

• Imprimir em PDF

## INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

PROGRAMA DE APOIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO

AÇÃO: PROJETO DE EXTENSÃO

2023 VTP\_113

### UNIDADE PROPONENTE

Campus:  
VTP

Foco Tecnológico:  
DESENVOLVIMENTO EDUCACIONAL E SOCIAL

### IDENTIFICAÇÃO

Título:  
Taekwondo IFSP Votuporanga - Disciplina, Cortesia, Integridade e Educação.

Grande Área de Conhecimento:  
MULTIDISCIPLINAR

Área de Conhecimento:  
INTERDISCIPLINAR

Área Temática:  
Multidisciplinar

Tema:  
Programa Institucional de Arte, Cultura, Esporte e Lazer

Período de Execução:  
Início: **07/03/2023** | Término: **16/12/2023**

Possui Cunho Social:  
Sim

### CARACTERIZAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS

Público Alvo	Quantidade Prevista de Pessoas a Atender	Quantidade de Pessoas Atendidas	Descrição do Público-Alvo
Público Interno do Instituto	20	-	-
Grupos Comunitários	20	-	-

### EQUIPE PARTICIPANTE

Professores e/ou Técnicos Administrativos do IFSP

Membro	Contatos	Bolsista	Titulação
Nome: Ivan Oliveira Lopes Matrícula: 1880125	Tel.: E-mail: io.lopes@ifsp.edu.br	Não	DOUTORADO

Membro	Contatos	Bolsista	Titulação
Nome: Juliana de Fatima Franciscani	Tel.: E-mail: juliana.franciscani@ifsp.edu.br	Não	MESTRE+RSC-III (LEI 12772/12 ART 18)
Matrícula: 1835774			

## DISCRIMINAÇÃO DO PROJETO

### Resumo

O projeto Taekwondo IFSP Votuporanga - Disciplina, Cortesia, Integridade e Educação é destinado aos alunos, servidores do IFSP Votuporanga, assim como para a comunidade da cidade e região. As ações apresentadas no projeto atuam no âmbito social através da melhoria da qualidade de vida dos participantes e da integração social, através da difusão da cultura oriental, que é baseada em disciplina, educação, perseverança e integridade. Características que podem afetar positivamente a vida de alunos, professores e comunidade em geral. A cultura oriental e a integração social acontecerão através da prática do Taekwondo, que estimula o equilíbrio, a concentração e o respeito através dos ensinamentos que regem essa arte marcial. A proposta vai ao encontro com as políticas de promoção da saúde, do bem-estar, da cultura e da educação, sendo assim não só importante para a sociedade como também para os alunos extensionistas, que agregaram a sua formação uma visão mais humanitária e coletiva.

### Justificativa

O projeto "Taekwondo IFSP Votuporanga - Disciplina, Cortesia, Integridade e Educação" justifica-se por atrelar bem estar e saúde, educação e cultura à vida da comunidade acadêmica do IFSP Votuporanga e de toda a comunidade de sua região. Isto se dá por meio de: Práticas de esporte e bem estar (alongamentos, Taekwondo); Estímulo ao equilíbrio, concentração e o respeito através dos ensinamentos que regem essa arte marcial; Inclusão social, estímulo ao aprendizado de novas culturas e memorização através da prática do Coreano; Difusão da arte, dos ensinamentos e da cultura propiciado através das apresentações e eventos relacionados ao Taekwondo. O IFSP – Campus Votuporanga, entende que políticas de promoção a saúde, o bem-estar, a cultura e a educação à população é uma responsabilidade social de toda e qualquer instituição. Assim, justifica-se a aplicação do projeto à população de Votuporanga e região, por promover uma melhoria de vida dessas pessoas, possibilitando que o esporte e a prática de uma arte marcial esteja ao alcance de qualquer pessoa da comunidade. Além disso, como atividades de extensão são de suma importância na formação dos alunos dos cursos do IFSP - Campus Votuporanga, o projeto atende aos requisitos de Extensão e agrega cultura, saúde e educação à formação técnica dos alunos dos cursos do campus.

