



COMUNICAÇÃO NO ESPORTE: A UNIÃO QUE PROPAGA O BEM-ESTAR MENTAL E SOCIAL

Danilo Henrique de Campos Perez, discente de graduação de jornalismo,
Universidade Federal do Pampa, Campus São Borja
Prof^ª. Dr^ª. Roberta Roos Thier, docente de jornalismo, Universidade Federal do
Pampa, Campus São Borja

e-mail primeiro autor - danilo.joao.perez@gmail.com

A melhora do humor e a redução dos riscos de doenças são alguns dos benefícios trazidos pela prática esportiva. A divulgação de projetos que estimulam a prática de esportes, fortalece a inclusão e integração social da comunidade. Nesse sentido, o objetivo do presente artigo é analisar como a comunicação pode estimular a prática esportiva e auxiliar na promoção do bem-estar físico e mental dos praticantes. Utilizando de autores como Mazzei e Bastos (2012) e Mezzadri (2000), foi possível compreender quão recente é o estímulo para realização de atividades físicas dentro das universidades federais, as quais por anos, não recebiam apoio algum do governo. Além destes, Matta (2011), evidencia problemas que podem acompanhar ingressantes na Universidade - pressões decorrentes do vestibular e mudança no curso da vida, por exemplo - e que, conseqüentemente, podem acabar acumulando com problemas psicológicos gerados pela nova rotina - formulação da grade curricular e o número de demandas. Sendo assim, uma alta parcela de jovens pode chegar em suas instituições já com problemas que necessitam de apoio para serem resolvidos. Na sequência, compreende-se o papel da Universidade num caráter social e comunitário, os quais vão além do conhecimento gratuito oferecido. Portanto, analisando que as instituições públicas devem oferecer qualidade de saúde física e mental para os estudantes, projetos que influenciam a uma vida saudável são fundamentais. Para isso, o artigo traz como objeto de estudo o Projeto Saúde Mental e Bem-estar da Unipampa, Campus São Borja, através de análise bibliográfica e descritiva (GIL, 2007). O programa citado, oferece atividades como futsal masculino e vôlei misto (para homens e mulheres), é um grande exemplo de como a comunicação, a prática de atividades físicas e o bem-estar mental andam lado a lado. De acordo com Nunes (2012), a mensagem passada por um comunicador, não pode ser aleatória e sem um público-alvo, deve estar direcionada para um grupo específico. Logo, a ação comunicativa tem a função de informar um determinado público o que se deseja com clareza. No exemplo explorado neste artigo, a realização de atividades buscam a interação e integração social da comunidade acadêmica de um dos campi universitário. Integração essa, que também acaba por colaborar com a saúde do indivíduo. Deste modo, fica claro que há apoio de todas as partes na busca por um mesmo objetivo: a qualidade de vida dos estudantes. Logo, o presente estudo buscou entender como o Projeto de Saúde Mental influencia nas práticas de atividades esportivas da Unipampa de São Borja,

utilizando também de pesquisas publicadas, estudos científicos realizados no Brasil e fora dele e entrevistas. Através destas pesquisas foi possível comprovar, com dados concretos, os benefícios da prática de exercícios físicos associados ao bem-estar e uma vida mais saudável. Como principal resultado, viu-se a importância da comunicação para divulgação do esporte, como meio de agregação das pessoas. Além disso, comprovou-se que o esporte pode ser ligado à comunicação, já que para propagação de um bem social, ambos precisam andar lado a lado para buscar os melhores resultados e o maior alcance possível no meio acadêmico. Como conclusão, percebe-se que a prática esportiva associada às ações comunicativas é uma forma eficiente para evitar problemas e doenças tanto físicas, como psicológicas. Sendo assim, como abordado inicialmente, é possível fazer a ligação direta e observar apoio mútuo entre a área da comunicação social, do esporte e da vida saudável.

Agradecimentos: Agradeço à Unipampa por todo apoio prestado.

Palavras-chave: Esporte; Comunicação; Inclusão social; Saúde mental; Bem-estar.