



## Grupo de Corrida UTFPRUNNERS

### Running Group UTFPRUNNERS

Adriely Faustino de Lima<sup>1</sup>, Carla Cristina Bem<sup>2</sup>

#### RESUMO

O conceito de qualidade de vida abrange vários fatores do cotidiano, desde saneamento básico, emocional, até atividades físicas, sendo esse último, fator fundamental para a qualidade de vida, tendo em vista seus inúmeros benefícios para a saúde do corpo e da mente, além de possuir inúmeras modalidades de esportes, como por exemplo a corrida, uma modalidade que além de ser benéfico para a saúde traz benefícios sociais, pois colabora para a integração de diferentes pessoas, idades, locais e experiências de vida. Diante de tais aspectos positivos, os esportes podem certamente serem atrelados as ações da UTFPR, considerando que a mesma, visa desenvolver ensino de excelência como também colaborar para a qualidade de vida dos acadêmicos, servidores e maior interação com a comunidade local através de oficinas e projetos. Sendo assim, esse projeto de extensão, tem como objetivo fomentar através do esporte corrida, maior qualidade de vida e integração entre a universidade e os moradores de medianeira.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de vida. Atividade física. Integração social.

#### ABSTRACT

The concept of quality of life covers several everyday factors, from basic and emotional sanitation to physical activities, the latter being a fundamental factor for quality of life, given its numerous benefits for the health of the body and mind, in addition to of having numerous types of sports, such as running, a sport that, in addition to being beneficial for health, brings social benefits, as it contributes to the integration of different people, ages, places and life experiences. Given such positive aspects, sports can certainly be linked to UTFPR's actions, considering that it aims to develop excellent teaching as well as contribute to the quality of life of academics, civil servants and greater interaction with the local community through workshops and projects. Therefore, this extension project aims to promote, through the sport of running, a greater quality of life and integration between the university and the residents of Medianeira.

**KEYWORDS:** Quality of life. Physical activity. Social integration.

## INTRODUÇÃO

Qualidade de vida, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é definida como a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL, 1994). Este conceito multidimensional envolve vários aspectos da vida como bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, bem como relacionamentos sociais (família e amigos), saúde, educação, habitação, saneamento básico, entre outros.

A inatividade física é um grave problema de saúde pública e tem relação direta com doenças crônicas. Por outro lado, a prática de atividade física diminui o risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, depressão, acidentes vasculares encefálicos e até cânceres (ABRANTES, 2021).

<sup>1</sup>Discente no Curso de Tecnologia em Gestão Ambiental. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, Paraná, Brasil. E-mail: adrielyfaustin@hotmail.com. ID Lattes: 6551061849050954.

<sup>2</sup> Docente no Curso de Tecnologia em Gestão Ambiental. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, Paraná, Brasil. E-mail: carlabem@utfpr.edu.br. ID Lattes: 6080291355389027



Segundo Nowak, Bozek, Blukacz (2019) a prática regular de atividades físicas, além de ser um tipo de lazer, afeta diretamente a qualidade de vida, pois melhora o sono, a manutenção do peso e/ou perda do mesmo, garante as necessidades biológicas de movimento, ajuda na prevenção e combate a doenças crônicas. Em relação ao bem estar psicológico a atividade física melhora a autoestima, reduz o estresse e ansiedade (DARABAS, 2016).

Uma das atividades físicas que nos últimos anos vem crescendo é a prática da corrida. Diversos fatores contribuem para a adesão a essa modalidade, por ser considerado um esporte integrador, permite a participação de diferentes classes sociais, idade, sexo, gênero, atletas profissionais e amadores e portadores de deficiência (DALLARI, 2009, GONÇALVES, 2011; ZANATA, 2009).

O Projeto de Extensão consiste em um dos caminhos que a Universidade deve seguir para integrar a comunidade interna com a externa a partir de ações sociais, cursos e oficinas estudantis. Desta forma, o Projeto de Extensão UTFPRUNNERS através da corrida, busca promover a saúde e melhora da qualidade de vida, como também criar um vínculo entre a sociedade Medianeirense e a UTFPR campus Medianeira, fomentando a participação em provas, troca de conhecimentos e vivências entre ambos.

## **METODOLOGIA**

O Para a execução deste projeto foram realizadas reuniões com frequência mensal, de acordo com a necessidade de organizar o planejamento, onde as seguintes ações foram desenvolvidas: avaliação das condições físicas iniciais (pressão arterial, peso, IMC, circunferência abdominal entre outros) com médico, para monitorar a evolução dos efeitos sobre a saúde dos participantes; a elaboração do cronograma de treinos: além dos treinos individuais, os integrantes participaram do treino coletivo; a elaboração de um calendário de provas, foi definido um calendário para um mínimo de provas que os integrantes tiveram que participar; e a divulgação em mídias sociais, onde foi elaborado perfil nas redes sociais, para a divulgação de treinos coletivos e também das participações em provas a fim de promover a prática do esporte oportunidade de integrar a equipe.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os membros do projeto realizaram a avaliação das condições físicas com o médico do campus, estando todos, aptos para correr. Sobre os treinos, além dos individuais, foram realizados treinos coletivos (Tabela 1), no terceiro domingo de cada mês (março, abril, maio e junho), onde alunos de diferentes cursos, servidores, e antigos estudantes e funcionários do campus marcaram presença.



