

# PRÁTICAS CORPORAIS BRINCANTES: CONTRIBUIÇÕES AO PROGRAMA DE EXTENSÃO “AGITA UNIFIMES” DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## CORPOREAL PLAY PRACTICES: CONTRIBUTIONS TO THE EXTENSION PROGRAM “AGITA UNIFIMES” OF THE PHYSICAL EDUCATION COURSE

Luzia Benício dos Santos <sup>1</sup>

Philippe Carrijo Moreira <sup>2</sup>

Regiana Aparecida Bernardo <sup>3</sup>

Isadora Souza Pereira<sup>4</sup>

Evandro Salvador Alves de Oliveira <sup>5</sup>

**Resumo:** O presente artigo apresenta as várias contribuições de um dos projetos de extensão executado pelo Curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), intitulado “Práticas Corporais Brincantes”. Trata-se de uma ação desenvolvida como estratégia para o fomento da inserção curricular da extensão no projeto pedagógico do curso de bacharel em Educação Física. Como protagonistas desse processo, estudantes, bolsistas e voluntários, trabalham movimentos corporais lúdicos com crianças de 07 a 12 anos. Refere-se a uma ação sistemática de extensão, que integra o Programa “Agita UNIFIMES”, onde aconteciam aulas duas vezes na semana, às terças e quintas. As atividades ocorreram no espaço da sala de dança do curso de Educação Física. Dentre as atividades oferecidas, destacam-se o “Treinamento Funcional Kids” e a “Psicomotricidade”, que foram trabalhadas no primeiro semestre de 2024. Já no semestre 2024/2, o foco foi a “Iniciação à ginástica artística”. O projeto buscou oferecer às crianças de Mineiros-GO práticas corporais brincantes que contribuíssem para o desenvolvimento infantil. Desta forma, a ação colaborou para a formação de futuros profissionais de Educação Física que integrou o projeto como bolsistas e voluntários. O projeto apresentou resultados qualitativos conforme demonstram as narrativas dos pais e estudantes que participaram das atividades, como este artigo mostrará.

**Palavras-chave:** Extensão universitária. Crianças. Psicomotricidade. Lúdico.

1 Estudante do curso de Educação Física da Unifimes. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8802520827365558> Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2242-8414> E-mail: [luzia.benicifio@academico.unifimes.edu.br](mailto:luzia.benicifio@academico.unifimes.edu.br)

2 Estudante do curso de Educação Física da Unifimes. E-mail: [philipecm21@gmail.com](mailto:philipecm21@gmail.com)

3 Estudante do curso de Educação Física da Unifimes. E-mail: [regianabernardo1@gmail.com](mailto:regianabernardo1@gmail.com).

4 Estudante do curso de Educação Física da Unifimes. Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-2808-5839> E-mail: [souzapereira@academico.unifimes.edu.br](mailto:souzapereira@academico.unifimes.edu.br)

5 Professor do curso de Educação Física da Unifimes. Coordenador do projeto de extensão. Doutor em Educação e em Estudos da Criança. Pós-doutor em Educação (USP). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5274236766335775>. ORCID: 0000-0003-2228-9776. E-mail: [evandro@unifimes.edu.br](mailto:evandro@unifimes.edu.br)

**Abstract:** This article presents the various contributions of one of the extension projects carried out by the Physical Education Course at the University Center of Mineiros (UNIFIMES), entitled "Corporal Play Practices." It is an action developed as a strategy to promote the curricular insertion of extension in the pedagogical project of the bachelor's degree in Physical Education. As protagonists of this process, students, scholarship holders, and volunteers work with playful body movements with children aged 7 to 12. It refers to a systematic extension action that integrates the "Agita UNIFIMES" Program, where classes took place twice a week, on Tuesdays and Thursdays, in the morning and afternoon shifts. The activities occurred in the dance room of the Physical Education course. Among the activities offered, "Functional Training Kids" and "Psychomotricity" were highlighted, which were addressed in the first semester of 2024. In the semester of 2024/2, the focus was on "Introduction to Artistic Gymnastics." The project aimed to offer children in Mineiros-GO playful body practices that would contribute to child development. Thus, the action contributed to the training of future Physical Education professionals who integrated the project as scholarship holders and volunteers. The project presented qualitative results as demonstrated by the narratives of parents and students who participated in the activities, as this article will show.

