



**UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA
CATARINA UNOESC CAMPUS CHAPECÓ
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO 8ª FASE
GESTÃO EM ESPORTE, LAZER E SAÚDE
PROFESSOR SILVESTER FRANCHI**

**CORRIDA PELA VIDA
Outubro Rosa**

26 de outubro de 2025

**CHAPECÓ - SC
2025**

Comissão Geral:

Silvester Franchi - Professor da Universidade do Oeste de Santa Catarina
Alexandre Campagnollo
João Pedro
Karine Martinelli
Vitor Gosch

Comissão Infraestrutura:

Gabriel Lago
Gabriel Putti
Giovani Faccin
Pyetro Giacomazzo
Vitor Gosch

Comissão Marketing:

Ana Paula Machado
Beatriz Vitória Soares Ferreira
João Pedro

Comissão Finanças:

Ana Paula Rodrigues
Agata Karolina de Oliveira
Karine Martinelli

Comissão Programação, protocolo e cerimonial:

Alexandre Campagnollo
Danieli Gandolfi Chiarello
Rhilary Gomes
Tavana Mara Casagrande

APRESENTAÇÃO

1. UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA

A Unoesc é uma universidade comunitária fundada em 1968, com o propósito de contribuir para o desenvolvimento social, cultural e econômico do Oeste de Santa Catarina. Sua atuação se destaca pelo ensino, pesquisa, extensão e serviços que beneficiam milhares de pessoas na região.

A instituição busca integrar teoria e prática, oferecendo experiências de aprendizagem diferenciadas em uma infraestrutura de excelência. Com foco na formação integral, dedica-se a preparar profissionais qualificados e apoiar seu crescimento pessoal e profissional.

Atualmente, a Unoesc está presente em 12 municípios, conta com mais de 550 professores, mestres e doutores, e disponibiliza mais de 200 cursos de graduação, pós-graduação e extensão.

Chapecó é reconhecida como a capital do Oeste Catarinense, é um polo regional de destaque em diversos setores, reunindo aproximadamente 250 mil habitantes. Sua relevância é expressiva na agroindústria, no turismo de negócios, na saúde com atendimento regional a 94 municípios, na educação e nos setores de tecnologia e inovação, nos quais ocupa posição de liderança estadual.

Inserida nesse contexto, a Unoesc Chapecó atende mais de 2,5 mil estudantes, oferecendo 17 cursos de graduação presenciais em diferentes áreas do conhecimento, além de graduações na modalidade EaD, cursos de pós-graduação e programas de mestrado e doutorado.

A instituição dispõe de ampla infraestrutura, com 54 laboratórios especializados, 70 salas de aula, auditórios, academia, ginásio, campos de futebol, sala de dança e ambientes para estudo individual e coletivo. Destaca-se ainda o espaço Ponto.Zero, que reúne salas e laboratórios de inovação e tecnológica voltados ao cotidiano acadêmico e na prestação de serviços empresariais.

Com um corpo docente qualificado e ambientes planejados para o uso de metodologias ativas, a Unoesc Chapecó promove uma formação acadêmica que valoriza a participação do estudante, o pensamento crítico, a colaboração e a aplicação prática do conhecimento, alinhando ensino, pesquisa e extensão às necessidades da sociedade e do mercado de trabalho.

2. COMPONENTE CURRICULAR GESTÃO EM ESPORTES, LAZER E SAÚDE

As concepções acerca dessa área do conhecimento variam conforme o contexto de cada país ou continente. A título de exemplo, a North American Society for Sport Management define a gestão esportiva como um campo interdisciplinar voltado à direção, liderança e organização do esporte, englobando aspectos comportamentais, éticos, de marketing, comunicação, finanças, economia, negócios em contextos sociais, legislação e formação profissional (Amorim, 2013).

