

## **ATIVIDADES REALIZADAS COMO MOBILIZADOR LOCAL DA FACULDADE DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS: INCENTIVAR A REALIZAÇÃO DE PRÁTICAS ESPORTIVAS AOS SEGMENTOS DA UNIDADE (DISCENTES, DOCENTES E TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS)**

\* Renato de Souza Nunes, André Galdino da Silva

**Universidade Estadual Paulista**

\*E-mail: [renato.nunes@unesp.br](mailto:renato.nunes@unesp.br)

### **Introdução**

O intuito do trabalho como mobilizador local do NUMIS (Núcleo de Movimento, Inclusão e Saúde da Unesp) é de proporcionar para a comunidade interna (discentes, docentes e técnico-administrativos), por meio da atividade física, incentivo para a diminuição do sedentarismo, propiciando uma melhor qualidade de vida. Essas atividades visam proporcionar a integração e valorização das pessoas de diversas áreas do Câmpus, estimulando o espírito esportivo, o respeito, a cooperação e a coletividade.

### **Objetivo**

Fomentar e incentivar a prática de atividades físicas e esportivas na FCAT – Faculdade de Ciências Agrárias para os três segmentos universitários, além da interação entre a comunidade externa e o ambiente universitário através do esporte.

### **Metodologia**

Em dezembro do ano de 2021 a Unesp lançou o Edital: Unesp Raízes Práticas Esportivas e Recreativas e, com a retomada das atividades presenciais no início do ano de 2022, iniciou-se o processo de busca de alternativas para estimular a comunidade interna a participar de práticas esportivas.

Com isso foi realizada consulta a todos os segmentos da Unidade a fim de verificar quais atividades iam ao encontro do anseio da grande maioria, pensando em propostas que fossem adequadas a rotina de trabalho e estudos de todos.

Além disso foi retomada a realização da tradicional Corrida e Caminhada da FCAT, que é um evento que abrange a prática esportiva de todas as idades, com o apoio da Prefeitura Municipal e recebe a presença de grande público da região e que também tem o caráter social, com a arrecadação de caixas de leite UTH para serem doados à Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social.

### **Resultados**

Por meio dos recursos disponibilizados, foi fomentado a contratação de técnicos esportivos para treinamento de modalidades esportivas aos alunos, como: futsal, voleibol, basquetebol e handebol, além de compra de materiais esportivos para todas as modalidades, reivindicação antiga dos discentes.

Para os servidores (docentes e técnico-administrativos) foram oferecidas aulas de alongamento, no período da manhã, e relaxamento, no período da tarde, duas vezes por semana, além de treinamento de voleibol e futsal, uma vez por semana.

Foram realizadas duas edições da corrida e caminhada (2022 e 2023), com a participação de mais de 500 atletas adultos e 70 crianças em cada edição, com arrecadação de mais de 800 litros de leite UTH. Para as atividades da corrida e caminhada, foi oferecida uma estrutura completa com cronometragem eletrônica, pontos de hidratação, isotônicos, barra de cereais, barraca de frutas, música ao vivo, recreação infantil, troféus para os melhores em categorias divididas por idades, medalha de participação para todos os atletas. A corrida Kids foi uma nova iniciativa da FCAT que teve um caráter apenas participativo, como um ambiente recreativo e não competitivo, visando a inclusão da atividade física para as crianças.

E como consequência do trabalho realizado ao longo desse período no mês de outubro de 2023 a FCAT participará com cerca de 30 servidores da primeira fase do INTERSERV, que é um evento promovido pela Unesp que visa estimular e fomentar a prática de atividades físicas e a integração por meio da prática desportiva universitária em jogos entre todas as Unidades.

## Conclusão

Com as atividades implementadas espera-se que a comunidade interna tenha mais consciência da importância da realização de atividades físicas regularmente, trazendo melhoras em sua saúde física e mental, aumentando sua autoestima e qualidade de vida e, conseqüentemente, a Universidade tenha pessoas com mais energia e disposição para a realização das atividades.

A Universidade não pode ser mais só um espaço para ensino, pesquisa e extensão, em seu eixo deve estar incluído a qualidade de vida e saúde mental, como um direito e uma prioridade para toda a comunidade interna.

## Palavras-chave:

Qualidade de Vida. Melhora da Saúde Mental. Atividade Física.

## Referências

ALMEIDA, M.; B. A.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Edições Each, 2012.

BARCAUI, A.; LIMONGI-FRANÇA, A. C. Estresse, enfrentamento e qualidade de vida: um estudo sobre gerentes brasileiros. **RAC- Revista de Administração Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 670-694, 2014.

CARMO, E. C. **Efeito da economia de corrida sobre a estratégia de prova utilizada durante uma corrida de 10 km**. 2014. 102 f. Tese (Doutorado em Ciências) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

SANTOS, A. L. P.; SIMÕES, A. C. **Educação física e qualidade de vida**: reflexões e perspectivas. *Saúde Soc.* São Paulo, [s.l.], n. 1, p. 181-192, 2012.