



A PRÁTICA ESPORTIVA CONTINUADA A PARTIR DE UM EVENTO DE EXTENSÃO VOLTADO AOS SERVIDORES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

Área Temática: Esporte e Saúde

Fernando Augusto Starepravo¹
Giuliano Gomes Assis Pimentel²
Ricardo Henrique Bim³
Matheus Moraes Croce⁴
Michel Rafael dos Santos Silva⁵

Palavras-chave: Jogos, Servidores, prática esportiva.

Resumo:

Os Jogos dos Servidores da Universidade Estadual de Maringá (UEM) – JOSUEM – são realizados anualmente pela Coordenadoria de Desportos e Recreação (CDR). Seu objetivo é despertar nos servidores o interesse e gosto pela prática esportiva sistemática e contínua, bem como realizar um conagraçamento entre os servidores dos diversos setores e campi da Universidade. Nesse ano, em sua 23^a edição, os Jogos apresentam uma novidade importante em sua organização. Ao invés de serem realizados de maneira pontual, durante um único mês, os JOSUEM a partir do ano de 2013 passaram a ter um caráter permanente, ou seja, são disputados no decorrer de todo o ano. Até o momento podemos observar um maior envolvimento, participação e engajamento dos servidores a partir desse novo modelo de prática esportiva continuada.

Texto:

A Universidade Estadual de Maringá foi fundada no ano 1969, a partir da fusão das três instituições de ensino presentes na época, Faculdade Estadual de Ciências Econômicas, criada em 1959, Faculdade Estadual de Direito, criada em 1966 e Fundação Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras, criada em 19661. Durante o período de 1972 a 1977 se encontrava presente dentro da UEM a Associação Atlética Universitária e que teve grande influência até mesmo para a

¹ http://www.uem.br/index.php?option=com_content&task=view&id=55&Itemid=205

criação do curso de graduação de Licenciatura em Educação Física na UEM, como é citado nos anais da X Semana de Educação Física, em comemoração aos 20 anos do curso de Educação Física na UEM:

A Prática Desportiva, em cumprimento à reforma universitária, teve seu início na Universidade Estadual de Maringá em 72, sob o nome de Associação Atlética Universitária e tinha como supervisora a Professora Maria Amélia Tilio – Portaria nº 04/72-GRE, de 1972. Isto ocasionou novas discussões sobre a implantação da Graduação em Educação Física em Maringá (UEM, 1993, p. 7).

A Associação Atlética Universitária foi criada pela Resolução 02/72-Reitoria e extinta pela Portaria nº 133/77-GRE de 26/02/1977. Em seguida foi fundada a Coordenação de Desportos e Recreação (CDR) em substituição à Associação Atlética Acadêmica. Por meio da Portaria nº 324/77-GRE de 23/03/1977. Até a década de 1990, a CDR tinha como sua principal responsabilidade a prática esportiva obrigatória aos diferentes cursos de graduação da UEM. Com a mudança na legislação, com o fim da prática esportiva obrigatória aos acadêmicos, a CDR passou a trabalhar com a oferta voluntária de prática esportiva aos acadêmicos, servidores e comunidade universitária. De acordo com seu site, atualmente a CDR tem como função:

Sua responsabilidade é coordenar e oferecer atividades esportivas e de recreação à comunidade universitária. A CDR administra a Academia da UEM, Piscina da UEM, Quadras Esportivas QE1, QE2 e QE4, Campo de Futebol do DEF, Pista de Atletismo, Blocos M7, M8, QE5, além de ser responsável pela organização dos Jogos Universitários da UEM e Jogos dos Servidores da UEM e pela participação da Universidade nos Jogos Universitários do Paraná - JUPs, Olimpíadas Universitárias Brasileiras - JUBs e Jogos dos Servidores das Universidades Estaduais do Paraná - JOSUEPAR. Estão vinculadas à CDR diversas escolinhas esportivas para crianças e adolescentes e treinamentos esportivos para universitários e servidores da Instituição. A comunidade externa pode participar das escolinhas esportivas, da natação, hidroginástica, musculação e ginástica oferecidas por meio do projeto de prestação de serviços do Centro de Excelência em Atividades Físicas - CEAF²

