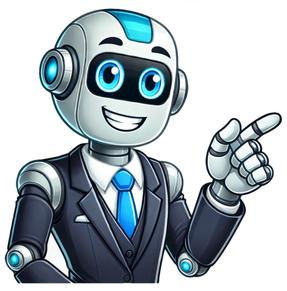
Continue



O que são e como elas ganharam a paixão de universitários Brasil afora?Depois de quase quatro, dos cinco anos de graduação (e contando) passados em duas atléticas, você obrigatoriamente aprende algumas coisas sobre o funcionamento da organização, minha ideia neste artigo é passar um pouco disso de uma maneira até requentada, dado o período de pandemia que nos afastaram do público, mas não das atividades.Reprodução: Blog Personaliza!O que são atléticas?Caso você tenha zero ou pouco conhecimento sobre essas entidades, te dou uma breve definição: as AAAs, associações atléticas acadêmicas, são organizações estudantis compostas e criadas por estudantes de ensino superior, que representam seu curso, centro, campus ou faculdade, sua finalidade é integrar a comunidade acadêmica por meio do esporte. O Integraê é o maior portal voltado para o tema do Brasil, coloquei vários links para artigos do site caso você deseje saber mais.Uma imagem antiga das integrantes da Liga das Atléticas da UFSC. Reprodução: LAUFSC.Dado que não existe uma regulamentação muito clara da atividade das atléticas, como existe com centros e diretórios acadêmicos, empresas juniores e outras entidades estudantis, uma atlética pode ser criada pela reunião e organização de membros de uma comunidade acadêmica específica, mas para a entidade crescer e se desenvolver, mais elementos serão necessários, como obter um CNPJ e ser reconhecida como ente legal, e para isso, a AAA vai precisar de estatutos, atas e outros documentos que comprovem sua existência, necessitando de um mínimo de organização e gestão da informação.Mas muito além disso, são necessários fatores como o respaldo e legitimação da própria comunidade que ela se propõe a representar, a participação em organizações e competições com outras AAAs de sua faculdade e região, e é claro, a promoção do esporte dentro dessa comunidade. Esses são fatores essenciais para uma atlética sobreviver a cada semestre e não ser dependente de uma gestão que trabalhe para si própria.Cada local possui uma cultura e história de atlética diferentes, algumas surgiram dentro dos CAs, outras surgiram como coletivos autônomos, umas representam um campus inteiro, outras apenas um curso, possuem financeiro, marketing e esportes, ou secretaria, tesouraria, comunicação, gestão de pessoas, chefes de modalidade entre outras diretorias ou comissões, a variação é grande por não haver um modelo pronto e definido, cada um é independente e válido se faz sentido para sua própria gestão e comunidade.E os rolês?O Universipraia, ou “Uni” para os íntimos, é o maior evento universitário do Sul do Brasil. Ocorre todo ano em novembro, na Praia do Mar Grosso em Laguna/SC. Reprodução: AgoraLagunaUm ponto muito importante (até crucial, diria) e que por vezes pode parecer até mais prevalente que as práticas esportivas — principalmente para quem vê de fora — , são as festas e eventos universitários. Elas não fazem parte do propósito inicial de uma atlética, mas são uma atividade essencial para a sobrevivência do caixa das AAAs (e do espírito do público universitário, por que não?), e também servem para promover a integração entre sua comunidade — assim como a prática esportiva. Por não exigirem o cumprimento de normas e regras rígidas pré-estabelecidas das atividades esportivas (mas cumprindo é claro, as leis da convivência social quando possível), as festas engajam tanto o público quanto competições (a junção dos dois é um dos momentos preferidos do atleticano), mas de maneira mais rápida e ágil, no entanto, por mais que não pareça, essas duas atividades se complementam. Presume-se que todo o lucro obtido com festas e venda de produtos (outro assunto a ser abordado) deve ser revertido para a própria comunidade acadêmica, por meio da compra de materiais esportivos, aluguéis de quadras e serviços que vão ser utilizados por ela, ajudando a cumprir o porquê da atlética existir.ProdutinhosOutra fonte de renda e também de engajamento e afirmação de marca (o branding da atlética passa muito por aqui), a venda de produtos é vital para uma atlética ser notada e ter sua imagem disseminada pela região, e por que não, país afora? O kit básico de uma atlética contém caneca, tirante, samba-canção (sim, a roupa íntima virou item quase obrigatório nas festas universitárias), camiseta, boné e tatuagens temporárias (aquelas que vinham junto com o chiclete).Essa imagem contém todos os produtos mencionados, e também um alto teor alcoólico. Reprodução: TUSCAExistem também produtos mais variados de atlética, como abridor, copo, garrafinha, doleira/pochete, mala, lenço, touca, moletom, robe etc, vai da criatividade da diretoria em desenvolver um item diferenciado. Um produto fora do padrão pode fazer muito sucesso entre a comunidade, posso citar de exemplo alguns produtos para locais mais frios, como no Sul, em que um moletom rosa claro com detalhes brancos foi muito aderido em meu curso, assim como nossa calça de moletom.Reprodução: UVA em FocoCabe destacar também os itens que não são utilizados para venda, mas que agregam visualmente a presença da torcida de uma atlética em jogos e competições. Bandeirões, faixas, bandeirolas e sinalizadores de fumaça para botar pressão nos adversários, também, uniformes