**Keywords:** University extension. Children. Psychomotricity. Playful.

## Introdução, objetivos e justificativa do projeto de extensão

O Projeto de extensão denominado "Práticas Corporais Brincantes" é uma iniciativa do curso de Educação Física da UNIFIMES que visa trabalhar movimentos corporais de forma lúdica com crianças até 12 anos. Trata-se de uma ação sistemática, que integra o Programa Agita UNIFIMES, que realiza aulas duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras. Teve início em fevereiro de 2024 e previsão de término no mês de dezembro do corrente ano. A ação tem como objetivo principal oferecer às crianças do município de Mineiros-GO, com idade até 12 anos, atividades que envolvem práticas corporais brincantes que contribuam para o desenvolvimento infantil.

Como objetivos específicos, o projeto de extensão busca: trabalhar o funcional infantil com crianças, visando a promoção da saúde e o aprimoramento de capacidades físicas; desenvolver atividades psicomotoras com as crianças, de modo a contribuir com o desenvolvimento de habilidades por meio do brincar; e trabalhar noções de ginástica rítmica e artística com as crianças por meio das práticas corporais.

Com esta ação, o curso de Educação Física tem buscado contribuir com a formação profissional dos estudantes e com o processo de inserção curricular da extensão que passou a vigorar no curso de Educação Física da Unifimes desde o ano de 2023. Também almejamos colaborar com o desenvolvimento global das crianças que participam da ação que têm um caráter lúdico.

O projeto, intitulado “Práticas Corporais Brincantes”, é uma proposta sistemática de extensão universitária que visa integrar um Programa maior já em desenvolvimento na UNIFIMES, o Agita Unifimes. Trata-se de uma ação voltada a crianças de até 12 anos, que tem sido realizada no âmbito da sala de dança do curso de Educação Física da UNIFIMES.

Práticas corporais brincantes são atividades que envolvem movimento corporal de forma lúdica e recreativa. Elas combinam exercícios físicos com elementos de brincadeiras, promovendo o desenvolvimento motor, a socialização e o bem-estar. Essas práticas incluem jogos, danças, brincadeiras e atividades físicas que estimulam a criatividade, a cooperação e a diversão. Geralmente são utilizadas em contextos educacionais, como escolas e espaços de recreação, para proporcionar uma abordagem mais dinâmica e atrativa ao movimento corporal.

A realização deste projeto se justifica porque as crianças participantes da ação possuem a oportunidade de vivenciar pelo menos quatro tipos de atividades diferentes e potencialmente ricas para elas, a saber: o funcional infantil; os jogos e as brincadeiras psicomotoras; a ginástica rítmica e a ginástica artística. Tais atividades, por serem trabalhadas duas vezes por semana ao longo do ano, contribuem sobremaneira para o desenvolvimento infantil.

Assim, o objetivo geral do artigo é apresentar um relato de experiência das atividades desenvolvidas no projeto de extensão universitária “Práticas Corporais Brincantes”, desenvolvido pelo curso de Educação Física da Unifimes.

## Metodologia

O artigo também apresenta alguns relatos de experiências, a partir de uma abordagem qualitativa. No texto buscamos explorar as mais diversas possibilidades de práticas corporais brincantes com crianças entre 07 e 12 anos, estas desenvolvidas no âmbito do projeto de extensão. Para isso, neste trabalho optamos por trazer relatos de alguns responsáveis pelas crianças que participam da ação, no sentido de verificar se esses responsáveis notam diferenças nas crianças depois que elas começaram a participar das atividades do projeto. Também trazemos relatos sobre a percepção dos estudantes bolsistas e voluntários que atuam no projeto de extensão.

