

# USP inclui aulas de corrida em sua grade curricular

**P**arceria da Pró-Reitoria de Graduação da Universidade de São Paulo (USP) com a Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) possibilita aos universitários da instituição das áreas de Humanas, Exatas e Biológicas ter aulas de corrida, cujos créditos contam na grade curricular.

**Optativa, nova disciplina estimula a prática de esportes entre os alunos das áreas de Humanas, Exatas e Biológicas; um dos objetivos é torná-los profissionais diferenciados no mercado de trabalho**

O programa começou no segundo semestre do ano passado com 500 alunos dos cursos de Engenharia, História, Medicina, Economia, entre outros, matriculados nos campi de Ribeirão Preto e São Carlos (ambos no interior paulista) e o do Butantã, na capital. Durante um semestre, eles cursaram a disciplina “Aspectos biodinâmicos da prática esportiva I (corrida)”.

Professores da EEFE produziram cinco vídeos de conteúdo teórico (introdução ao tema, nutrição, fortalecimento muscular, aspectos biodinâmicos/calçados apropriados e aspectos lúdicos da corrida). O material fica hospedado no site da universidade (*ver serviço*). Os estudantes assistiram a esse material a distância – em casa, na universidade ou em outro local com acesso à internet – e, em seguida, foram orientados a desenvolver trabalhos escritos.

**Estímulo** – Com orientação de educadores físicos, a aula prática ocorria uma vez por semana, no Centro de Práticas Esportivas da USP (Cepeusp), na capital, e no Centro de Educação Física, Esportes e Recreação (Cefer), nos campi de outras cidades.

Para o assessor da Pró-Reitoria de Graduação da USP e coor-



Na foto, Volta USP em Ribeirão Preto, cidade cujo câmpus oferece aulas de corrida



Jaqueline: “As aulas são bem planejadas”

denador do Laboratório de Nutrição e Metabolismo da EEFE, Antônio Herbert Lancha Júnior, a disciplina optativa foi criada para estimular a prática esportiva entre os universitários e também para torná-los, futuramente, profissionais diferenciados no mercado de trabalho. “As empresas não selecionam um candidato apenas por sua competência na área de formação. Muitas delas perguntam se ele pratica atividade física e qual o seu grau de comprometimento com a sociedade”, acredita Lancha Júnior.

O professor de corrida Edison Baccani diz que a USP reconhece oficialmente a prática de educação física na valorização do aluno de qualquer carreira, oferecendo-lhe dois créditos na sua grade curricular, desde que cumpra certos requisitos das aulas teóricas e práticas de corrida.

**Teste** – A também professora de corrida, Paula Lavieri, informa que no segundo semestre do ano passado 153 graduandos (64% homens) se matricularam na disciplina no câmpus do Butantã. O Instituto de Matemática e Estatística (IME), a Escola Politécnica e a Faculdade de Ciências Farmacêuticas estão entre as unidades que mais receberam inscritos.

Cada participante foi estimulado a melhorar sua capacidade física. Para tanto, todos passaram por teste de corrida durante 12 minutos no início e no término do semestre. “Todos melhoraram o rendimento”, enfatiza Lancha Júnior.

A aluna do 4º ano de Letras na Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas (FFLCH), Jaqueline Bonfim, 27 anos, conta que gostava de correr, mas sem regularidade nem orientação. “É ótima a iniciativa da Pró-Reitoria. Cursar corrida, sem custo, foi uma proposta diferente de aprendizado fora do prédio da FFLCH. Além disso, a Cepeusp era um espaço pouco utilizado pelos alunos da minha turma”, diz Jaqueline.

“As aulas são bem planejadas e os professores oferecem bastante orientação, além das planilhas com exercícios físicos para fazer em outros dias da semana”, complementa. Jaqueline tomou gosto pelo esporte e, atualmente, corre na pista da Cepeusp três vezes por semana e ainda faz outro curso (aberto ao público) de corrida nesse centro. “A atividade física proporciona mais disposição e melhor rendimento escolar”, avalia.

**Benefícios** – Lancha Júnior e Baccani acrescentam outros benefícios da atividade física como mais produtividade, redução do custo social com problemas de saúde (hipertensão, diabetes e outras doenças crônicas degenerativas), além da interação social.

Por causa da boa repercussão na comunidade acadêmica, neste semestre, a Pró-Reitoria decidiu repetir a disciplina nas unidades de Ribeirão Preto, São Carlos e Butantã, além de ampliá-la para os campi de Piracicaba e Bauru, para beneficiar outros alunos. Ao todo, foram oferecidas 600 vagas.

“No segundo semestre haverá também a opção natação”, anuncia Lancha Júnior.

**Parceria** – Outra novidade de ensino na EEFE, resultado de parceria com o Serviço Social da Indústria (Sesi-SP), British Council e Premiership Rugby, é o programa Try Rugby. As aulas de rúgbi também garantem dois créditos no currículo do graduando.

Não tão popular quanto outros esportes no Brasil, a modalidade é ensinada durante duas semanas no Cepeusp, de segunda a sexta-feira, das 11 às 14 horas. Para esse ciclo, estão matriculados dez alunos de diferentes cursos. Os professores Juliet Short e Sam Johnson explicam que essa atividade valoriza o respeito, a disciplina, a integridade, a solidariedade e a paixão pelo esporte.

**Amizades** – “Sou praticante de rúgbi desde 2012; iniciei por curiosidade e me apaixonei. Formamos um grupo de amigos, uma família”, diz Gustavo Nassar Gaiofato, 22 anos, aluno do curso de História. “Cada um tem uma função diferente na equipe, quando um sai do eixo, o desempenho de todos é comprometido. Quando um vence, todos vencem”, resume.

A estudante de Engenharia Ambiental Carolina Marques, 25 anos, ressalta a importância das amizades construídas durante o treinamento. “O valor do rúgbi vai além do esporte, aprendemos a trabalhar em equipe e a ter disciplina e respeito às regras, atributos que se agregarão à minha profissão futuramente”, avalia.

“O esporte exige força, mas quem conhece sua técnica não se machuca fisicamente”, garante Carolina. Ela acreditava que se tratava de uma atividade masculina, mas mudou seu conceito depois de ingressar, em 2013, no Rugby USP. “Estamos lá para mostrar que a modalidade não é somente para homens”, finaliza.

Viviane Gomes  
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial

## SERVIÇO

Os vídeos sobre a disciplina “Aspectos biodinâmicos da prática esportiva I (corrida)” estão disponíveis em <http://eaulas.usp.br/portal/home> – digite o código do curso (EFB0101)



Gaiofato, Julie e Johnson: “Atividade (rúgbi) valoriza o respeito”



Baccani, Paula e Lancha Júnior – Prática ocorre uma vez por semana