esportivos esteticamente bonitos podem ser o destaque de uma atlética e chamar a atenção de todo mundo.Como é a cena?Desde que entrei no ensino superior, em 2016, o movimento atlético — que já era muito popular e consolidado no Sudeste, onde existem AAAs com décadas de existência e competições que movimentam milhares de universitários — , teve amplo crescimento nas outras regiões e até em países vizinhos, como Argentina, Paraguai e Bolívia, com atléticas fundadas por estudantes brasileiros que foram estudar nas universidades desses países.Liga das Atléticas de Arquitetura e Engenharias da UNB. Reprodução: TECO — Torneio das Engenharias do Centro-Oeste (Facebook).Foi notável o crescimento de ligas universitárias e competições como o Engenharíadas Paranaense, Universipraia, JOJUCO, SIVA, os JOIAs espalhados por aí e os InterMeds Nordeste, RO/AC e Centro-Oeste entre outros. E esse crescimento das competições gera cada vez mais oportunidades para atléticas, membros, atletas e empresas que desejam atuar no setor, seja auxiliando as entidades e a experiência de seu público ou fornecendo produtos e insumos. Fica minha dica para quem busca um público para explorar, quando os eventos voltarem pós-pandemia, haverá uma massa de universitária com um déficit GIGANTE de festas e competições e uma grande demanda em potencial.Aos que desejam conhecer, fica aqui o relato de minha jornada nesse mundo louco e cheio de experiências a serem vividas.Fingindo ter algum conhecimento técnico de futsal. Reprodução: InterAtléticas UFSCO primeiro contato foi em 2016, como calouro em Relações Internacionais na UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina), apenas como sócio, ainda que participativo, estive nos eventos da atlética do meu curso, mas não compareci nos maiores possíveis: Economíadas e Universipraia (burrada de calouro, né?).No ano seguinte, entrei para a gestão da A³RI como assessor de eventos e no semestre seguinte virei diretor da área, fizemos alguns eventos grandes (para os padrões do curso, cabe ressaltar), aumentamos o número de associados e popularizamos o canguru rosa (o moletom citado anteriormente).2018 chega e assumo como vice-presidente, ajudando a dar continuidade no crescimento da atlética, ampliando também a presença dos membros nas atividades da Atlética do Centro Socioeconômico (uma atlética criada por ex-membros das atléticas de ADM, Contábeis, Economia e RI), conseguimos prosperar apesar das dificuldades estruturais de nosso curso.Vestindo o laranja da ATCSE. Reprodução: ATCSE UFSCAo final de 2018 encerro meu ciclo na A³RI e parto para outro desafio, assessor de marketing da ATCSE, ajudando agora a manter a identidade visual, fazer ações presenciais e criar artes visuais e produtos. No segundo semestre me torno diretor de marketing, função que mantive até o fim do ano passado. Pela ATCSE ajudei na organização de competições como InterCentros UFSC, Liga Universitária de Florianópolis-CoUni e Economíadas Paranaense (que seria em abril do ano passado, não fosse por um vírus aí), além do nosso tradicional Churras e da Calourada do Centro.Nesses anos de atlética, conheci muitas pessoas, fui para lugares que não havia ido, aprendi MUITA coisa nova e dediquei dias e horas à organização, motivado pelo amor à camisa, a vontade de fazer aquilo dar certo e o respeito a quem estava trilhando aquela jornada junto comigo, o verdadeiro sentimento de dono.Se leu até aqui, muito obrigado!#mandabala #nãoestamossozinhos Participar de atividades extracurriculares durante a faculdade proporciona experiências importantes para o estudante, que vão ajudar na carreira profissional e podem ser usadas para melhorar o currículo. Entre várias alternativas, a atlética universitária se destaca pelas diferentes oportunidades e benefícios que proporciona aos seus integrantes. Porém, muitos universitários não conhecem essa associação e, por isso, deixam de aproveitar as suas vantagens durante a faculdade. Pensando nisso, preparamos este post para explicar o que é uma atlética universitária e como ela pode auxiliar a sua formação. Confira! O que é uma atlética universitária? A atlética é uma associação independente formada pelos estudantes com o objetivo de integrar os alunos. Inicialmente, o foco era a vida esportiva da faculdade, com a organização de jogos e campeonatos, mas, com o passar do tempo, ela começou a ter outras funções, como organizar a recepção de calouros, festas e outros eventos. Para exercer todas as funções, é preciso formar uma diretoria, com cargos específicos para manter a organização de todas as atividades. Em geral, a equipe é formada por: presidente; vice-presidente; secretário; tesoureiro; diretor de marketing; diretor de eventos. Vale lembrar que essa composição é livre, por isso, podem ser nomeados alguns conselheiros ou criar outros cargos para garantir o bom desempenho da equipe. O importante é que cada pessoa dentro da atlética entenda a sua função e trabalhe com foco em cumprir os objetivos propostos pela associação. Quais as vantagens que uma atlética oferece? Apesar de serem associadas às festas, esse não é o principal foco das atléticas universitárias. Na verdade, elas são criadas com o objetivo de beneficiar os alunos e a comunidade, trazendo diversas vantagens. Veja