



## Mostra BIG 2019 - Eixo Atividade Física e Saúde

Cleide Oliveira Santos e Hiran Dalvi Silveira

Alexandro da Silva, Ana Carolina Gonçalves da S. S. Moreira e Priscila Marçal Férr

### 1 INTRODUÇÃO

A segmentação do eixo denominado Atividade Física e Saúde consiste na elaboração e levantamento de ações relacionadas ao campo da saúde, atividade física e lazer, focadas nos alunos do campus. As atividades são desenvolvidas levando em consideração a demanda e características dos estudantes, sendo algumas pontuais e outras que se estendem durante o semestre ou ano.

### 2 DESENVOLVIMENTO

Das atividades pontuais, vale citar a Oficina de Transformação de Pallets, tabladros de madeira que estavam expostos ao tempo, sem uso e servindo de entulho na Universidade que foram lixados, cortados, envernizados e por fim almofadados para servirem de pontos de descanso para os alunos. As atividades rotineiras, as mais desenvolvidas neste período, foram o Grupo de Meditação Heartfulness, sendo esta ministrada por um proponente externo voluntário; o grupo de Jogos Teatrais, que visa uma abordagem diferente de expressão e exposição em público, ocorrendo semanalmente e evoluindo de maneira gradual; o Grupo de Corrida, também de periodicidade semanal, pretendeu reunir membros da comunidade para realizar atividades físicas regularmente através da caminhada para os iniciantes, até passos mais rápidos para os experientes. Tal atividade foi iniciada a partir do evento Semana da Saúde, como uma das atividades propostas. Por fim, algumas atividades que tiveram por objetivo incentivar a participação dos estudantes em atividades externas à UNIFESP foram propostas, como o projeto *Rolezinho em Sanja* que divulgou mostras culturais e eventos de lazer ofertados no município.

### 3 CONSIDERAÇÕES

O desenvolvimento de um projeto visa diversas etapas, que vão desde sua concepção até sua implementação e o mais importante, coleta e análise dos resultados.

Para dar continuidade a um projeto, deve-se analisar seu impacto no público alvo. Entendendo que todas as atividades desenvolvidas e realizadas pelo Eixo de Atividade física e saúde, foram pensadas para proporcionar bem-estar da comunidade do ICT (Instituto de Ciência e Tecnologia), entre alunos, docentes, técnicos e terceirizados, podemos concluir que o objetivo principal foi alcançado. Algumas vezes com o público abaixo do esperado, porém obtendo momentos de qualidade e com retorno positivo através de *feedbacks*.

Como exemplo temos o grupo de corrida, que ao ser iniciado contava com um número maior de participantes, mas ao longo do semestre esse número diminuiu. No entanto, o retorno daqueles que deram continuidade mostrou-se positivo, como diminuição de estresse e melhora no condicionamento físico.

### 4 REFERÊNCIAS

Análise de formulários e feedback de redes sociais, como página oficial do *Facebook* e *Instagram*.

### 5 AGRADECIMENTOS

Agradecemos a toda equipe NAE, por todo conhecimento compartilhado e por auxiliar no nosso crescimento acadêmico e pessoal. Obrigada pelo imenso carinho à Ana Carolina, Priscila Marçal, Marina Dias e Alexandro da Silva.