O Relato de experiência é um tipo de produção de conhecimento, cujo texto trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), cuja característica principal é a descrição da intervenção. Na construção do estudo é relevante conter embasamento científico e reflexão crítica (Mussi, Flores e Almeida, 2021).

Foi aplicado um questionário com os pais das crianças, composto com 9 perguntas. No questionário havia um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), onde os participantes tiveram acesso às finalidades do projeto, respeitando as questões éticas que envolvem uma coleta de dados. Após consentimento, eles responderam um formulário do Google Forms, sendo 8 perguntas de múltipla escolha e 1 pergunta dissertativa, conforme serão apresentadas mais adiante, com os dados que foram recolhidos.

O projeto de extensão “Práticas Corporais Brincantes” foi realizado com atividades duas vezes na semana, todas as terças e quintas-feiras, entre os meses de fevereiro a dezembro de 2024, de forma sistemática. As aulas aconteceram nos turnos matutino e vespertino, nos seguintes horários: terça-feira, das 09h às 10h e das 16h às 17h; quinta-feira, das 09h às 10h e das 16h às 17h. As atividades ocorreram no espaço da sala de dança do curso de Educação Física, localizada no Bloco IV da Instituição.

Cada turma recebeu o limite de 20 crianças por horário. A faixa etária das crianças é da seguinte forma: período matutino crianças entre 08 e 12 anos; período vespertino crianças entre 05 e 10 anos. As inscrições das crianças no projeto foram realizadas no âmbito do Programa Agita Unifimes. As aulas aconteceram com o apoio de bolsistas e voluntários, todos estudantes matriculados no curso de Educação Física da UNIFIMES.

As modalidades trabalhadas no projeto foram as seguintes: “Treinamento funcional Kids”, onde foram desenvolvidas no primeiro semestre de 2024 circuitos recreativos e funcionais, atividades de ritmo constante, uso de equipamentos como o Jump e Step. Também realizamos atividades com a “Psicomotricidade”, onde trabalhamos exercícios de propriocepção, imitações e desenvolvimento pessoal.

Já no início do segundo semestre do ano, trabalhamos “Iniciação à ginástica artística”, onde foram desenvolvidos exercícios de valências variadas, como circuitos, que tem como foco de trabalho competências como agilidade, equilíbrio e força. Por fim, tivemos a intenção de vivenciar noções de “Ginástica Rítmica”, visando desenvolver o uso ativo de instrumentos relacionados a ginástica rítmica, assim como outros instrumentos que trabalham características semelhantes. Contudo, essa última atividade foi muito pouco explorada em razão do tempo e do projeto ter sido finalizado no mês de dezembro, quando os alunos do projeto e os estudantes universitários, bolsistas e voluntários, entraram de férias escolares.

## Referencial teórico: documentos institucionais e bases científicas do projeto de extensão

No âmbito do projeto “Práticas corporais Brincantes” buscamos trabalhar atividades que envolvem pelo menos quatro grandes dimensões dos movimentos corporais: o treinamento funcional, as vivências psicomotoras, a ginástica artística e a ginástica rítmica. Consideramos que trabalhar movimentos corporais, das mais diversas formas e dimensões, com as crianças, contribui para o desenvolvimento global dos partícipes envolvidos.

O treinamento funcional para crianças oferece uma série de benefícios, pois ajuda no desenvolvimento de habilidades motoras, coordenação, equilíbrio, força e resistência. Além disso, promove a consciência corporal, a prevenção de lesões, a melhoria da postura e a promoção de um estilo de vida ativo. O treinamento funcional também pode contribuir para a autoconfiança, a interação social e o desenvolvimento de hábitos saudáveis desde a infância (Faigenbaum e Mcfarland, 2019; Lloyd e Oliver, 2014).

A psicomotricidade traz diversos benefícios para o desenvolvimento global da criança. Ela favorece a integração entre aspectos motores, cognitivos e afetivos, contribuindo para o aprimoramento das habilidades motoras, a regulação emocional, a concentração, a organização do esquema corporal, a lateralidade, a noção de espaço e tempo, entre outros aspectos. Além disso, a psicomotricidade pode auxiliar no desenvolvimento da linguagem, na socialização e na autonomia da criança, promovendo um equilíbrio e uma maior harmonia no seu processo de crescimento e aprendizagem (Fonseca, 2017).