só: Prática de esporte Durante o colégio, a prática esportiva é incentivada nas aulas de educação física ou treinos extracurriculares, muitas vezes com a organização de times e disputa de campeonatos. Porém, na faculdade, os esportes acabam esquecidos. A atlética universitária surge exatamente para estimular essa prática, incentivando a participação de várias modalidades, individuais e coletivas, e a criação de equipes formadas pelos alunos, que poderão entrar em competições e jogos universitários. Integração entre os alunos Um dos objetivos das atléticas é integrar os alunos de diferentes salas, cursos e, até mesmo, faculdades. Para isso, além dos treinos das equipes esportivas, ela também promove diversos eventos, como festas, competições, viagens e ações sociais. Ou seja, não se trata apenas de aproximar pessoas e promover eventos, mas de proporcionar experiências únicas para os estudantes. Ações sociais As atléticas também promovem ações sociais, com o objetivo de beneficiar, também, a comunidade e ajudar quem precisa. Isso pode ser feito de diversas formas, por exemplo: arrecadação de fundos, roupas, alimentos ou materiais de higiene para doação; campanhas para a doação de sangue; organização de ações em comunidade; promoção de trabalho voluntário. Desse modo, essas associações podem fazer a diferença na vida de muitas pessoas, muito além da universidade. Contudo, para a atlética ter bons resultados, o engajamento dos alunos é fundamental. Por que participar de uma atlética? A atlética oferece algumas vantagens, mas será que vale mesmo a pena participar dessa associação? A resposta é sim! Confira, a seguir, os principais motivos para isso. Fazer exercícios físicos As atividades físicas são importantes para a saúde e a prática de esportes é uma ótima forma de fazer isso, tornando essa atividade mais divertida. Mas você sabia que, além dos benefícios para o corpo, os exercícios também ajudam na hora de estudar? A prática aumenta a concentração e o foco, reduz o estresse e melhora a qualidade do sono, questões fundamentais para quem deseja potencializar os estudos e melhorar o desempenho na faculdade. Outro ponto importante é a participação nas competições: as atléticas organizam jogos universitários que unem cursos e faculdades de diversas cidades. Aqui, o foco não é só conquistar a vitória, mas aproveitar momentos incríveis — alguns eventos se tornam verdadeiras festas, com direito a shows e outras atrações para integrar todos os estudantes. Fazer novas amizades Manter o foco nos estudos é importante, mas ter boas parcerias e aproveitar os momentos de lazer também é fundamental. Porém, no primeiro ano de faculdade, nem sempre é fácil se aproximar dos colegas. Toda a rotina é novidade e, principalmente para os mais tímidos, essa é uma tarefa difícil. Nesses casos, participar da atlética se torna uma ótima oportunidade para fazer novos amigos. O trabalho em equipe e o envolvimento com as atividades da associação proporciona uma aproximação entre os integrantes, permitindo que você conheça e se aproxime de outros alunos. Dividindo responsabilidade, preocupações, vitórias e derrotas, você terá uma ótima oportunidade para cultivar novas amizades. Melhorar o networking Como a atlética universitária tem como objetivo a integração dos alunos, essa é uma ótima forma de investir no seu networking. Participando da associação, você terá contato com estudantes de vários cursos e universidades, o que vai ajudar na criação de uma boa rede de relacionamento. No futuro, isso pode trazer benefícios profissionais, afinal, o networking tem um papel importante para o sucesso na carreira. Os contatos podem render indicações de novos clientes, vagas de emprego ou gerar ótimas parcerias de trabalho. Aprender sobre gestão Como vimos, a atlética é uma associação e precisa de uma diretoria para se manter organizada. Isso acontece porque, com a organização de eventos, é preciso lidar com diversos aspectos, como: planejamento; divulgação; contratação de fornecedores; busca por patrocínio; obtenção de autorização e alvarás; arrecadação de valores; pagamento das despesas; prestação de contas. Dessa forma, os integrantes da atlética precisam lidar com a administração da associação, incluindo a gestão financeira, os procedimentos burocráticos e vários trâmites importantes para manter o seu funcionamento e organizar os eventos. Como consequência, ao participar ativamente da associação, o estudante adquire conhecimento sobre gestão e experiência profissional que são valorizados no currículo. Muitas vezes, esse é o diferencial na hora de conquistar a vaga de emprego que você deseja. Viu só? A atlética universitária é uma atividade extracurricular que traz benefícios para os estudantes e para a comunidade, proporcionando experiências únicas que vão ajudar no crescimento pessoal e profissional dos alunos. Se você achou este conteúdo interessante, não se esqueça de compartilhar nas redes sociais! Assim, os seus amigos também conhecerão os benefícios que as atléticas trazem para a formação acadêmica. carreira e desenvolvimentoMembros da Atlética Esquadrão da UniFECAFUm pouco de história sobre as Atléticas Acadêmicas No final do século 19, o Brasil dava seus primeiros passos rumo à consolidação do esporte universitário, com o