

## **A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE UNIVERSITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Área temática: Saúde.**

Coordenador da Ação: Sara Both Rezende

Autores: Amanda Stoltz Pedroso, Nathália Silva Mathias, Gabriel Gonçalves dos Santos, Karine Regina Reinehr

**RESUMO:** Sabe-se que a prática de exercícios físicos é indicada para todos os indivíduos nos mais diferentes períodos de sua vida. Portanto, na vida acadêmica a adesão a prática de esportes constitui um fator relevante para o melhor aproveitamento acadêmico, pois pode auxiliar na concentração, desenvolvimento cognitivo, controle da ansiedade, criatividade, redução do estresse, entre outros aspectos. Sendo assim, este trabalho tem por objetivo narrar a vivência de acadêmicos já inseridos no âmbito do esporte universitário, por meio da atlética, relacionado a sua importância com a literatura. Tendo em vista a necessidade de um incentivo para prática do esporte, a atlética AACEO vem de encontro com os acadêmicos para proporcionar competições entre os próprios discentes e com outros centros, oportunizando conhecer outras pessoas, cidades e culturas, adquirindo assim várias experiências e vivências que contribuem para sua formação. Conforme análise, são perceptíveis os benefícios que a prática esportiva propicia aos acadêmicos, facilitando a sua integração com os demais integrantes da universidade e diminuindo o estresse causado pelas inúmeras obrigações nesse processo de formação.

**Palavras-chave:** Saúde, Esporte, Universidade.

### **1 CONTEXTO DA AÇÃO**

A prática de esportes é uma atividade de suma importância para todos, visto que proporciona uma melhor qualidade de vida por meio dos seus diversos benefícios como, prevenção de agravos crônicos, melhora na autoestima, aumento da concentração, controle da ansiedade, estresse e insônia, aumento da disposição para a realização de atividades cotidianas, dentre outros (POLISSENI, 2014).

No meio acadêmico, diante das demandas e dos parâmetros exigidos, o esporte contribui para estimular vínculos, melhora das relações interpessoais, inclusão dos alunos ao ambiente universitário, amenizando assim as cobranças da rotina (NETO, 2014).

Neste cenário, as atléticas são organizações estudantis de caráter esportivo responsáveis por incentivar o esporte dentro das universidades. Para tanto, trabalham como organizadores de eventos e campeonatos, contribuem para minimizar possíveis obstáculos iniciais presentes neste meio, tais como a dificuldade de integração, contribuindo para o aumento ou a melhora do desempenho acadêmico (FILHO, 2014).

Diante disto, o objetivo é relatar a importância do esporte universitário para o estudante a partir da experiência na Associação Atlética do Centro de Educação Superior do Oeste (AACEO).

## **2 DETALHAMENTO DAS ATIVIDADES**

A AACEO oferece suporte aos acadêmicos que ingressão na universidade em sua matrícula, perdurando durante todo o semestre. Mantém-se disponível aos discentes nas demais atividades desenvolvidas, oferecendo suporte através da passagem em sala de aula, conversando e convidando os recém-chegados a fazerem parte da equipe de atletas, vestirem a farda desenvolvida e participarem desta associação na universidade.

Contribui em ações sociais como doação de alimentos para a páscoa, atividades na semana da saúde, movimentação de hábitos saudáveis em meses como outubro rosa e novembro azul.

Outra atividade desenvolvida no espaço acadêmico se deu através dos Jogos Interno do Centro de Educação Superior do Oeste (JICEO) a nível de centro, onde os discentes da UDESC Oeste podem se inscrever e montar times nas modalidades de futsal, basquetebol, handebol, voleibol, futebol de campo e futevôlei. A partir deste modelo de jogos é possível realizar seletivas para montar um time titular do centro para as competições a nível de universidade.

Além disso, a AACEO contribui na organização a delegação para atividades a nível de universidade como o Jogos Internos da Universidade do Estado de Santa Catarina (JIUDESC). Ademais, competição estadual por meio dos Jogos Universitários Catarinense (JUCS) e brasileira nos Jogos Universitários Brasileiros (JUBS).

Outra ação desenvolvida foi o Integra UDESC Oeste onde, acadêmicos, professores e servidores puderam participar de um dia de muita música, esporte e gincanas.

### **3 ANÁLISE E DISCUSSÃO**

Ao ingressar em uma universidade, muitos dos acadêmicos se deparam com um ambiente novo e desafiador, com rotinas e responsabilidades diferentes e cada vez maiores das de costume. Neste processo, alguns indivíduos acabam se afastando do meio social, vivendo presos em um cotidiano desgastante, focando-se exclusivamente aos estudos. Ademais, neste novo ciclo surgem diversas preocupações e obrigações, contribuindo para que os acadêmicos desenvolvam transtorno de ansiedade, depressão e obesidade pela má qualidade de vida (TEIXEIRA et al., 2008). Diante disto, dentro da universidade o esporte propicia aos acadêmicos experiências diferentes da sala de aula, podendo ser uma ampliação dos conhecimentos de forma prática, retirando o estigma de que estudantes devem se atentar apenas aos livros e conteúdo teórico. Através da AACEO, no desenvolvimento e participação de competições esportivas que promovem a extensão universitária, é possível que o acadêmico conheça outras cidades, ambientes, culturas, desenvolva habilidades que futuramente contribuirão para a sua formação, como a de liderança, o comprometimento, o saber tomar decisões coletivas, aumento das relações interpessoais, torna possível, praticar a determinação, realizar conquistas e sair da rotina sem se desvincular da universidade. Além do mais, a integração proporcionada pelo esporte pode ser um importante fator para a melhora da saúde mental e manutenção da qualidade de vida dos acadêmicos.

### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesse sentido, baseado nas experiências vivenciadas, é possível perceber a potência e relevância do esporte universitário no meio acadêmico. O mesmo possibilita proporcionar experiências únicas através da integração interna e externa com outras universidades, mobilizando e incentivando assim os acadêmicos

a praticarem hábitos saudáveis e consequentemente melhora na qualidade de vida. Assim, a importância da atlética vai muito além do que apenas apresentar aos acadêmicos a oportunidade de fazer parte de uma associação, a mesma tem o poder de unir, integrar e ampliar os olhares em relação à vida acadêmica.

## REFERÊNCIAS

FILHO, C. A. A. M. et al. **Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos.** v. 20, n. 3, mai/jun, 2014.

NETO, H. F. C. A prática esportiva no âmbito acadêmico. **Escola de Ciências e Tecnologia UFRN.** 2014.

OLIVEIRA, G. C. **GESTÃO ORGANIZACIONAL NAS ATLÉTICAS:** um estudo sobre gerenciamento das Associações Atléticas Acadêmicas do DF. Brasília, 2016.

POLISSENI, M. L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 20, n. 5, set/out, 2014.

TEIXEIRA, M. A. P. et. al. Adaptação à universidade em jovens calouros. **Psicologia Escolar e Educacional.** Campinas, v.12, n.1, jun. 2008.