A ginástica rítmica oferece diversos benefícios para as crianças, incluindo o desenvolvimento da coordenação motora, flexibilidade, força, equilíbrio e resistência. Além disso, essa prática contribui para a expressão corporal, a musicalidade, a disciplina, a concentração e a autoconfiança. A ginástica rítmica também estimula a criatividade e a socialização, promovendo um ambiente de trabalho em equipe e respeito às regras (Halmenschlager e Marques, 2015; Kuznetsov, 2013).

Já a ginástica artística ajuda no desenvolvimento da força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e agilidade. Além disso, promove a disciplina, a concentração, a determinação e a autoconfiança. A prática da ginástica artística também estimula a consciência corporal, a socialização e o trabalho em equipe. Essa atividade esportiva pode contribuir para o desenvolvimento físico e emocional das crianças, além de proporcionar um ambiente de aprendizado desafiador (Gontijo, 2018).

Assim, consideramos que essas atividades, ao serem trabalhadas e desenvolvidas por estudantes do curso de Educação Física da UNIFIMES, em forma de prestação de serviço à sociedade, de certa maneira colabora para o cumprimento do Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI 2021-2025). Isto ocorre, sobretudo, no que diz respeito ao caráter social almejado pela instituição, pois nesse caso temos contribuído com essa dimensão da extensão universitária (Unifimes, 2020).

É possível verificar que o projeto de extensão, pela adesão recebida por parte da comunidade ex-

terna e interna, contribui sobremaneira para o processo de inserção curricular da extensão, este iniciado no ano de 2023 na UNIFIMES, em todos os cursos da Instituição, conforme previsto na matriz curricular do curso de Educação Física – regulamentado pela Portaria nº 06/2022 da Pró-Reitoria de Ensino, de Pesquisa e de Extensão (PROEPE).

## Relatos dos responsáveis pelas crianças que participam da ação extensionista

Os relatos dos responsáveis e pais das crianças acerca da participação dos meninos e meninas no projeto “Práticas Corporais Brincantes” da UNIFIMES indicam uma série de mudanças positivas, refletindo tanto no desenvolvimento físico quanto no comportamento diário. Observou-se um aumento significativo no compromisso e entusiasmo das crianças, como destacado por vários pais.

Esse tipo de mudança sugere que as atividades lúdicas e esportivas têm sido eficientes em promover não apenas o desenvolvimento motor, mas também a criação de hábitos positivos, como a assiduidade e o foco. Para crianças com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), como mencionado por uma das mães, atividades como o funcional kids parecem oferecer um estímulo que sustenta o interesse e promove um nível mais elevado de disposição. Esse impacto vai além da sala de aula, interferindo diretamente na rotina das crianças e na qualidade de vida familiar, ao gerar mais disciplina e empolgação. Os gráficos a seguir demonstram quais as percepções dos responsáveis pelas crianças quanto à participação do projeto.

**Gráfico 1:** Contribuição do projeto para o desenvolvimento da criança



Fonte: Organizado pelos autores (2025)

**Gráfico 2:** Percepção sobre as atividades e o interesse das crianças



Fonte: Organizado pelos autores (2025)