surgimento das Associações Atléticas Acadêmicas (AAAs). As cidades de São Paulo e Rio de Janeiro foram pioneiras nesse movimento, que inicialmente buscava fortalecer a prática esportiva entre os estudantes por meio de competições estaduais. Desde então, as atléticas têm desempenhado um papel essencial no esporte, integrando os alunos na construção de uma vida universitária mais ativa e engajada.A jornada dessas associações é marcada pelas histórias que refletem a evolução do esporte acadêmico no país: Em 1916, ocorreram as primeiras disputas interestaduais, ampliando o alcance das competições. Já em 1934, foi realizado o primeiro campeonato nacional de jogos universitários, seguido, em 1935, pela primeira Olimpíada Universitária, eventos que consolidaram as atléticas como um pilar do lazer e do esporte no ambiente acadêmico.Avançando para o século 21, as Atléticas Acadêmicas continuam sendo objeto de estudo e inovação. Em 2019, uma pesquisa conduzida pelo professor Junior Pereira da Silva, da Faculdade de Educação Física, trouxe uma análise detalhada sobre a estrutura administrativa e o impacto dessas associações na vida universitária. Essa trajetória evidencia como as atléticas transcenderam o esporte, tornando-se parte integrante do desenvolvimento cultural, social e acadêmico no Brasil. Mais do que um espaço de competição, são verdadeiros motores de convivência, liderança e transformação para os universitários. O que é uma Atlética Universitária? É uma comunidade de alunos que se juntam para proporcionar uma experiência para os demais alunos. Mais do que uma organização, a Atlética Universitária é um pilar da vida acadêmica que vai além das salas de aula. Elas organizam atividades que vão desde competições esportivas até eventos culturais, festas e ações sociais, criando um espaço onde os estudantes podem desenvolver habilidades, fazer amizades e fortalecer os laços com a instituição de ensino superior. Uma das características marcantes das atléticas é sua estrutura colaborativa e democrática. São os próprios alunos que assumem papéis de liderança, organizando e gerenciando todos os aspectos da associação, como a captação de recursos, a coordenação de eventos e a manutenção da união entre os membros. Essa dinâmica permite que os integrantes desenvolvam competências importantes para o mercado de trabalho, como gestão, trabalho em equipe, liderança e comunicação.Além disso, as atléticas desempenham um papel importante dentro do esporte universitário. Elas organizam e participam de torneios locais, regionais e até nacionais, incentivando a prática esportiva e estimulando o espírito de competição. Para muitos alunos, participar de uma atlética é uma oportunidade de construir memórias inesquecíveis, vivenciar a universidade de forma mais intensa e deixar um legado para as próximas gerações.Uma Atlética Universitária não é apenas um grupo de estudantes, mas uma verdadeira extensão da vivência acadêmica. Como é estruturada uma Atlética universitária? Uma Atlética Universitária é estruturada de forma flexível, geralmente os próprios alunos definem, mas os setores chaves dentro de uma atlética são: Esportes, Financeiro, Marketing e Festas. Dentro disso é montado um organograma que define a hierarquia de cada setor. Geralmente as Atléticas possuem a seguinte estrutura: Um Presidente que está acima de todos os setores, uma Vice que ajuda o presidente a tomar conta dos setores um diretor para cada área, por exemplo, um diretor esportivo, e dentro de cada área possui seus líderes, seguindo o exemplo do esporte: Líder da Torcida, Líder do Futsal, Líder do Vôlei e por aí vai.Quais são as vantagens de participar de uma Atlética? Ser parte de uma Atlética Universitária vai muito além de torcer pelo time da faculdade ou comparecer a eventos sociais. Essa experiência oferece uma série de benefícios que impactam não apenas a vida acadêmica, mas também o desenvolvimento pessoal e profissional dos estudantes. Participar de uma atlética é abraçar uma oportunidade única de crescer, fazer conexões e adquirir habilidades valiosas.A seguir, exploramos as principais vantagens de integrar uma atlética universitária:1. Networking Participar de uma atlética é uma excelente maneira de ampliar sua rede de contatos. Seja por meio de colegas, professores ou profissionais convidados para eventos, você terá a chance de conhecer pessoas com interesses em comum e criar laços que podem ser úteis na sua carreira. 2. Práticas Esportivas As atléticas incentivam a prática de esportes, ajudando os alunos a descobrirem ou aprimorarem habilidades atléticas. Além de promover a saúde física, os esportes fortalecem valores como disciplina, trabalho em equipe e resiliência. 3. Rotina Saudável Com treinos regulares e incentivo a uma vida ativa, as atléticas ajudam os estudantes a manterem uma rotina equilibrada entre estudos, exercícios e lazer. É um estímulo para cuidar do corpo e da mente. 4. Atividades Extracurriculares Os eventos promovidos pelas atléticas vão desde festas temáticas até campanhas solidárias, dando aos estudantes uma variedade de experiências extracurriculares. Essas atividades complementam a formação acadêmica e ajudam a desenvolver habilidades interpessoais. 