### Fundamentação Teórica

A prática de Taekwondo pode ser um recurso utilizado para manter uma rotina saudável, no campo biológico, físico, funcional como também na saúde mental e interatividade social, sendo muito importante em qualquer faixa etária, pois, melhora a relação pais e filhos, aumenta a responsabilidade e eleva a autoestima. Os exercícios físicos propostos pelo Taekwondo, mantêm a autoconfiança, e não estão relacionados propriamente a força física, é muito mais disciplina mental e equilíbrio. [GOULART, 1999]. O Taekwondo é um esporte que pode ser praticado por pessoas de diferentes idades e sexo. Aprende-se a ter mais disciplina, respeito, educação e se concentrar melhor, tendo uma vida muito mais ativa [CARDIA, 2007]. Autoestima, autoconfiança, mobilidade, concentração e equilíbrio são resultados esperados com a prática do Taekwondo [SILVA, 2009]. Os benefícios da prática do Taekwondo são notórios pois a prática de atividade física consegue suprir muitos problemas de saúde. Através dos movimentos harmoniosos, o praticante adquire autoconfiança e libera o estresse acumulado no cotidiano. É considerado uma arte segura e benéfica à qualquer público [GOULART, 1999]. Além de todos os benefícios citados anteriormente, o Taekwondo auxilia e proporciona uma melhora na circulação sanguínea e articulações. As aulas de Taekwondo durante o projeto serão diferenciadas e específicas, pois levarão em consideração as limitações e peculiaridades do grupo de participantes do projeto de extensão.

### Objetivo Geral

O projeto tem como objetivo principal proporcionar uma melhor qualidade de vida à população de Votuporanga e região, com a inclusão social através das práticas do Taekwondo. De forma geral, os objetivos do projeto são constituídos como se segue: Promover a cultura e o lazer; - Incentivar e promover a prática de atividades marciais e físicas; Prevenir e promover a saúde, mediante conscientização e prática de esporte; Proporcionar, através de prática do Taekwondo, melhores condições de equilíbrio, concentração, alongamento e agilidade; Difundir e apresentar à comunidade, através de demonstrações da arte marcial, os benefícios e como o Taekwondo ajuda na educação, disciplina e respeito entre os participantes e destes com a comunidade.

## Metodologia da Execução do Projeto

O projeto consiste em aulas de Taekwondo, eventos como, apresentações e demonstrações da arte marcial em escolas e outros locais, organização de um encontro entre academias de Taekwondo de Votuporanga e região, e também a organização e preparação dos alunos do projeto para a realização de exames de faixa. O público-alvo são pessoas acima de 12 anos de idade de Votuporanga e região que queiram aprender Taekwondo, fazer atividade física e participar de um grupo de pessoas que tem como princípio básico a Cortesia, Integridade, Perseverança, Educação e Respeito entre os membros e demais pessoas. As aulas de Taekwondo serão ministradas três vezes por semana, toda terça, sexta e sábado. Terças e sextas de 18h00m até 19h30m, nos sábados as aulas serão de 15h00m até 16h30m. Cada aula terá duração de 90 minutos, sendo que o monitor e o professor estarão no local, 15 minutos antes e depois de cada aula, para a organização do local de treino e atendimento aos alunos. As aulas de terça-feira e sexta-feira, acontecerão na quadra poliesportiva do do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo - Campus Votuporanga. Nos sábados as aulas serão ministradas no CSU (Centro Social Urbano de Votuporanga), espaço cedido pela prefeitura municipal de Votuporanga, que é parceira do projeto. Para cada aula, estarão presentes um instrutor de Taekwondo (Kiosanin), um professor auxiliar (Jyokonin) e um monitor, todos já atletas de Taekwondo. O projeto engloba o estudo, a preparação e a dedicação não somente dos monitores como de todos os participantes para que os ensinamentos da arte marcial possam ser executados da melhor forma possível. Para participar de exames de faixa, os alunos deverão se preparar através do empenho nas aulas e também em alguns eventos de Taekwondo que serão promovidos durante o projeto, apresentações, demonstrações, encontros e campeonatos. O monitor e professores responsáveis poderão reavaliar o projeto, fazendo adequações e melhorias na distribuição de atividades e na execução do projeto. O discente (monitor) será avaliado pelo desempenho e interação com os participantes dos projetos. Através de questionário e também através do comprometimento e dedicação durante a execução do mesmo. Além de ter que se preparar e realizar, durante o projeto, de um exame de faixa.