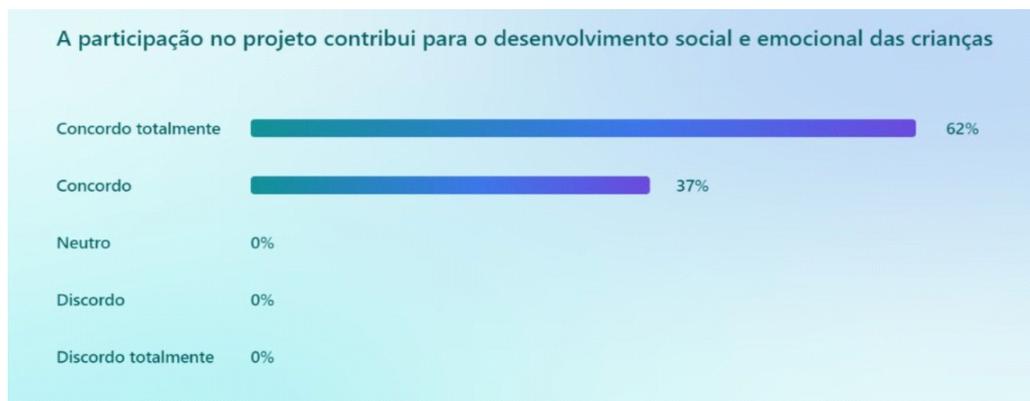
Identificamos que as atividades lúdicas propostas no projeto foram consideradas importantes para as crianças, ao passo que essas contribuíram para manter o interesse delas em continuar participando da ação – como demonstra o gráfico 2. Também buscar conhecer se os responsáveis pelas crianças consideravam que a equipe executora do projeto estava preparada para desempenhar as atividades e se essas causavam algum aspecto positivo nas crianças. O gráfico 3 mostra que 100% dos familiares dos participantes do projeto concordam que os estudantes do curso de Educação Física desempenharam um bom trabalho.

**Gráfico 3:** Envolvimento dos bolsistas na atividade



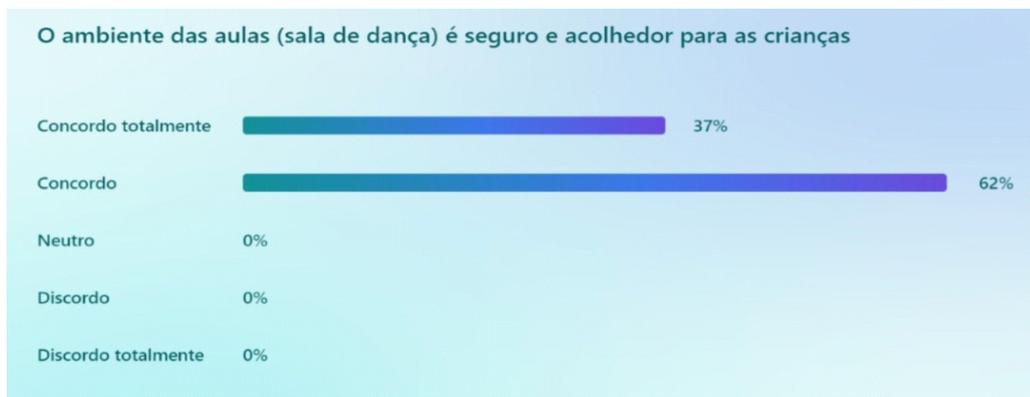
Fonte: Organizado pelos autores (2025)

**Gráfico 4:** Percepção sobre o desenvolvimento social e emocional das crianças



Fonte: Organizado pelos autores (2025)

**Gráfico 5:** Ambiente das aulas para as crianças



Fonte: Organizado pelos autores (2025)

**Gráfico 6:** Contribuição do projeto para formação de hábitos e promoção de estilos de vida



**Fonte:** Organizado pelos autores (2025)

**Gráfico 7:** Contribuição do projeto habilidades motoras das crianças



**Fonte:** Organizado pelos autores (2025)

**Gráfico 8:** Recomendação do projeto



**Fonte:** Organizado pelos autores (2025)

Os dados acima demonstram o quanto o projeto tem sido benéfico para as crianças. Todos os entrevistados sinalizaram recomendar o projeto para outras crianças e pais, demonstrando o reconhecimento pela atividade. Percebemos que os aspectos físicos também foram notados pelos pais, como melhorias na coordenação motora, agilidade e elasticidade. Esses dados confirmam que as práticas corporais, aliadas à brincadeira, são fundamentais para o desenvolvimento físico infantil.