5. Incentivo ao Engajamento Fazer parte de uma atlética é um convite constante ao engajamento. Seja competindo, organizando eventos ou participando de ações sociais, o aluno é desafiado a sair da zona de conforto e se envolver ativamente no ambiente universitário. 6. Treinar Comunicação Na atlética, é comum que os integrantes precisem apresentar ideias, negociar parcerias ou liderar equipes. Essas situações são oportunidades práticas para aprimorar habilidades de comunicação oral e escrita. 7. Perder a Timidez O ambiente descontraído e acolhedor das atléticas é ideal para quem deseja trabalhar a timidez. Com interações frequentes e trabalho em grupo, os alunos se sentem mais à vontade para expressar suas opiniões e conhecer novas pessoas. 8. Práticas Profissionais A organização de eventos, captação de recursos e gestão de equipes são atividades realizadas pelas atléticas que simulam desafios do mercado de trabalho. Participar desses processos contribui para o desenvolvimento de competências profissionais valiosas.9. Portfólio para Determinadas Áreas Alunos de cursos como comunicação, marketing, design ou gestão, por exemplo, podem aproveitar a experiência na atlética para desenvolver projetos e criar um portfólio prático. O trabalho com campanhas, branding e eventos é uma experiência que pode fazer diferença no mercado.Ao integrar uma atlética, o estudante vive uma experiência completa que agrega aprendizado, diversão e crescimento pessoal, tornando a vida universitária muito mais rica e significativa. Conheça a Atlética Esquadrão da UniFECAFAgora que você já sabe o que são as atléticas acadêmicas, como surgiram e o papel importante que desempenham no ambiente universitário, chegou o momento de conhecer de perto a Atlética da UniFECAF. Mais do que um grupo dedicado a esportes, a atlética é um espaço de acolhimento, união e energia que transforma o cotidiano acadêmico. Mas como tudo isso acontece na prática?Em uma conversa, o presidente da Esquadrão Matheus Henrique de Melo Santos revelou como a atlética não apenas incentiva o esporte, mas também promove eventos, integra alunos de diferentes cursos e contribui para o desenvolvimento de habilidades como liderança, trabalho em equipe e organização. “Queremos criar memórias e fortalecer a identidade de cada aluno dentro da UniFECAF”, ele destaca.Leia abaixo a entrevista completa que ele nos cedeu e entenda mais como funciona e como é estruturada a Atlética: Como surgiu a atlética da UniFECAF?R: Surgimos no início de 2024, mais precisamente em 10 de Janeiro, nascemos com a proposta de trazer mais eventos, uma cultura focada no aluno e uma experiência já existente, principalmente em faculdades federais. Na atlética tem times somente de futebol? R: Não, temos times de Futsal, Volei e Futebol, tanto no Masculino, quanto no Feminino. Queremos colocar também Basquete.Como é dividido o time da Atlética? R: Bom, atualmente temos algumas separações por Macro área e cada macro área possui sua segmentação específica:Marketing:Conteúdo (Criação de conteúdo para o instagram e grupo de WhatsApp);Design (Artes para eventos, para instagram e diversos);Site (Criação e gestão da nossa loja online);Comunicação (Responsável por divulgar os eventos e ações da atletica);Financeiro:Toma conta do Dindin de cada setor separadamente, fazendo os pagamentos, controles e dando aval para projetos;Acadêmico:Futuro setor, focado em trazer prática e uma aliança maior com a faculdade;Esportes: Relacionamento com campeonatos externos;Criação de campeonatos internos.Festas: Criação e elaboração dos Trotes Universitarios;Entretenimento nos eventos;Games: Lives de jogos conhecidos;Como é feita a seleção para participar da Atlética? R: É feita como um processo seletivo, a pessoa demonstra interesse por meio de nossas redes sociais, como Instagram, entramos em contato com eles ou eles conosco, explicamos como funciona os setores, ele define qual setor ele deseja e conversa com o diretor da área. Ele aprovando, a pessoa está dentro da atlética. Além do esporte, o que mais vocês incentivam os alunos? R: Incentivamos os alunos a praticar as coisas que eles mesmo aprendem, por exemplo: No setor de Marketing os alunos de Marketing podem praticar como gerenciar uma rede social, como criar criativos que performam bem, como ficar ligado nas tendências de conteúdos faz toda diferença para uma comunidade se tornar forte.Vocês possuem algum patrocinador? R: Infelizmente não possuímos ainda, mas queremos ter patrocinadores da região como micro e pequenas empresas e oferecemos parte do uniforme, divulgação em grupo de alunos e muito mais!Pelo meu conhecimento e pelo que li, existem atléticas que possuem outras iniciativas em universidades, como clube do livro, dia de cinema, entre outros eventos mais voltados para a cultura, vocês fazem isso também? Se não, pretendem fazer? R: Temos sim! Atualmente temos o Clube do Livro que é tocado pela Isa, além de um grupo de Vagas de Emprego, Grupo de Apoio a Cultura Negra e não queremos parar por ai! Para 2025 queremos começar com o setor Acadêmico, setor esse que terá como missão unir a parte acadêmica com a experiência divertida dos Jogos Universitários.Como você se tornou o presidente da Atlética? R: O Marcel Gama, CEO da UniFECAF apareceu com a proposta inspirado em outras universidade e sugeriu para o time de Marketing montarmos uma Atlética, eu por gostar de esportes gostei da sugestão e logo comecei a traçar um plano de ser Presidente e estruturar como seria a Atlética. Você tem projetos futuros para a Atlética? R: Quero que a Atlética Esquadrão se torne uma referência no ramo de experiência universitária e para isso queremos ter uma comunidade forte, um alinhamento com nossa faculdade, e um local que os alunos entrem e possam aprender coisas que farão diferença no mercado de trabalho.Deixe uma mensagem para quem vai iniciar a jornada acadêmica e tem vontade de fazer parte da Atlética? R: Se você quer fazer a diferença na sua experiência universitária, quer se tornar um dos pioneiros na construção de uma jornada diferenciada conosco, você é a pessoa certa para estar conosco!