Tabela 1 – Primeiro, segundo e terceiro treino de corrida, respectivamente

	 <p>VENHA PARTICIPAR DA <b>UTFPRRunners</b></p> <p>26 DE MARÇO DE 2023 07H30 LOCAL: SESC, MEDIANEIRA</p> <p><b>1º TREINO COLETIVO</b> 5K, PERCURSO DA CORRIDA DO SESC</p>	
	 <p><b>UTFPRRunners</b></p> <p>VENHA CORRER NESSE DOMINGO</p> <p>23 DE ABRIL DE 2023 08H00 LOCAL: IGREJA MATRIZ NOSSA SENHORA DO PERPÉTUO SOCORRO, BAIRRO CONDÁ</p> <p>5K, ABERTO A TODOS</p>	
	 <p>VENHA CORRER NESSE DOMINGO</p> <p>21 DE MAIO DE 2023 08H00 LOCAL: GINÁSIO DE ESPORTES ANTÔNIO LACERDA BRAGA</p> <p>PERCURSO DA CORRIDA DE SÃO JOÃO 6K, ABERTO A TODOS</p> <p><b>UTFPRRunners</b></p>	
	 <p><b>PARTIU DOMINGO?!</b></p> <p>5 A 6K HORÁRIO: 8H LOCAL: AV. PEDRO SOCCOL, 2500 (JUSTIÇA DO TRABALHO)</p> <p>@UTFPRRUNNERS</p>	

Fonte: Autoria Própria (2023).



Quanto as participações nas corridas, foram muitas durante o ano, como por exemplo (tabela 2), a corrida do Circuito Sesc, em Medianeira no dia 02/04/2023 de 5km; em Marechal Candido Rondon, também pelo Circuito Sesc de 5km no dia 16/04/2023, onde duas integrantes do grupo, Marizete e Carmen ganharam em suas categorias, o pódio de segundo e terceiro lugar respectivamente; a Meia Maratona das Cataratas, em Foz do Iguaçu no dia 07/05/2023 de 8km/21km; e a Maratona do Rio de Janeiro no dia 10/06/2023, que também contou com o presenças de integrantes do grupo no percurso de 21km.

Tabela 2 – Corrida do Sesc em Medianeira e Marechal Candido Rondon, Meia Maratona das Cataratas Maratona do Rio de Janeiro respectivamente





Fonte: Autoria Própria (2023).

Além disso para maior engajamento do grupo, foi criado um Instagram chamado UTFPRUNNERS-MD (figura 1), onde os treinos e as corridas são divulgados frequentemente.

Figura 1 – Pagina do Instagram do grupo



Fonte: Autoria Própria (2023).

## CONCLUSÃO

Tendo em vista os resultados obtidos, é possível observar que o projeto conseguiu integrar, tanto os alunos, servidores (incluindo os antigos alunos e servidores do campus) com a comunidade de Medianeira, além de fomentar a saúde e conseqüentemente uma boa qualidade de vida para os participantes do grupo. O projeto continua em plena atividade, treinando e participando de corridas, a próxima participação dos integrantes será na Corrida da Lua Cheia em Cascavel de 4km/8km.



## Agradecimentos

À UTFPR campus Medianeira pela oportunidade de realização do Projeto de Extensão, e a todos os participantes do grupo, estudante e servidores antigos ou em atividade, que deram vida ao grupo de corrida UTFPRUNNERS, de modo acolhedor, incentivando o espírito esportivo em todos.

## Conflito de Interesse

Não há conflito de interesse.

## REFERÊNCIAS

ABRANTES, L. C. S. Relação entre atividade física e qualidade de vida em universitários: Revisão sistemática e metanálise. Dissertação de mestrado obtida pela Universidade Federal de Viçosa, 2021.

CONCEIÇÃO, V. A., SERPA, E. P. Corrida de rua e qualidade de vida. Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT, ano V. v 8, n 2, 2016.

DALLARI, M.M. Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo. Tese de doutorado obtida pela Universidade de São Paulo, 2009.

DARABAS, I. Importância da prática de exercício físico regular para pessoas com depressão. Trabalho de conclusão de curso, Universidade do Sul de Santa Catarina, 2016.  
GONÇALVES, G.H.T. Corrida de rua: um estudo sobre os motivos de adesão e permanência de corredores amadores de Porto Alegre. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.

NOWAK, P.F., BOZEK, A., e BLUKACZ, M. (2019). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. Hindawi BioMed Research International, 1-10.

ZANATTA, L. O. Memórias da Associação dos Corredores de rua de esteio (1994-2009). Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.

WHOQOL Group. The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL). In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Eds.). Quality of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer, 1994. p.41-60.