O fato de uma mãe relatar que a alimentação da criança foi impactada positivamente revela a influência do projeto na criação de hábitos saudáveis, o que corrobora a ideia de que atividades físicas regulares podem promover mudanças abrangentes no estilo de vida. A análise das respostas revela, portanto,

que o projeto é capaz de gerar benefícios significativos tanto no campo físico quanto comportamental, promovendo uma transformação holística nas crianças participantes.

A última pergunta do questionário aplicado foi para identificar quais as principais percepções sobre as mudanças que os responsáveis pelas crianças perceberam desde quando elas começaram a participar do projeto “Práticas Corporais Brincantes” na Unifimes. As respostas foram diversas, tais como:

Percebi “mais compromisso e entusiasmo em todas as aulas”; “Notei que agora ela tem mais disposição”; “Ela mudou o hábito da alimentação”; “Minha filha tem TDAH, então não é tudo que é interessante para ela, mas o funcional kids ela ama, levanta cedo e permanece mais disposta”; “Melhorou a elasticidade”; “Melhoras na coordenação motora”; “Está mais ágil, e com certeza com mais ânimos em tudo que faz”.

A análise dos dados e relatos dos pais sobre o projeto “Práticas Corporais Brincantes” da UNIFIMES demonstra o impacto positivo das atividades lúdicas e esportivas no desenvolvimento físico e comportamental das crianças. O projeto não só tem promovido melhorias motoras, como coordenação, agilidade e elasticidade, como também tem influenciado a criação de hábitos saudáveis, como maior comprometimento e disposição, inclusive em crianças com TDAH.

A influência das atividades no estilo de vida das crianças, como evidenciado pela mudança nos hábitos alimentares relatada por um dos responsáveis, reforça a importância de projetos como este na promoção de uma educação integral e de um desenvolvimento holístico. A recomendação dos entrevistados sobre o projeto destaca seu valor, comprovando que a união entre prática corporal e brincadeira é fundamental para o bem-estar físico e emocional das crianças.

## Percepções dos estudantes bolsistas e voluntários do projeto

Vale frisar que o projeto “Práticas Corporais Brincantes” desenvolvido pela UNIFIMES tem como objetivo promover o desenvolvimento físico, social e emocional de crianças através de atividades lúdicas e corporais, como temos aqui demonstrado e reforçado. A partir de uma entrevista realizada com os bolsistas e voluntários envolvidos no projeto, observamos que as vivências e atividades práticas propostas e realizadas têm gerado impactos significativos, tanto aos estudantes protagonistas do projeto, enquanto executores, quanto nas crianças participantes, pois os acadêmicos percebem o quanto o projeto contribui para o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e sociais.

Segundo os relatos dos acadêmicos, as crianças reagem de forma positiva às atividades práticas, demonstrando engajamento, interesse e entusiasmo, como relatado pelas acadêmicas Regiana Bernardo e Isadora Pereira. A alegria com que as crianças participam reflete a importância das práticas corporais na promoção de um ambiente acolhedor e propício ao aprendizado. Essa resposta positiva, conforme apontado pelo estudante Philippe Moreira, é intensificada quando as crianças compreendem os benefícios das atividades para o seu próprio desenvolvimento, o que aumenta o engajamento e a proatividade durante as atividades.

As práticas corporais, além de melhorar aspectos físicos, como a coordenação motora, agilidade e equilíbrio, também contribuem significativamente para o desenvolvimento emocional e social das crianças. Regiana Bernardo destaca o papel das atividades na formação de vínculos entre professores e alunos, criando um ambiente seguro que favorece a expressão emocional e o fortalecimento da autoestima. A integração social é outro aspecto relevante, promovido pela interação entre as crianças e a superação conjunta de desafios, o que melhora a cooperação e a empatia.

Além do desenvolvimento motor, como apontado por Isadora Pereira, os bolsistas Luzia Santos e Philippe Moreira reforçam a importância das atividades para o desenvolvimento cognitivo e social das crianças, permitindo-lhes não apenas aprimorar suas habilidades físicas, mas também fortalecer a interação social, prevenindo doenças e promovendo um estilo de vida mais saudável. Philippe complementa mencionando que as práticas também influenciam positivamente aspectos mentais, como a calma em

situações de escolha e a melhoria nas relações interpessoais, evidenciando o impacto das atividades além do campo físico.