É incrível saber que, dentro da universidade, você terá a chance de viver essa experiência única e deixar sua marca na Atlética. Ficou interessado em fazer parte dessa jornada? Acesse o Instagram da Atlética Esquadrão, entre em contato com os líderes de equipe e venha fazer parte de tudo isso!Estude na UniFECAF Agora, se você leu este artigo e ainda não faz parte da UniFECAF, está na hora de mudar isso! Venha fazer parte desse grande coração azul e descubra o que é ter uma experiência acadêmica realmente transformadora. Aqui, você encontrará professores altamente qualificados e preparados para ensinar exatamente o que o mercado de trabalho exige, sempre conectando teoria e prática. Além disso, a UniFECAF oferece um ambiente acolhedor, inovador e cheio de oportunidades para você se destacar na sua carreira. Inscreva-se já e se torne um coração azul!Seu sonho, nossa meta! Siga a UniFECAF nas redes sociais:InstagramLinkedin Muitas vezes, os exercícios físicos são negligenciados por conta dos compromissos do cotidiano, e isso se intensifica ainda mais ao fazer faculdade. Por isso, a atlética universitária é uma excelente opção para quem quer se exercitar e levar uma vida mais saudável. Contudo, muitos estudantes desconhecem essa prática, tanto por falta de informação quanto por falta de incentivos, e perdem todos os benefícios que ela tem a oferecer durante a graduação. Neste post, você vai descobrir o que é e como funciona a atlética universitária, além das inúmeras vantagens que essa atividade pode oferecer em sua vida pessoal e profissional. Continue a leitura e descubra! O que é uma atlética universitária? Trata-se de uma associação formada por alunos de um ou mais cursos de uma faculdade. Além disso, ela é executada de forma voluntária pelos estudantes, não sendo um setor oficial com profissionais da instituição trabalhando nele, por exemplo. Em uma atlética, é preciso que cada um desenvolva a sua função ao encontro dos objetivos da organização. Em geral, a equipe conta com os seguintes cargos: presidente; vice-presidente; tesoureiro; secretário; conselheiro (caso seja uma associação de grande porte); diretor de marketing; diretor de esportes; diretor de eventos. Vale lembrar que, para se associar a uma atlética universitária, é preciso ser um estudante regularmente matriculado na instituição de ensino. As atividades da atlética universitária têm como objetivo aumentar a qualidade de vida do estudante por meio da promoção de jogos e campeonatos. Além disso, exerce outras funções também, tais como recepcionar alunos e organizar festas e eventos. Quais são as vantagens de participar da atlética? Existem inúmeras vantagens em fazer parte de uma associação de atlética universitária. Ao competir em alguma modalidade, o estudante obtém diversos benefícios para a saúde física e mental, tais como a melhora da capacidade cardiorrespiratória, da força muscular e o aumento da sensação de bem estar geral. Veja a seguir mais detalhes sobre cada um deles. Socialização Um dos objetivos das atléticas universitárias é a integração dos calouros e a socialização dos alunos de diferentes cursos, turmas e períodos. Para cumprir esse objetivo com eficácia, além das práticas esportivas, essas organizações promovem eventos sociais, como festas, confraternizações, ações sociais e viagens. Além disso, durante os campeonatos, é importante saber trabalhar em equipe ou até mesmo liderá-la para o sucesso do time. Essa experiência ajuda a desenvolver habilidades bastante valorizadas e procuradas pelo mercado de trabalho, como a gestão de pessoas. Práticas esportivas Ao fazer parte de uma atlética universitária, você irá movimentar o seu corpo e ser incentivado a sempre dar o seu melhor nos treinos e a superar desafios nos campeonatos. A consequência disso é o aumento da força e da resistência física, além da melhora da saúde psicológica. Devido à grande variedade de esportes disponíveis, participar de uma atlética universitária auxilia o aluno na descoberta de novos hobbies e talentos. Confira a seguir as principais modalidades para representar a sua faculdade durante os campeonatos: Futebol; Handebol; Basquete; Vôlei; Atletismo; Natação; Xadrez; Música. Rotina saudável Com a prática de atividades físicas, ocorre a melhora de diversas funções do organismo, tais como o fortalecimento do sistema imunológico e cardiovascular, além de reduzir os níveis de ansiedade e estresse. Além do mais, para a melhora da saúde em geral, exercícios físicos são ainda mais eficientes