RELATÓRIO DE AÇÃO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

PARCIAL ( ) FINAL (X)

Título da ação: Campanha Esporte e Lazer
Unidade(s) /Departamento(s) /Campus: Coordenação de Esporte e Lazer/ PROCEA
Coordenador(es): Daniel Delani, CPF: 890.067.42-53, danieldelani@unir.br. 69 984294398

Equipe de Trabalho

Nome	Unid/Departamento	Formação Profissional	Função na ação	CH
Daniel Delani	PROCEA		Coordenação	40
Elyzania Torres Tavares	PROCEA		Coordenação	40
Rodrigo Ronkoski	PROCEA		Coordenação	40
Leandro Gomes Barros Almeida	ASCOM		Marketing e divulgação	40
Patrícia de Freitas Pessoa	ASCOM		Marketing e divulgação	40

Local de Execução da Ação de Extensão:

A ação ocorreu em diversos locais do estado de Rondônia simultaneamente, por meio da utilização das redes sociais.

Apresentação:

O sedentarismo e a inatividade física são fenômenos complexos (FERREIRA; ANDRADE, 2021), afetam a qualidade de vida (SANTOS; CAMPOS; FLOR, 2019), são altamente prevalentes em todo o mundo (WHO, 2016) e estão associados a uma ampla gama de doenças crônicas e mortes prematuras (BRASIL, 2016; RODULFO, 2019). De acordo com Rodulfo (2019), o interesse pelo comportamento sedentário é justificado por um conjunto crescente de evidências que apontam para uma relação entre esse estilo de vida e o aumento da prevalência de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. Situação que se agravou com a pandemia de Covid-19 (MATTOS et al., 2020).

Em contrapartida, praticar exercícios físicos é um hábito conhecidamente benéfico para distintas dimensões da vida humana. Pessoas que se exercitam com regularidade apresentam melhor funcionamento orgânico e psicossocial, manifestados, por exemplo, por menores risco

cardiovascular e metabólico (CELIS-MORALES et al., 2015) e maiores escores de saúde mental e qualidade de vida (MARTIN-VALERO, et al., 2013; PIUG-RIBERA et al.,2015). Evidências apontam que a prática de exercício físico ao longo da vida retarda o aparecimento de 40 doenças/condições crônicas em humanos (RUEGSEGGER; BOOTH, 2018).

Todavia, conhecer estes benefícios da prática de exercícios físicos não tem sido suficiente para que as pessoas se engajem, efetivamente, neste propósito (GOMES et al., 2001; MATSUDO et al., 2002: HALLAL et al., 2003; MARTINS et al., 2009). Estima-se que quase um terço da população mundial seja inativa, o que representa um grande problema de saúde pública (RODULFO, 2019). Marcondelli et al. (2008), por exemplo, evidenciaram que os motivos elencados com maior frequência para a não participação em atividades físicas e esportivas foram falta de tempo, de disposição, de dinheiro e de local adequado. Válido ressaltar que esse estudo foi realizado com universitários.

Nesse sentido, a CAMPANHA ESPORTE E LAZER, promovida pela Coordenação de Esporte e Lazer da Pró-Reitoria de Cultura, Extensão e Assuntos Estudantis teve como objetivo principal envolver a comunidade universitária em ações de esporte e lazer durante o recesso acadêmico da Universidade Federal de Rondônia – UNIR (período de 21 de maio a 21 de junho de 2021), bem como promover a integração e a socialização dessas atividades. Para participar da Campanha era necessário que a pessoa fizesse o registro (vídeo ou fotográfico), realizando uma atividade de esporte e/ou lazer e postasse o material no Facebook. A publicação precisava vir acompanhada das hashtags #esporte&lazer e #orgulhodeserunir. Também era indicado que fosse realizado o registro do curso/unidade da UNIR ao qual o participante estava vinculado(a). Diante das demandas iniciais apresentadas pelo público alvo, as publicações também puderam ser realizadas pelo Instagram.

A ação envolveu professores, técnicos e alunos dos diferentes *campis* da UNIR. Todas as atividades de esporte e/ou lazer foram consideradas.

Independente da natureza da atividade era recomendado que os participantes levassem em consideração o cumprimento das medidas sanitárias recomendadas pelas autoridades de saúde.