Os dados obtidos a partir das entrevistas sugerem que o projeto “Práticas Corporais Brincantes” cumpre um papel fundamental no desenvolvimento global das crianças participantes da ação. Ao proporcionar um espaço lúdico e educativo, o projeto não só promoveu melhorias físicas, mas também contribuiu para o fortalecimento emocional e social, revelando-se uma iniciativa de grande relevância para o bem-estar e o desenvolvimento integral das crianças.

## Considerações finais

Este relato de experiência visou mostrar a importância de um projeto de extensão realizado pelo curso de Educação Física da UNIFIMES, voltado ao trabalho com crianças por meio do brincar. Compreendemos que a extensão universitária é uma das principais formas de aproximar a academia da comunidade, promovendo um impacto social significativo. Percebemos que temos proporcionado esta aproximação com a sociedade, ao oferecer uma atividade gratuita e que conta com a participação de aproximadamente 40 crianças.

Nesta direção, o projeto “Práticas Corporais Brincantes” demonstra essa potencialidade de o Centro Universitário de Mineiros extrapolar as paredes da sala de aula para atuar com pessoas da comunidade, nesse caso as crianças, visando impactar a vida e a realidade dos sujeitos envolvidos nesse processo, ao oferecer atividades lúdicas que estimulam o desenvolvimento integral das crianças participantes.

Além disso, projetos de extensão dessa natureza contribui para a formação de futuros profissionais de Educação Física, que vivenciam experiências práticas no campo de atuação. A partir dos relatos de pais e responsáveis, percebemos o impacto positivo nas habilidades motoras, comportamentais e até na criação de hábitos mais saudáveis entre as crianças. Esses resultados reforçam a importância de iniciativas como essa, que transcendem o ambiente acadêmico e promovem o desenvolvimento de habilidades essenciais para a constituição do sujeito, por meio de um desenvolvimento global que assume o movimento, o brincar e as práticas corporais como fenômenos que proporcional tal desenvolvimento.

Em conclusão, o projeto se consolida como um meio eficiente de promover a saúde, a socialização e a inclusão por meio de práticas corporais brincantes, com ênfase na ludicidade, impactando de maneira significativa a comunidade, os estudantes e o curso de Educação Física da UNIFIMES.

## Agradecimentos

Ao Centro Universitário de Mineiros, pelo incentivo e apoio financeiro ao Projeto de Extensão “Práticas Corporais Brincantes UNIFIMES”.

## Referências

FAIGENBAUM, Avery; MCFARLAND, James. **Treinamento de Força na Infância: Programas para Saúde, Fitness e Esporte**. Champaign: Human Kinetics, 2019.

FONSECA, Vitor da. **Psicomotricidade: Filogênese, Ontogênese e Retrospectiva**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2017.

GONTIJO, Cássia Regina; BÖHME, Maria Tereza Silveira. **Ginásti-**

ca **Artística: Da Iniciação ao Rendimento.** São Paulo: Phorte Editora, 2018.

HALMENSCHLAGER, Marisa Cauduro; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. **Ginástica Rítmica: Da Iniciação ao Rendimento.** São Paulo: Phorte Editora, 2015.

KUZNETSOV, Naira. **Ginástica Rítmica: Educação e Formação.** São Paulo: Phorte Editora, 2013.

LLOYD, Rhodri S.; OLIVER, Jon L. **Treinamento de Força e Condicionamento para Jovens Atletas: Ciência e Aplicação.** Abingdon: Routledge, 2014.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. **Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico.** Práx. Educ., Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021.

UNIFIMES. **Plano de Desenvolvimento Institucional 2021-2025.** Mineiros: UNIFIMES, 2020.

UNIFIMES. Portaria da PROEPE nº 06 de 20 de março de 2022. **Inserção Curricular da Extensão no Centro Universitário de Mineiros.** Mineiros: UNIFIMES, 2022.

Recebido em 30 de março de 2025.

Aceito em 25 de abril de 2025.







