estratégias de divulgação nas mídias sociais;
- realizar um levantamento inicial dos participantes a fim de avaliar o nível de habilidade;
- planejamento das aulas junto com a coordenação de educação física da UENF;
- as aulas devem evoluir do mais simples para o complexo, passando pela familiarização com a raquete, controle de bola e a execução dos fundamentos;
- desenvolver o aprendizado dos fundamentos da modalidade tais como saque, voleio de direita (forehand), voleio de esquerda (backhand), gancho, smash, e movimentos de defesa;



- incentivar através de participação em torneios internos (já realizamos dois), da modalidade.

### **INDICADORES DE CUMPRIMENTO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS E FORMA DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES (máximo 4000 caracteres)**

Em relação aos indicadores que medem a execução das atividades propostas, levaremos em conta:

- o número de aulas ministradas *versus* programadas (ex: meta de 85% de aproveitamento);
- percentual de público atingido, 50% de servidores e discentes desta universidade, priorizando os acompanhados pela equipe do PAPP, complementando com a comunidade externa da universidade;
- taxa de assiduidade dos alunos (ex: mínimo de 80% de presença ao mês);
- número de inscritos ativos no projeto; realização de um torneio ou festival anualmente.

A avaliação das atividades seguirá:

- testes práticos periódicos dos fundamentos do beach tennis (saque, forehand, backhand, gancho voleio) para medir a evolução do aluno.
- questionários (via Google Forms) aplicados aos alunos para avaliar a metodologia do professor, a qualidade das aulas e o atendimento;
- rodas de conversas periódicas com os participantes para alinhar expectativas e identificar sugestões de melhoria;
- avaliação da integração social, assiduidade e bem-estar dos participantes no início de cada semestre;
- percentual de alunos que permanecem a cada semestre.

### **PLANOS DE TRABALHO DETALHADOS E INDIVIDUALIZADOS DOS BOLSISTAS COM RESPECTIVOS CRONOGRAMAS**

Bolsista de extensão discente:

- auxiliar atividades administrativas;
- fazer o levantamento da grade horária dos alunos para definir os melhores horários das turmas;
- gerenciar o grupo de whatsapp do projeto (onde estão alunos e professores);
- divulgar no instagram fotos e vídeos das aulas e eventos;
- encaminhar questionários aos alunos e planilhar os resultados de forma quantitativa e qualitativa;
- emissão de listas de presença e controle de frequência (mínimo de 80% mês);
- controle de vagas remanescentes;
- apoio na Mostra de Extensão da UENF.

Bolsista universidade aberta nível médio (estudante de educação física).

- preparar a quadra para as aulas;
- pegar material, raquetes, bolinhas e cones, para as aulas;
- realizar chamada da turma em cada aula;
- acompanhar os alunos;
- auxiliar o professor e alunos, durante as aulas;
- apoio ao professor nos torneios ou festivais.

Bolsista universidade aberta nível superior (professor de educação física).

- preparar o espaço para a aula;
- elaborar as aulas;
- inicializar os alunos no beach tennis;
- realizar o aquecimento dos alunos antes das aulas;



- condução das atividades;
- adaptar o aluno à areia, empunhaduras e controle da raquete;
- demonstrar o gesto e repetição do fundamento a ser trabalhado naquela aula;
- ensinar as regras do beach tennis e a mecânica dos fundamentos;
- aperfeiçoar o golpe de ataque e defesa;
- trabalhar a movimentação em dupla durante a aula;
- avaliar a participação dos alunos na aula;
- selecionar os alunos para o torneio e festival.

**Cronograma:**

1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana	2º mês
Inscrições e formação das turmas.	Conhecer a quadra, empunhadura continental, exercícios de controle e toque com a bolinha no ar.	Adaptação à areia. Exercícios de aproximação à rede e domínio da bola. Entender a contagem (15, 30, 40 e No-Ad).	Aprendizado do movimento de direita (forehand), com a raquete sempre alta. Entender a contagem (15, 30, 40 e No-Ad).	Movimento de esquerda (backhand), com a raquete sempre alta, mostrar a importância do uso da mão não dominante.
3º mês	4º mês	5º mês	6º mês	7º mês
Alternância de golpes com lançamentos do professor.	Noções de bolas curtas (drop shot) e bolas altas (lob) defensivas.	Saque por cima da cabeça com a pegada continental, sem saltar.	Postura de recepção e bloqueio da bola para manter a bola viva, na base defensiva.	Variação de saque no meio e nas linhas laterais, identificando as direções 1, 2, 3, 4 e 5.
8º mês	9º mês	10º mês	11º mês	12º mês
Variação do smash de finalização, preparação e recuperação.	Movimento de gancho, ofensivo e lob.	Sacar e avançar para terceira bola, devolvendo curta e lob.	Movimentação vertical e horizontal sincronizada da dupla.	Realização de torneio ou festival do projeto.



<b>NECESSIDADE DE BOLSISTAS E JUSTIFICATIVA ALINHADA AO PLANO DE EXECUÇÃO. QUANTOS? QUAL CATEGORIA DE BOLSISTA?</b>		
<b>Quantidade de bolsa</b>	<b>Bolsista</b>	<b>Cronograma de atividades (semanal)</b>
1	Bolsa de Extensão Discente UENF	- Atividades auxiliares e administrativas; - Estatísticas do envolvidos; - Cuidar da divulgação em mídias sociais.
2	Bolsa UA / Médio (graduando em bacharel e/ou licenciatura em Educação Física)	- Auxiliar os Bolsistas UA / NS em educação física nas aulas e treinamentos.
2	Bolsa UA / Superior (graduado em bacharel e/ou licenciatura em Educação Física)	- Ministras aulas e treinamento de beach tennis, respeitando o atual desenvolvimento dos atendidos no projeto. Coletar dados para pesquisas afins.