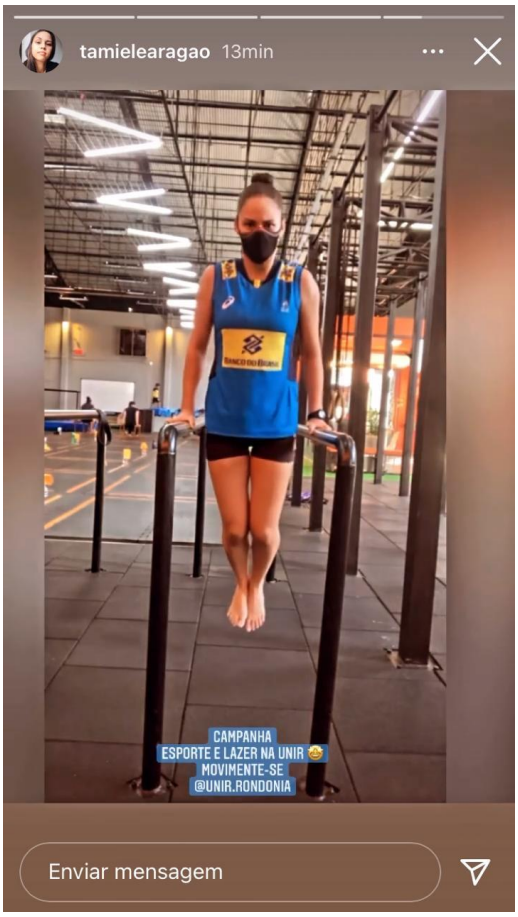
Resultados Alcançados:

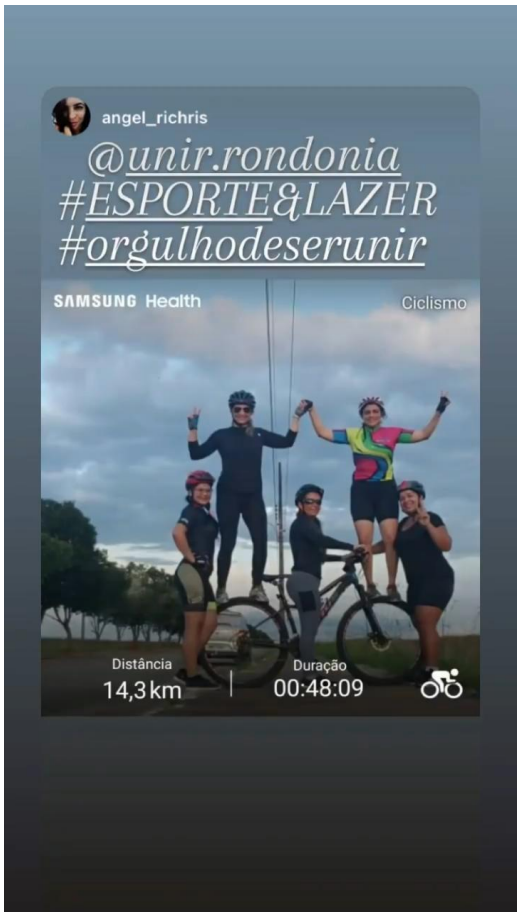
Foram realizadas diversas publicações, seguindo as orientações da campanha (fotos em anexo). Todavia, as publicações ocorreram majoritariamente por meio de “Stories”. Trata-se de uma ferramenta comum nas redes sociais que consiste na possibilidade de publicar fotos ou vídeos que ficam acessíveis por até 24 horas. Essa forma de publicação adotada pelos participantes, apesar de dinâmica, limitou a identificação apropriada dos resultados alcançados. Outro fator limitador foi a não marcação correta das hashtags da campanha.

No entanto, é importante salientar o papel desempenhado pela Assessoria de Comunicação da UNIR. Parte das publicações que marcavam a página oficial da instituição eram compartilhadas, adicionadas ao Story do endereço @unir.rondônia. Por meio dessa iniciativa, foi possível realizar a integração da comunidade acadêmica, através da socialização das práticas de atividades de esporte e lazer realizadas pelos participantes.

Ao longo das semanas, a campanha se retroalimentou por meio dessas publicações, fomentando, assim, práticas de esporte e lazer na comunidade universitária da UNIR.

