

INSPTS: CONHECENDO OS ESPORTES COMUNITÁRIOS DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS/SP

Allanis Moraes de Oliveira¹, Gabriella Lima Santos², Lilian Alcantara e Silva³, Vitória Bruna da Silva Reis⁴, Yasmin Carolina Nogueira Teixeira⁵, Elessandro Váguino de Lima⁶, Mariana Aparecida do Nascimento⁷, Dorival Cesare Júnior⁸

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Educação e Artes/Educação Física Licenciatura, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, lanislanismorais@gmail.com¹, gabilimasantos.gs@gmail.com², lilianalcantaraesilva@gmail.com³, vitoriareiss116@bol.com.br⁴, yasmincarolteixeira@gmail.com⁵, dede@univap.br⁶, mariana.duque@univap.br⁷, jcesare@univap.br⁸

Resumo

Este artigo apresentou um projeto de extensão universitária criado por discentes do 3º período do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP), supervisionado pelo professor Dorival Cesare Junior. O projeto é a implementação de um Instagram informativo sobre os esportes nos bairros de São José dos Campos, em que o principal objetivo foi de informar aos moradores de São José sobre os esportes presentes nos bairros, sendo a partir de entrevistas com professores e treinadores sobre local, horário, tipo de modalidade e público-alvo. Para evidenciar o objetivo, esse artigo baseou-se em uma metodologia qualitativa e exploratória, por meio de pesquisa bibliográfica, e de coleta de dados, através de entrevistas, permitindo contato direto com os esportes disponíveis em São José dos Campos/SP. Por fim, ao compartilhar informações sobre os esportes disponíveis para todas as idades nos bairros de São José dos Campos, esperamos que a prática de exercícios físicos aumente, visando a melhora na saúde, bem-estar e qualidade de vida da comunidade.

Palavras-chave: Esporte comunitário. Projeto esportivo. Atividade Física.

Área do Conhecimento: Saúde e Bem-estar.

Introdução

Em conformidade com Silva et al. (2010) “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 autoestima”. Desse modo, as atividades físicas e esportivas apresentam efeitos benéficos no metabolismo, sendo a frequência dos exercícios importante para o aumento significativo deste, e na redução do estresse favorecendo emoções positivas, como a autoestima e bom humor.

Este artigo reflete sobre o projeto de extensão informativo, proporcionando aos moradores de São José dos Campos mais conhecimento sobre os esportes da cidade, incentivando tanto a iniciação esportiva quanto a melhora da saúde e bem-estar. É fato a importância do exercício físico na melhora do humor, na capacidade funcional, na prevenção de obesidade, em doenças cardíacas e dores articulares, na redução de dores, tensões musculares, estresse e inflamações. Em função disso, o projeto tem a iniciativa de incentivar a prática do exercício físico para uma vida mais saudável.

É também retratado a importância do esporte na participação social, no contexto de desigualdade social, em que as práticas de atividades esportivas estão relacionadas as condições de vida dos cidadãos. Segundo Botelho et al (2021), a conclusão após a pesquisa foi de que “participantes com níveis socioeconômicos e escolaridade mais baixos, apresentaram maior percentual de inatividade física”. Em vista disso, o papel do projeto é oferecer aos cidadãos do município, sem diferenças e privilégios, diferentes atividades sem desigualdades de gênero e nível socioeconômico.

Em alternativa, a Secretaria de Esporte e Qualidade de Vida de São José dos Campos oferece diferentes práticas, como a iniciação esportiva para crianças e atividades para jovens, adultos, idosos e PCD. Mas quando se trata da estrutura oferecida pela Secretaria do Esporte e Lazer, segundo Cesare (2024), “esses equipamentos são distribuídos pelo território joseense e a qualidade dos serviços e estrutura, verifica-se que os espaços periféricos recebem menos apoio do que as áreas mais centrais

ou bairros mais elitizados/estruturados”. O projeto busca também trazer a atenção da gestão pública para essa desigualdade através da propagação dos vídeos divulgados pela página.

O principal objetivo desse artigo é evidenciar a importância do projeto ao informar onde podemos praticar atividades físicas, para que os benefícios corporais e mentais sejam maiores que os malefícios a curto e longo prazo. Logo, mostrando que o esporte e o exercício físico são investimentos, que podemos praticar de forma segura e supervisionada por profissionais competentes, que serão entrevistados e nos informarão os locais, os dias e os horários, para que seja possível adotar uma vida mais saudável.

Abaixo, a Figura 1 mostra a página do Instagram “Insports”.

Figura 1- Página do Instagram "Insports"



Fonte: dos autores

Metodologia

Este trabalho foi baseado em uma metodologia exploratória e qualitativa, embasada em pesquisas bibliográficas, feita a partir da técnica de coleta de dados, a ser feita por meio de entrevistas, permitindo contato direto com os esportes disponíveis em São José dos Campos/SP, com início em fevereiro de 2024. Sendo assim, foi possível obter informações sobre cada modalidade esportiva, na qual as entrevistas serão estruturadas com perguntas fixas, com o objetivo de obter informações durante a conversação de duas pessoas, entre eles o entrevistador e o entrevistado.

O projeto, chamado “Insports”, busca mostrar por meio de vídeos curtos no Instagram, as modalidades esportivas presentes nos bairros de São José dos Campos, com intenção de abranger o público a fazer uma atividade física, além de comunicar a comunidade deste esporte, acontecendo nesse local, nestes dias e nesse horário.