Para o atendimento dos servidores da UEM com a prática esportiva, tradicionalmente a CDR organiza jogos entre os servidores. Os Jogos dos Servidores da Universidade Estadual de Maringá (UEM) – JOSUEM – são realizados anualmente pela Coordenadoria de Desportos e Recreação (CDR). Seu objetivo é despertar nos servidores o interesse e gosto pela prática esportiva sistemática e

² <http://www.def.uem.br/index.php?id=10>. Acesso em: 06/05/2012

contínua, bem como realizar um conagraçamento entre os servidores dos diversos setores e campi da Universidade.

Nesse ano, em sua 23^a edição, os Jogos apresentam uma novidade importante em sua organização. Ao invés de serem realizados de maneira pontual, durante um único mês, os JOSUEM a partir do ano de 2013 passaram a ter um caráter permanente, ou seja, são disputados no decorrer de todo o ano. Durante os meses de março a novembro haverá modalidades em disputa, incluindo: Atletismo, Basquete, Bocha, Bolão, Boliche, Canastra, Ciclismo, Corrida Rústica, Dama, Dominó, Futebol Suíço, Futsal, Malha, Natação, Pescaria, Peteca, Sinuca, Tênis de Mesa, Truco, Vôlei de Areia, Voleibol e Xadrez. Desta forma, espera-se que os servidores engajem-se ainda mais nas práticas esportivas de forma contínua, e se preparem de maneira mais adequada para os Jogos dos Servidores das Universidades Estaduais do Paraná (JOSUEPAR), evento esse que reúne em disputa esportiva os servidores das sete universidades estaduais do estado do Paraná.

Com esse novo formato o JOSUEM busca atender os objetivos de engajar de forma permanente os servidores nas atividades físicas e esportivas, esperando especialmente que os servidores usufruam de alguns benefícios da prática esportiva continuada, quais sejam: a melhoria da condição de saúde e a possibilidade de socialização através do esporte.

O esporte e a atividade física chegaram ao século XIX acompanhando as transformações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, demonstrando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social (RUBIO, 2006). O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz.

O exercício, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da auto-estima. Qualidade de vida em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade.

Existem fatores físicos e psicológicos intervenientes na qualidade de vida das pessoas quando em situação de trabalho e que, dependendo do seu competente

gerenciamento, proporcionarão condições favoráveis imprescindíveis ao melhor desempenho e produtividade (FERNANDES,1996).

Por outro lado, a inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas (MARON, 2000).

Atualmente os modos de vida da sociedade estão altamente ligados à praticidade, facilidade em todos os campos. Por meio do processo de globalização o homem se movimenta cada vez menos, com isso o sedentarismo toma conta da vida da maior parte da sociedade mundial, de acordo com a OMS sete em cada dez americanos estão com sobrepeso.americanos estão com sobrepeso.

Acredita-se na atividade física como uma forma de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina sedentária nos proporciona. Por esses motivos a atividade física se torna uma prática de saúde, diminuindo os riscos de doenças e ainda promovendo bem estar físico, psicológico e social para quem usufrui dela.

É necessário compreender que o esporte, deve ser usado da maneira onde o valor dado à competição não é o mais importante, para assim torna evidente outras características do esporte, como, trabalho em equipe, respeitar a todos envolvidos no jogo, lazer, diversão, benefícios à saúde e promoção do bem estar físico e mental. Byinton (2006) diz que “o esporte pode ser uma forma de educar o corpo para obter saúde, qualidade de vida e bem estar físico e mental”. No mesmo sentido, Barbanti et al (2002) afirma que o esporte deve fazer parte da felicidade do homem, seja por características biológico-naturais ou pelas sócio-culturais.