Diante desses resultados, pode-se admitir que a campanha promoveu, mesmo que em parte, a participação da comunidade acadêmica da UNIR em ações de esporte e lazer durante o recesso acadêmico.

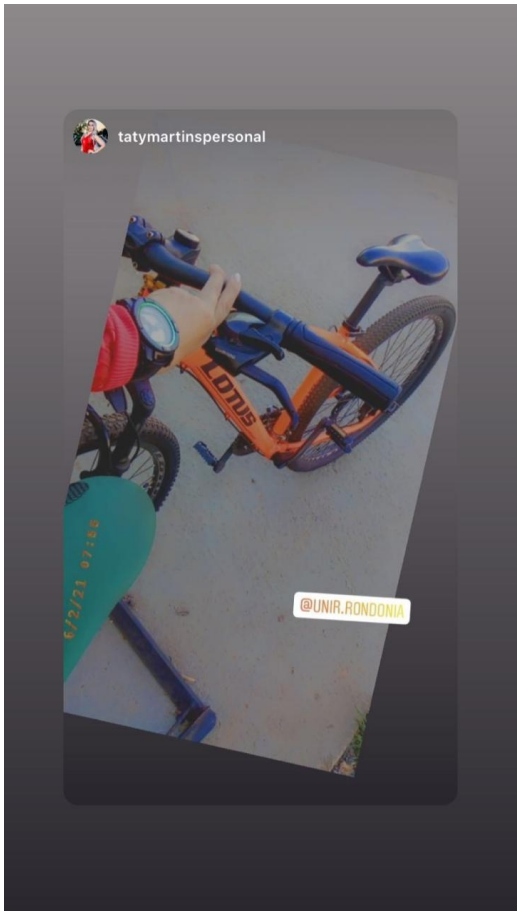

tamielearagao 13min
CAMPANHA
ESPORTE E LAZER NA UNIR
MOVIMENTE-SE
@UNIR.RONDONIA
Enviar mensagem


angel_richris
@unir.rondonia
#ESPORTE&LAZER
#orgulhodeserunir
SAMSUNG Health
Ciclismo
Distância
14,3 km
Duração
00:48:09

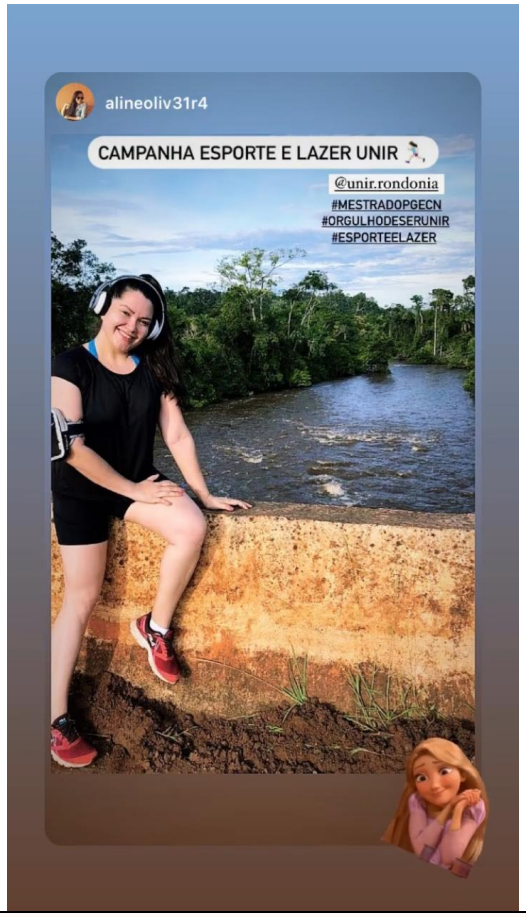
simone_valim_schmidt
@UNIR.RONDONIA
@MESTRADOPGECN
#CAMINHADA

angel_richris
Motivation Sport Fitnes
#ESPORTE&LAZER
#ORGULHODESERUNIR
@MESTRADOPGECN
@UNIR.RONDONIA
8,33
km
1:19:13
tempo
9:31
ritmo
Pratique esporte você também
#practicesports
#running
#corpoementesaudavel
DO
100%

leopavezii
@DANILOGRAPHIC
@UNIR.RONDONIA
@OUNQUEIRA_FACAS_ESPECIAIS
#tbt


tatymartinspersonal
@UNIR.RONDONIA

angel_richris
ORGULHODESERUNIR
#ESPORTE&LAZER
@MESTRADOPGECN
@UNIR.RONDONIA
VAMOS NOS MEXER


alineoliv31r4
CAMPANHA ESPORTE E LAZER UNIR
@unir.rondonia
#MESTRADOPGECN
#ORGULHODESERUNIR
#ESPORTEELAZER