quando combinados a uma alimentação saudável. Atividades extracurriculares Participar de atléticas universitárias durante a vida acadêmica pode trazer diversos benefícios para a formação pessoal e profissional. Além disso, esse é um diferencial importante no currículo e pode ser um ponto decisivo ao participar de processos seletivos para vagas de emprego. Incentivo à caridade Outra vantagem das atléticas universitárias é oferecer aos estudantes a realização de ações sociais que aproximem a faculdade da comunidade. Isso pode ser feito por meio de trabalhos voluntários, campanhas de arrecadação de itens ou alimentos básicos, doação de sangue, entre outros. Como manter uma rotina saudável no EAD? Em geral, quem faz uma faculdade presencial tem mais contato direto com os colegas, facilitando a criação de organizações como a atlética acadêmica. Entretanto, mesmo cursando uma faculdade a distância, é preciso praticar exercícios físicos e não negligenciar o cuidado com a saúde. Veja a seguir as principais formas de manter uma rotina saudável no EAD: Participe da atlética Ao participar de uma atlética universitária, você vai participar de gincanas e campeonatos. Nesses eventos, será cobrado do estudante esforço e dedicação para representar a faculdade diante de outros competidores. Essa dinâmica promove o crescimento pessoal e profissional, melhorando a capacidade do indivíduo de lidar com as adversidades da vida. Faça exercícios A prática constante de exercícios físicos é fundamental para uma boa saúde física e mental. Por isso, é excelente para quem está cursando uma faculdade, visto que ela ajuda a melhorar o desempenho nas provas e a nota no final do semestre. Tenha uma boa noite de sono Dormir bem à noite é essencial para uma boa produtividade e disposição ao longo do dia. Além disso, é durante o sono que o nosso organismo produz hormônios importantes para o crescimento, a memória e o aprendizado. Uma boa dica é dormir cedo para acordar cedo, visto que as primeiras horas da manhã são bastante significativas para a construção de uma rotina saudável e produtiva. Vale lembrar que essa dica não serve para todos, você deve sempre respeitar o seu ritmo e analisar em qual período se dá o seu melhor desempenho. Pratique meditação Com a constante agitação presente na vida das pessoas, é preciso tirar um tempo para relaxar e se desligar da rotina. Por isso , a prática da meditação ajuda a acalmar os nervos e recarregar as baterias, evitando problemas de saúde por decorrência de excesso de trabalho e estudos. Em virtude da participação em uma atlética universitária, o estudante tem uma melhora na qualidade de vida. Por isso, ações como: participar de ações sociais, campeonatos e o fortalecimento de laços de relacionamento com os colegas, aumentam a sensação de bem estar, e consequentemente, a felicidade do estudante durante a vida acadêmica. Gostou do conteúdo sobre atlética universitária? Então compartilhe este post em suas redes sociais para que mais pessoas saibam disso! A atlética de uma faculdade é uma associação formada por alguns estudantes que desejam promover uma maior interação entre os alunos da graduação. Não serve somente para organizar a parte esportiva do local, mas também para receber calouros, programar festas, palestras e outros tipos de eventos.O que faz uma atlética universitária?É necessário que exista uma diretoria com diferentes funções para manter o andamento de todas as atividades. Normalmente, o grupo é formado pelo tesoureiro, pelo responsável pelo marketing, pelo diretor de eventos, pelo secretário, pelo presidente e pelo vice-presidente.As atléticas são responsáveis pelas festas, mas não só por issoApesar de, geralmente, serem relacionadas às festas, esse não é o principal foco das atléticas universitárias. Suas funções são: networking, prática de exercícios físicos pelos alunos e integrantes da própria atlética, promoção de ações sociais e também uma maior integração entre os diferentes perfis de estudantes da universidade. A vida universitária é uma fase empolgante e desafiadora, cheia de oportunidades e também de pressões. Com a quantidade de responsabilidades, muitos estudantes podem sentir sobrecarga e ansiedade. Nesse contexto, as atléticas universitárias podem representar uma força para ajudar na permanência estudantil e no bem-estar. Leia mais: Ensino presencial, EAD e híbrido: vantagens e desvantagens As atléticas universitárias são mais do que apenas clubes de esportes, são comunidades que promovem a integração, o espírito de equipe entre os estudantes. Participar de uma atlética oferece várias vantagens que vão além do exercício físico: Integração social: elas criam um ambiente onde estudantes podem conhecer pessoas de diferentes cursos e semestres, ampliando sua rede de contatos. Essa rede de apoio é essencial para enfrentar os desafios acadêmicos e até pessoais, além de se tornar uma importante estratégia de networking. Redução do estresse: a prática regular de atividades físicas é uma das maneiras mais eficazes de combater o estresse e a ansiedade. Assim como, eventos e competições organizados pelas atléticas oferecem uma pausa necessária dos estudos, permitindo que os alunos relaxem e se divirtam. Desenvolvimento de habilidades: ajuda a desenvolver habilidades