O esporte tem um amplo potencial de socializar pessoas das mais diversas classes, religiões, gêneros, entre várias outras diferenças presentes em nossa sociedade. Durante uma partida de futebol, handebol ou basquete as pessoas se relacionam, criam novas amizades, criam vínculos mesmo sem nunca terem se visto. A prática esportiva é importante em nossa sociedade e gera benefícios a saúde física e mental do homem (BURITI, 2001). Desta forma o esporte é uma ação humana, individual e social, que pode, como toda atividade humana, assumir varias funções (SANTIN, 1994). Assim o esporte possui um grande poder de socialização, seja em uma competição ou não, na aula de educação física, no treino de futsal, a socialização com as pessoas está fortemente ligada ao jogo. Não importa se o

esporte é individual ou coletivo, as pessoas acabam se relacionando de alguma forma seja com a sua equipe, seu treinador, torcedores e os outros participantes.

A troca de vivências é algo importante em nossas vidas, pois passamos a pensar não apenas em nós mesmos. Auxiliar um companheiro, testar nossos próprios limites, ultrapassar obstáculos, são alguns fatos vivenciados no decorrer da prática esportiva.

Com o trabalho, os afazeres domésticos, a família e outras milhares de coisas que os adultos gastam seu tempo, acabam levando uma vida sedentária, sem tempo para o lazer, neste caso a atividade física. Não apenas este estilo de vida é prejudicial para a saúde da pessoa, como também acabam perdendo o vínculo e as amizades com pessoas, até mesmo com seus familiares. Sendo assim as pessoas acabam tendo pouco tempo para conversar, para saírem, para jogar e brincarem juntas. Desta forma, assim como define Joffre Dumazedier (1999), o lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para se divertir, para recrear e entreter-se ou ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

O JOSUEM permanente possui esse caráter do lazer, onde no tempo livre eles possam praticar algum esporte, rever os amigos, criar novas amizades e nos dias dos jogos reunirem para conversar e jogarem juntos. Realizando assim um conagraçamento entre os servidores dos diversos setores e campi da Universidade. O caráter competitivo aqui não é o mais importante, sendo destacado alguns valores positivos como participação, companheirismo, solidariedade e alegria em praticar esporte. Todos esses fatores são cruciais a melhora de saúde dos servidores.

Enfim, pudemos observar através da prática sistemática através do JOSUEM permanente, que atende diretamente mais de uma centena de servidores, que até o momento houve um maior envolvimento, participação e engajamento dos servidores a partir desse novo modelo de prática esportiva continuada, repercutindo em fatores positivos a socialização e a saúde dos servidores.

Referências

BARBANTI, V. J. **“Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde”**. Editora Manole, 2002.

BURITI, Maria do Socorro Leite. **Variáveis que influenciam o comportamento agressivo de adolescentes nos esportes**. In BURITI, Marcelo de Almeida (Org.). *Psicologia do Esporte*. Campinas: Editora Alínea, 2ª Edição, 2001.

BYINGTON, C. A. B. **“A riqueza do futebol”**. Revista Psique Ciência&Vida, 2006.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia Empírica do Lazer**, (tradução S. Mazza e J. Guinsburg), São Paulo/SP: Perspectiva: Sesc, 1999. 244 p. (Debates).

FERNANDES, E. C. **Qualidade de vida no trabalho: como medir para melhorar**. Salvador: Casa da Qualidade; 1996.

<http://www.def.uem.br/index.php?id=10>. Acesso em: 06/05/2012

http://www.uem.br/index.php?option=com_content&task=view&id=55&Itemid=205

MARON, B. J. The paradox of exercise. **N Engl J Med**, 2000.

RUBIO K. **Medalhistas olímpicos brasileiros: memórias, histórias e imaginário**. São Paulo: Casa do Psicólogo/FAPESP; 2006.

SANTIN, Silvino. **Educação Física: da alegria do lúdico a opressão do rendimento**. 1ª Ed. Porto Alegre: Edições EST/ESEF-UFRGS, 1994.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ. Departamento de Educação Física. **Anais da X semana de Educação Física**. Maringá. Editora da UEM. 1993

¹ Doutor, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá. Email: fernando.starepravo@hotmail.com.

² Doutor, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá. Email: giulianopimentel@uol.com.br.

³ Mestre, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá. Email: ricardobim@gmail.com.

⁴ Acadêmico do curso de graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM). E-mail: m_matheus_2@hotmail.com

⁵ Acadêmico do curso de graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM). E-mail: michel_rafael@hotmail.com