## Acompanhamento e Avaliação do Projeto Durante a Execução

A extensão se fará presente no projeto através da participação da comunidade, não apenas durante as aulas, mas nas apresentações e demonstrações que serão realizadas durante o projeto. A orientação, ensinamentos e dedicação dos bolsistas e professores para com os participantes do projeto também é de suma importância, pois além de proporcionar uma maior integração entre os membros, conscientiza e faz um trabalho de inclusão e educação social. O estudo para a preparação das aulas, para o conhecimento das técnicas e possibilidades de adequação da arte para os participantes do projeto é constante, não apenas para que se tenha qualidade durante as aulas, mas também para que se possa elaborar as apresentações e mostras do Taekwondo para a sociedade. No decorrer do projeto, alguns alunos participam de momentos das aulas como auxiliares do professor, possibilitando ao aluno ter uma nova visão sobre a prática do Taekwondo. No início, no meio e ao final do projeto, cada aluno receberá uma ficha (questionário) onde opinará sobre melhorias na execução e a importância do projeto para seu dia a dia e para sua vida. Com base nos questionários e nas aulas, os monitores e professores responsáveis poderão reavaliar o projeto, fazendo adequações e melhorias na distribuição de atividades e na execução do projeto. O discente será avaliado pelo desempenho e interação com os participantes dos projetos, através de questionário e também através do comprometimento e dedicação. O bolsista também será avaliado no exame de faixa que deverá participar durante o projeto.

## Resultados Esperados e Disseminação dos Resultados

A divulgação do projeto Taekwondo IFSP Votuporanga - Disciplina, Cortesia, Integridade e Educação acontecerá de diversas formas, dentre elas: Internet, através de redes sociais, página do IFSP campus Votuporanga e da prefeitura de Votuporanga; Mídias locais como as rádios e os jornais locais; Contato pessoal em academias esportivas, escolas e empresas; Cartazes fixados no IFSP Votuporanga e em pontos extratêgicos da cidade. Os resultados obtidos com o projeto também serão apresentados utilizando Internet, mídias locais e contatos pessoais, entretanto, o principal objetivo na disseminação dos resultados serão apresentações de Taekwondo em eventos e congressos, assim como a publicação de artigos acadêmicos.

## Referências Bibliográficas

[CARDIA, 2007] Cardia, R. N. Taekwondo: Arte Marcial e Cultura Coreana. Rio de Janeiro, 2007. [GOULART, 1999] Goulart, F. Guia prático de defesa pessoal. Tae Kwon Do. Escala: São Paulo, 1999. [IFSP, 2013] Regimento Geral do Instituto Federal de São Paulo. Disponível em <http://www.ifsp.edu.br/index.php/documentos-institucionais/regimentogeralifsp.html>. [SILVA, 2009] Silva, J. V. da. Saúde do Idoso – Processo de Envelhecimento sob Múltiplos Aspectos. Editora Iátria, 2009.