Link da publicação na página da PROCEA - http://www.procea.unir.br/noticia/exibir/16899

Link da publicação no Facebook da UNIR - 37 reações; 14 compartilhamentos.
https://www.facebook.com/unir.ro/photos/a.405281209613781/2104881086320443/?__cft__[0]=AZXRffCV9orMg1hZeqTeEphhMlAI_pBLDtBFQYHV0XZsGp35YSzb8JXzk6ZtqjGkxcmhJN90xvMQN7iQ899Usr2EpqOsVtSTEpjL0y9FsfLO8vN8TxMErflh5FhY3TQhtIXaHYUOpJ3KdKtidrgPtnqf&__tn__=EH-R

Link da publicação no Instagram da UNIR -120 reações; 5 comentários.
https://www.instagram.com/p/CPk_sPeD-nZ/

Quantidade de discentes atendidos:	~30
Quantidade de docente atendidos:	~8
Quantidade de técnico Administrativo atendidos:	~10
Quantidade de pessoas externas atendidas:	~12
Quantidade total:	~60

Outras Instituições/Entidades Partícipes:

Referências Bibliográficas:

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Cadernos da Atenção Básica: Obesidade. Brasília: MS; 2016.

CELIS-MORALES, Carlos. et al. Un mayor nivel de actividad física se asocia a una menor prevalência de factores de riesgo cardiovascular en Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. Revista Médica de Chile [online], v. 143, n. 11, p. 1435-1443, 2015.

FERREIRA, Carolina Souza; ANDRADE, Fabíola Bof de. Desigualdades socioeconômicas associadas ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes brasileiros. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 1095-1104, Mar., 2021.

GOMES, Valéria Barbosa; SIQUEIRA, Kamile Santos; SICHIERI Rosely. Atividade física em uma amostra propabilística da população do município do Rio de Janeiro. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.17, n.4, p.969-976, jul./ago., 2001.

HALLAL, Pedro C. et al. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, v.35, n.11, p.1894-1900, 2003.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena Macedo da; SCHMITZ, Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. Revista de Nutrição, Campinas, v. 21, n.1, p.39-47, jan./fev., 2008.

MARTIN-VALERO, Rocio; et al. Effectiveness of the physical activity promotion programme on the quality of life and the cardiopulmonary function for inactive people: randomized controlled trial. BMC Public Health, v.12, n.13, p.127-133, fev., 2013.

MARTINS, Taís Gaudencio. et al. Inatividade física no lazer de adultos e fatores associados. Revista de Saúde Pública, v.43, n.5, p.814-824, dez., 2009.

MATTOS, Samuel Miranda et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil . Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-12, 2020.

MATSUDO, Sandra Mahecha. et al. Nível de AF da população do estado de SP: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.10, n.4, p.41-50, out., 2002.

PUIG-RIBERA, Anna. et al. Self-reported sitting time and physical activity: interactive associations with mental well-being and productivity in office employees. BMC Public Health, v.15, n.1, p.72-79, nov., 2015.

RODULFO, J. Ildefonzo Arocha. Sedentary lifestyle a disease from xxi century. Clin Investig Arterioscler, v. 31, n. 5, p. 233-240, set./out., 2019.

RUEGSEGGER, Gregory N.; BOOTH, Frank W. Health Benefits of Exercise. Cold Spring Harbor perspectives in medicine, v. 8, n. 7, a029694, 2018.

SANTOS, Ranailla Lima Bandeira dos; CAMPOS, Monica Rodrigues; FLOR, Luisa Sório. Fatores associados à qualidade de vida de brasileiros e de diabéticos: evidências de um inquérito de base populacional. Ciência & Saúde Coletiva [online], v. 24, n. 3, pp. 1007-1020, 2019.

WHO. World Health Organization. Report of the commission on ending childhood obesity. Geneva: WHO, 2016.

Porto Velho, 21 de junho de 2021.

Daniel Delani