Resultados

A criação da página “Insports” no Instagram, vem ganhando visibilidade e seguidores de diferentes faixas etárias, desde a criação em fevereiro de 2024. O intuito da página é que ela siga crescendo e se torne uma referência em conteúdo esportivo, incentivando a comunidade a prática esportiva e, ajudando a divulgar o trabalho público e privado da cidade.

A página “Insports” só depende da continuidade da criação de conteúdo sólido que chame atenção, mantendo uma interação com a comunidade, fomentando assim iniciativas públicas e privadas relacionadas ao esporte na cidade.

É esperado com a aplicação do projeto de extensão universitária, mostrar práticas esportivas comunitárias que estão disponíveis para muitos cidadãos em seus próprios bairros ou zonas, que muitas vezes não são de conhecimento público, e que o projeto se consolide como plataforma para conteúdo esportivo e se torne uma referência na área

A Figura 2 mostra o logotipo do projeto de extensão universitária “Insports”, que também é exibido na página do Instagram, e é composto por algumas das diferentes modalidades que serão abordadas no projeto.

de vídeos, fotos e/ou informações, outro ponto do projeto “Insports” é incentivar mais a prática esportiva, fazendo com que mais pessoas da periferia participem de atividades físicas, contribuindo para uma maior visibilidade dos locais e conseqüentemente mais investimentos da gestão pública, para que a cidade tenha uma maior igualdade na acessibilidade esportiva.

O projeto tem como objetivo fomentar a prática esportiva como ferramenta de bem-estar, visando a saúde, e a participação social no contexto da desigualdade social. Em conformidade com Botelho et al (2021), “A atividade física de lazer, que é um direito básico do ser humano, é muitas vezes inacessível”. Sendo assim, ao trazer diferentes atividades esportivas em diferentes regiões de São José dos Campos/SP, a extensão universitária busca indicar atividades comunitárias, e fazer com que sejam acessíveis para todos, independente do gênero e nível socioeconômico.

Conclusão

Este artigo mostra o projeto de extensão universitária, em que o objetivo é manter os cidadãos de São José dos Campos/SP informados e incentivá-los a prática esportiva, apresentando diversos tipos de modalidades e exercícios físicos que são realizados no município, a partir da interação com a comunidade no Instagram “Insports”.

Portanto, fica claro que esse projeto desempenha um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar através da prática regular de atividades físicas. Além de destacar os inúmeros benefícios do exercício físico, este trabalho não apenas informa, mas também motiva os moradores a adotarem hábitos mais saudáveis em suas rotinas.

A importância do projeto vai além de simplesmente oferecer informações sobre locais e horários para a prática esportiva. Ele representa um esforço coletivo para combater os impactos negativos do estilo de vida sedentário e da urbanização moderna, que frequentemente contribuem para problemas de saúde física e mental. Dessa maneira, ao encorajar a participação das pessoas nas atividades físicas supervisionadas por profissionais qualificados, o projeto não apenas busca aumentar a frequência do exercício, mas também garantir sua prática de maneira segura e eficaz.

Dessa forma, ao investir na divulgação e na acessibilidade das práticas esportivas na comunidade, este projeto não só visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, mas também promover um ambiente mais saudável e engajado com a atividade física. Ao finalizar, é evidente que iniciativas como essa são fundamentais para inspirar mudanças positivas e duradouras na saúde e no bem-estar dos cidadãos de São José dos Campos.

Referências

ALMEIDA, C.B; MELO, F.T; MUSSI, R.F. **Atividade Física na promoção da saúde**. Campo Grande, MS: Editora Inovar, p. 1-122, 2021.

ATHAYDE, P.; MASCARENHAS, F.; FIGUEIREDO, P.O.F.; REIS, N.S. **O ESPORTE COMO DIREITO DE CIDADANIA**. Pensar a Prática, Goiânia, v. 19, n. 2, abr./jun. 2016.

BOTELHO V.H., WENDT A., PINHEIRO E.S., CROCHEMORE-SILVA I. **Desigualdades na prática esportiva e de atividade física nas macrorregiões do Brasil**: PNAD, 2015. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2021.

CESARE, D.J; MACIEL, L.M; SOUZA, A.A.M. **A política pública de esporte em São José dos Campos/SP (1990-2020): um estudo sobre os desafios da efetivação do espaço cidadão**. Contribuciones a Las Ciencias Sociales, São José dos Pinhais, v.17, n.6, p. 01-21, 2024.

FILHO, I.B; JESUS, L.L; ARAÚJO, L.G. **Atividade Física e seus benefícios à saúde**. Londrina - PR: Inesul, p. 1-11, 2021.

KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S, C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M; TEMPORÃO, J. G; PENNA, G; HALLAL, P. C. **Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD)**, 2008. Ciência & Saúde Coletiva, 16 (9): 3697- 3705, 2011.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI, E. **Atividade física e qualidade de vida.** *Ciência & Saúde Coletiva*. 15 (1): 115-120, 2010.

Agradecimentos

O presente artigo foi realizado com o apoio do Professor Doutor Dorival Cesare Júnior, que nos guiou no desenvolvimento do projeto de extensão e nos incentivou na criação deste artigo e por isso, a ele agradecemos.

Além disso, gostaríamos de agradecer a todos que fizeram parte da nossa escolha de sermos futuras educadoras e profissionais da área da Educação Física, entre eles os professores com quem já tivemos o privilégio de termos aulas.

Agradecemos também nossas famílias por todo o apoio e incentivo e por entenderem que nosso curso vai muito além do que ensinar esportes.

Agradecemos a UNIVAP por nos proporcionar momentos em que podemos ver nosso futuro mais perto do que imaginamos.