valiosas, como liderança, trabalho em equipe, disciplina e gestão do tempo. Essas competências são essenciais tanto na vida acadêmica quanto na futura carreira profissional. As atléticas universitárias são um ambiente propício para o desenvolvimento de networking, criando oportunidades únicas para você expandir suas conexões profissionais. Esse é um ponto bem importante para pensar: participar é ter a chance de interagir com alunos de diferentes cursos e anos, promovendo uma rede diversificada de contatos dentro da própria universidade. Sendo assim, essas interações muitas vezes transcendem o ambiente acadêmico, estabelecendo laços que podem ser úteis no futuro, seja na busca por emprego ou em colaborações profissionais. Além disso, elas frequentemente colaboram com empresas e patrocinadores para organizar eventos, competições e atividades sociais. Essas parcerias expõem os estudantes a profissionais do mercado que podem oferecer insights valiosos sobre suas respectivas indústrias. Isso significa que, participar desses eventos, permite demonstrar suas habilidades e interesses diretamente aos empregadores em potencial, criando um canal direto para futuras oportunidades de estágio e emprego. Outro aspecto interessante é o contato com ex-alunos que mantêm vínculos com a atlética. Muitos daqueles que foram ativos nesses times durante sua vida universitária, continuam a apoiar e participar das atividades. Esse relacionamento contínuo proporciona acesso a uma rede de profissionais já estabelecidos no mercado de trabalho. Ou seja, é possível que essas pessoas frequentemente ofereçam mentorias, conselhos de carreira e, em alguns casos, até oportunidades de trabalho para os membros atuais da atlética, facilitando a transição do ambiente acadêmico para o profissional. Leia mais: Por que consultar a nota de uma faculdade no MEC? Se você está pensando em se matricular em uma universidade parceira aqui do Saber em Rede, lembre-se de que essa escolha vai além dos estudos. É uma decisão que pode proporcionar uma experiência universitária completa, equilibrada e gratificante. Envolva-se, participe e descubra como as atléticas podem transformar sua jornada acadêmica em uma aventura inesquecível! Fique por dentro das principais notícias sobre Educação, Enem, Universidades, Prouni, Sisu e Fies com o Educa Mais Brasil! Nesta página reunimos informações sobre editais, processos seletivos, matérias sobre cursos superiores e profissões, além de darmos dicas que podem contribuir com o seu desenvolvimento acadêmico e profissional. Acompanhe o E+B Educação e se mantenha atualizado! Chegou o momento de entrar na facul e você já está ansioso pra comprar os seus materiais e conhecer as pessoas que você terá um convívio por alguns anos, não é mesmo? Ah, e você já deve estar se preparando também para as aulas teóricas e práticas, já de olhos bem abertos na grade curricular. O que talvez você não saiba e nem tenha pensado sobre, é que a vida universitária vai muito além disso. Nesse sentido, não serão apenas aulas não, viu?! Você poderá fazer parte de uma atlética universitária e fazer com que a sua vida acadêmica seja ainda mais incrível! Que tal? Em primeiro lugar, é bom que você esteja certo de que muito mais que estar por dentro da organização de rolês e competições esportivas, ao fazer parte de uma atlética, você vai conseguir acumular outras experiências que, certamente, farão você ser visto com bons olhos pelo mercado de trabalho. Quer saber quais? Então bora dar sequência na leitura do post pra ficar por dentro de tudo! Na Universidade do Oeste Paulista (Unoeste), além da atlética de cada curso, existe também a atlética institucional, conhecida como Atlética Unoeste de Presidente Prudente, a AUPP, e fundada em 2019. Dela, participam 18 atleticanos de todos os cursos dos campi de Prudente. Já pensou fazer parte dessa atlética e se integrar com acadêmicos de várias graduações? Certamente, você poderá conhecer diversas curiosidades sobre as outras áreas e até mesmo aumentar o seu networking, o que já é um baita ponto positivo, não é mesmo?! É claro que organizar rolês incríveis e campeonatos a fim de promover a prática esportiva e, consequentemente, atividades físicas estão entre as principais características de uma atlética, mas vai além disso, viu? Saca só… Já pensou estar à frente de uma ação que beneficiará boa parte da comunidade? Como, por exemplo, com a arrecadação de alimentos, mutirão para doação de sangue, entre outras iniciativas solidárias. Pois bem… Uma atlética também realiza esse tipo de ação! Ah, e por falar em campeonatos, não fica restrito somente em competições entre os cursos do campus não, tá? A Atlética da Unoeste, por exemplo, participa da Liga Interestadual Universitária,

para montar uma atlética? Primeiro de tudo, é necessário estudantes interessados em esportes e também na gestão da atlética. Isso pois, para manter a atlética de pé, é necessário diferentes funções, que são delimitada aos estudantes, como: presidente, vice-presidente, diretoria financeira, entre outros. Estudante de Letras e literatura pela Universidade Federal de Santa Catarina. Especialista em Normas ABNT e Redator para o Blog da Mettzer. Seu objetivo é conteúdos educativos que ajudem as pessoas no seu dia a dia profissional