

PRÁTICAS ESPORTIVAS E RECREATIVAS NO ICT/CSJC

* Reginaldo Goulart, Carla Tavares.

Universidade Estadual Paulista
*E-mail: reginaldo.goulart@unesp.br

Introdução

Por meio de proposta encaminhada ao Edital nº 06/2021 - PROEC, recebemos recursos financeiros para apoiar e incentivar ações de promoção da saúde, esporte, arte e cultura como investimento no retorno das atividades presenciais.

Objetivo

Desenvolver práticas esportivas em diversas modalidades para estimular a qualidade de vida, convivência e socialização.

Metodologia

Realizou-se enquete na comunidade acadêmica com o objetivo de coletar quais atividades esportivas poderiam ser executadas em nossa unidade. A partir dos resultados, foram contratados profissionais para serem desenvolvidas as atividades sugeridas.

Resultados

Desafio Saúde: palestras de reeducação alimentar com foco em uma alimentação mais saudável, medições de bioimpedância, peso, altura, massa muscular e premiação para os melhores resultados. **Educação física:** exercícios de alongamento e fortalecimento muscular. **Caminhada:** convivência e socialização proporcionando melhoria na saúde física e mental. **Campeonato esportivo:** realização de jogos, com destaque para queimada, realizada no intervalo de almoço.

Conclusão

O acesso às ações oferecidas proporcionou melhoria na saúde física e mental da comunidade acadêmica, através de convivência sadia e socialização harmoniosa entre os membros. Consciência por hábitos saudáveis com diminuição do sedentarismo. Sentimento de pertencimento e grupo, acolhimento de todos.

Palavras-Chave:

Saúde. Qualidade. Esporte. Inclusão. Acolhimento.

Agradecimentos:

Gratidão à PROEC.

Referências

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO. Pró-reitoria de Extensão e Cultura. Edital nº 06/2021, de 17 de novembro de 2021. Lança o programa Unesp Raízes – ações de promoção da saúde, esporte, arte e cultura. São Paulo: Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, 17 de novembro de 2021.