## Processo de Elaboração do Projeto

O projeto Taekwondo IFSP Votuporanga - Disciplina, Cortesia, Integridade e Educação, iniciou no ano de 2014 em parceria com a academia de Taekwondo Cavalin de Votuporanga. Neste ano, o objetivo principal foi oferecer disciplina, cortesia, integridade e educação ao alunos dos cursos técnicos integrado ao ensino médio do IFSP, através dos ensinamentos da arte marcial milenar coreana (Taekwondo). Percebendo o benefício proporcionado aos alunos, em 2015 o projeto se estendeu aos servidores do IFSP. A partir desta data, o projeto foi aberto para a comunidade de Votuporanga e região. Alguns depoimentos como os abaixo, obtidos no decorrer do projeto nos anos anteriores, deixam claro que o projeto foi muito importante para os integrantes, que esperam ansiosamente pela continuidade do projeto em 2023. Depoimentos: Vitor (Ex aluno Eng. Civil) 'No início, eu estava inseguro em começar a treinar Taekwondo, tudo porque eu queria estudar o máximo de tempo possível. Resolvi continuar o treino, por ter gostado muito. Após 3 meses de treino, percebi que minhas notas melhoraram muito, passei a dormir melhor e me cansar menos tanto nos estudos como fazendo exercícios, hoje estou rendendo muito mais.'; Natal (Professor do campus) 'O projeto Taekwondo surgiu como uma ótima oportunidade para realização de um curso diferente dos convencionais que tem a preocupação apenas com o conhecimento técnico. Nesse curso, o ambiente propicia a convivência com alunos, professores e pessoas da sociedade com respeito independente do seu cargo profissional. É importante ressaltar também que é um ambiente em que executamos atividades físicas e de processos disciplinares, melhorando a nossa qualidade de vida tanto fisicamente como psicologicamente.'; Diego (Comunidade) 'Estava desde final de 2014 sem treinar Taekwondo, por ter dificuldades em conciliar horário de trabalho, treino e estudo. Com o projeto, pude voltar a treinar e também disputar campeonatos regionais e o campeonato brasileiro aberto em 2016, 2017 e 2018. A continuidade do projeto é muito importante para mim, por possibilitar maior condicionamento físico, disciplina e aperfeiçoamento das técnicas da arte marcial'; Yago (Comunidade Externa) "No começo eu entrei porque queria aprender a me defender sozinho e também porque eu buscava uma atividade física para melhorar minha saúde corporal e mental, além de melhorar minha saúde física, o Taekwondo também me ajudou com minha depressão. Fiz novos amigos, aprendi uma disciplina nova, uma tradição e eu quero também ajudar as pessoas que estão começando a pouco tempo no que eles precisarem."; Isabela (Aluna Eng. Civil) "Comecei a frequentar as aulas do projeto e, por ter tido algumas dificuldades, pensei em desistir, mas não me deixaram desistir. Apesar de ser um esporte competitivo, no projeto encontrei uma família, daquelas que te ensinam e não te humilham/criticam você por não saber, que têm limitações e que mostram cada uma delas para que você não se engane ao pensar que eles sabem tudo. Vale lembrar que, apesar das mulheres serem minoria nos treinos, em nenhum momento me senti menosprezada ou assediada, o que faz este projeto ser ainda melhor."; Eder (Professor do campus) "Faço parte do grupo de Taekwondo há cerca de quatro anos, sendo que entrei no projeto buscando apenas uma forma de praticar exercícios. No entanto, hoje percebo que o projeto é muito maior do que um exercício físico. Ao final de cada treino é feito o chamado juramento do Taekwondo, que consiste em algumas frases como: Respeitar o instrutor e meus superiores e; Nunca fazer mal uso do Taekwondo na sequência repete-se o espírito do Taekwondo, que destaca comportamentos desejáveis, como cortesia, integridade e perseverança. É nesse momento que observa-se a disciplina e o respeito da arte marcial original que, além de manter as tradições, destaca conceitos que podem nos tornar pessoas melhores no dia-a-dia." Desde o início do projeto 2014, o objetivo foi ajudar pessoas a terem maior disciplina em suas vidas. Durante esses anos, centenas de alunos passaram pelas aulas e depoimentos como os apresentados acima, fazem crer que este objetivo vem sendo cumprido.

## Necessidade de equipamentos do Campus

Serão utilizados apenas equipamentos de consumo (tatames, raquetes, aparadores, cones, cordas), equipamentos que já existem no campus, pois o projeto teve início em 2014.

## Necessidade de espaço físico do Campus

O projeto acontecerá na quadra poliesportiva do IFSP campus Votuporanga e no CSU de Votuporanga (espaço já cedido pela prefeitura de Votuporanga, que este ano será parceira no projeto oferecendo um espaço para treinos, um instrutor de Taekwondo e auxílio na divulgação do projeto).

## Recurso financeiro do Campus

Não será utilizado recurso financeiro do campus, apenas os recursos previstos no Edital 2023 VTP\_113 - Edital de Extensão, relativo a bolsas de extensão.

## Metas

- 1 - Organização do Projeto.
- 2 - Preparação de Aulas.
- 3 - Aulas de Taekwondo.
- 4 - Artigo para publicação em evento de extensão.
- 5 - Apresentações/demonstrações de Taekwondo.

## CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Meta Atividade Especificação		Indicador(es) Qualitativo(s)	Indicador Físico Indicador Quantitativo	Qtd.	Início	Término
1	1	Reuniões com o secretário de esportes de Votuporanga-SP para firmar e manter parceria para o projeto.	Foram e serão feitas reuniões com o secretário de esportes.	Horas	10	10/02/2023 16/12/2023
1	2	Divulgação do Projeto.	Será feita a divulgação do projeto e sites, redes sociais, cartazes e de forma presencial.	Horas	10	07/03/2023 18/03/2023
1	3	Preparação das fichas de Inscrição no Projeto.	Confecção e organização da fichas de inscrição no projeto.	Horas	10	07/03/2023 10/03/2023
2	1	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de março de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	07/03/2023 31/03/2023
2	2	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de abril de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	01/04/2023 29/04/2023
2	3	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de maio de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	01/05/2023 31/05/2023
2	4	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de junho de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	01/06/2023 30/06/2023
2	5	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de julho de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	01/07/2023 31/07/2023
2	6	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de agosto de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	01/08/2023 31/08/2023
2	7	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de setembro de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	01/09/2023 30/09/2023
2	8	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de outubro de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	01/10/2023 31/10/2023
2	9	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de novembro de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	01/11/2023 30/11/2023
2	10	Estudo e Preparação das atividades a serem apresentadas durante de dezembro de 2023.	Toda semana será utilizada uma hora para a preparação dos treinos.	Horas	4	01/12/2023 16/12/2023
3	1	Aulas de Taekwondo de março.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de março.	Horas	22	07/03/2023 31/03/2023
3	2	Aulas de Taekwondo de abril.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de abril.	Horas	26	01/04/2023 30/04/2023
3	3	Aulas de Taekwondo de maio.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de maio.	Horas	26	01/05/2023 31/05/2023

Meta Atividade Especificação			Indicador(es) Qualitativo(s)	Indicador Físico Indicador Quantitativo	Qtd.	Início	Término
3	4	Aulas de Taekwondo de junho.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de junho.	Horas	26	01/06/2023	30/06/2023
3	5	Aulas de Taekwondo de julho.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de julho.	Horas	14	01/07/2023	31/07/2023
3	6	Aulas de Taekwondo de agosto.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de agosto.	Horas	26	01/08/2023	31/08/2023
3	7	Aulas de Taekwondo de setembro.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de setembro.	Horas	28	01/09/2023	30/09/2023
3	8	Aulas de Taekwondo de outubro.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de outubro.	Horas	26	01/10/2023	31/10/2023
3	9	Aulas de Taekwondo de novembro.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de novembro.	Horas	26	01/11/2023	30/11/2023
3	10	Aulas de Taekwondo de dezembro.	Ministrar aulas de Taekwondo nas terça, sextas feira e sábados do mês de dezembro.	Horas	16	01/12/2023	16/12/2023
4	1	Estudo e escrita de pôster, artigo para posterior publicação em evento de extensão	Levantamento bibliográfico e coleta de dados sobre os resultados obtidos no projeto	Horas	30	23/06/2023	24/11/2023
5	1	Estudo e preparação de apresentações/demonstrações da arte marcial em escolas e outras instituições.	Organização de apresentações de Taekwondo.	Horas	20	23/06/2023	24/11/2023

### PLANO DE APLICAÇÃO

Classificação da Despesa	Especificação	PROEX (R\$)	DIGAE (R\$)	Campus Proponente (R\$)	Total (R\$)
339018	Auxílio Financeiro a Estudantes	0	0	36000.00	36000.00
TOTAIS		0	0	36000.00	36000.00

### CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

Despesa	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12
339018 - Auxílio Financeiro a Estudantes	0	0	0	400.00	400.00	400.00	400.00	400.00	400.00	400.00	400.00	0

### Anexo A

### MEMÓRIA DE CÁLCULO

CLASSIFICAÇÃO DE DESPESA	ESPECIFICAÇÃO	UNIDADE DE MEDIDA	QUANT.	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
339018 - Auxílio Financeiro a Estudantes	Bolsa discente no valor de R\$ 400,00.	Reais	1	400.00	400.00
TOTAL GERAL					400,00