

NÚCLEO DE MOVIMENTO DE INCLUSÃO E SAÚDE DA UNESP: UMA EXPERIÊNCIA UNESPIANA DE MOVIMENTO PARA TODXS

* Marcio Alexandre Cardoso, Adriano Nicolau Selpis, Marilia Mastrocolla de Almeida Cardoso, Camila Buonani da Silva, Marcio Pereira da Silva, Gisele Marcelino da Silva, Deisy Terumi Ueno, Eduardo Kokubun.

Universidade Estadual Paulista
*E-mail: marcio.a.cardoso@unesp.br

Introdução

A prática regular de Atividades Físicas e Esportivas é reconhecida por órgãos internacionais como um componente importante do desenvolvimento humano promovendo saúde mental e física (Global status report on physical activity, 2022). Não obstante o reconhecimento desse valor intrínseco, a maioria das pessoas não está envolvida com essas práticas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente. Globalmente, estima-se que isso custe US\$ 54 bilhões em assistência médica direta e outros US\$ 14 bilhões em perda de produtividade (WHO, 2020). As universidades comprometidas com o desenvolvimento humano e sustentável da comunidade apresentam enorme potencial de transformação por reunirem expertise acadêmica e técnica capaz de propor, implantar e experimentar formas inovadoras para fazer frente ao desafio da inatividade física. A Unesp é uma universidade que reconhece o valor intrínseco das atividades físicas e esportivas e por isso estabelece como um de seus Objetivos Estratégicos do Plano de Desenvolvimento Institucional de 2022, a institucionalização e consolidação das atividades físicas e esportivas como princípio de qualidade de vida e promoção de saúde. Esse objetivo estratégico está sendo desenvolvido em 7 Linhas de Ação, sendo uma delas o fortalecimento do NUMIS Central (Núcleo de Movimento, Inclusão e Saúde), órgão específico para apoiar, coordenar e executar as ações de promoção da qualidade de vida e prevenção de doenças por meio da prática de atividade para toda a comunidade interna. A consolidação deste programa, que se iniciou em 2017, só foi possível mediante a formação da rede de 34 NUMIS locais, em suas respectivas Unidades, espaços responsáveis por consolidar suas ações, coordenadas pelas figuras do Mobilizadores locais (servidores técnico-administrativos, docentes e/ou alunos), com a finalidade de promover a cultura corporal para todos os segmentos que compõe a comunidade acadêmica.

Objetivo

Relatar a experiência da implantação do NUMIS Central e a formação da rede de NUMIS Locais como estratégia de promoção da saúde e qualidade de Vida em todos os Campi da UNESP.

Metodologia

Em 2017 um servidor técnico-administrativo com a formação em Educação Física, apresentou à Gestão a proposta de implantação do NUMIS Central para promover ações de promoção de saúde e qualidade de vida na Universidade. O processo de implantação da proposta teve como primeira etapa a identificação de

membros da comunidade interna da Unesp que estavam envolvidos com a organização de ações de atividades físicas (AFEs) e tinham interesse em atuar como facilitadores de AFEs em suas Unidades. Em um segundo momento, foi realizada uma consulta aos Vice-Diretores das Unidades propondo a criação dos NUMIS Locais. A consulta revelou que 90% das Unidades tinham interesse em instituir um Numis Local, 74% já ofereciam algum tipo de AFEs e 90% gostariam de ampliá-las. Com o apoio de professores dos três cursos de Educação Física da UNESP e da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura, foi criada uma rede de mobilizadores (servidores técnico-administrativos, discentes e/ou docentes). Por meio desta rede de NUMIS Locais, foram realizadas diversas atividades nos Campi, dentre elas eventos de corrida/caminhada de rua, oferecimento de práticas de atividades físicas diversas, jogos/campeonatos competitivos entre outros.

Resultados

Durante os 6 anos de atividade, foram criados 34 NUMIS Locais, com um total de 128 Mobilizadores, sendo 21 docentes, 18 discentes e 89 técnico-administrativos. Até 2023, foram realizadas Corridas/caminhadas, 19 (2018), 19 (2019), 27 (2022), 27 (2023). Neste mesmo período os NUMIS locais ofereceram diversas atividades físicas conforme demanda do Campus, como, aula de yoga, dança, funcional, artes marciais, corrida, entre outros. De forma anual, os Numis Locais deram suporte para a realização de Jogos Esportivos entre servidores técnicos-administrativos, docentes e discentes. Dentre os eventos, destacam se, a COPA Unesp, que tem contado com um aumento exponencial de alunos, passando de 200 atletas em 2018 para 1365 em 2023; o TEU (Torneio Eletrônico da Unesp) e os jogos entre servidores – Interserv. Outra estratégia anual, foi o desenvolvimento dos Fóruns Movimento para Todos, espaço destinado para promover debates sobre questões relacionadas ao esporte no âmbito das universidades. Durante a pandemia, a rede Numis realizou um plano emergencial para a manutenção da prática de atividades físicas pela comunidade através da distribuição de vídeos com orientações para a prática em ambiente doméstico e de trabalho (Projeto Saúde em Prática), de forma síncronas remota, como também de troca de experiências cotidianas (Minutos Práticas Saudáveis), ambas disponibilizados no youtube do NUMIS que alcançou mais de 1.600 seguidores. Como forma de avaliar parte do impacto das ações na saúde das pessoas, foram realizados levantamentos anuais que mostraram alguns dados importantes como o aumento de 12,6% (2018) para 14,8% (2019) de participantes das atividades físicas; e a diminuição do número de pessoas classificadas com obesidade classes I, II e III.

Conclusão

A experiência de formar uma rede de pessoas representada pelos três segmentos da comunidade Universitária, cujo o objetivo comum é promover a saúde por meio da prática de atividade física, se mostrou uma estratégia efetiva, inclusiva e que atende uma demanda “de mundo real”, uma vez que está em construção pela e se insere na comunidade, de forma dinâmica, flexível e coletiva.

Palavras-chave:

Promoção da Saúde. Atividade física. Inclusão. Mobilização. Trabalho em rede.

Referências

Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022.



CONPUESP

Congresso dos Profissionais das
Universidades Estaduais de São Paulo

2023 - 2ª Edição

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.