A disciplina de Gestão em Esportes, Lazer e Saúde contribui de forma significativa para a formação acadêmica e profissional, pois possibilita compreender como planejar e organizar projetos que promovem qualidade de vida. Além de oferecer uma visão ampla sobre políticas públicas, administração de espaços e inclusão social, a área também incentiva a prática com propósito, unindo sensibilidade social e inovação. Dessa forma, abre caminhos tanto para o crescimento pessoal quanto para a atuação profissional em diferentes contextos.

O componente curricular Gestão em Esportes, Lazer e Saúde é fundamental na formação superior, pois amplia a compreensão do papel social do esporte e do lazer, incentivando práticas voltadas à saúde, ao bem-estar e à inclusão. Além de desenvolver competências em planejamento, liderança e gestão, articula teoria e prática, preparando profissionais capazes de atuar estrategicamente e promover transformações sociais.

3. CORRIDA/CAMINHADA DE RUA

A atividade física é caracterizada por qualquer movimento corporal realizado pela musculatura que resulte em um gasto energético superior ao nível de repouso do corpo (Viana, Junior, 2017).

Complementam que a atividade física proporciona diversos benefícios à saúde, como a melhora do funcionamento corporal, maior independência, prevenção de doenças cardiovasculares, controle da pressão arterial e do peso, fortalecimento do sistema imunológico e melhora do equilíbrio, postura e sono. Além

disso, contribui para o bem-estar emocional, reduzindo a ansiedade, o estresse e melhorando a autoestima e a socialização (Viana, Junior, 2017).

A crescente conscientização em relação à saúde tem impulsionado o crescimento da prática de exercícios físicos, com uma notável ênfase nas atividades ao ar livre, como, por exemplo, a corrida de rua (Alves et al., 2025). A corrida de rua tem se tornado cada vez mais popular por seu baixo custo, praticidade e benefícios à saúde. Quando realizada de forma contínua e com orientação adequada, contribui para a prevenção de doenças, fortalecimento físico e mental e a melhoria da qualidade de vida (Pereira, 2024).

Segundo Ramos et al., (2025) a orientação profissional de um Educador físico é essencial e muito importante para evitar possíveis lesões relacionadas a corrida, muitos corredores correm de forma errada por não estarem acompanhados de um profissional que poderia oferecer um direcionamento específico para diminuir os riscos de lesões. Embora a corrida seja uma modalidade acessível, é crucial ter um conhecimento aprofundado sobre suas especificidades para minimizar os riscos e melhorar o desempenho.

As práticas de atividades físicas no domínio do deslocamento como as caminhadas, representam parte importante da mobilidade ativa e têm o potencial de promover benefícios para a saúde das pessoas e das cidades, em alguns estudos de revisão mostra-se que a prática de atividades físicas nesse domínio contribui para a prevenção de doenças. Ressalta-se também que bairros concebidos com foco na facilidade de deslocamento e em áreas de uso misto do solo tendem a promover mais caminhadas, o que aumenta a possibilidade dos indivíduos conhecerem seus vizinhos, confiarem uns nos outros e se envolverem socialmente (Florindo et al., 2025).

A prática de caminhada em ambiente natural combinada à restrição do fluxo sanguíneo pode ser uma alternativa útil para melhorar funções físicas importantes principalmente em idosos, quanto à flexibilidade, agilidade e resistência cardiorrespiratória. Embora alguns resultados não tenham apresentado diferenças estatísticas claras, é possível perceber melhorias práticas relevantes, sugerindo que esse tipo de atividade leve e segura pode trazer ganhos reais para a qualidade de vida dos participantes. Além disso, realizar as caminhadas em locais ao ar livre parece ter estimulado ainda mais o envolvimento e motivação do grupo estudado (Lucena et al., 2025).

4. NATUREZA DO EVENTO

Uma corrida e caminhada de rua participativa, de caráter esportivo, recreativo e social, vinculada ao Outubro Rosa. O foco está na promoção da saúde, conscientização sobre a prevenção do câncer de mama e incentivo à prática de atividade física, valorizando a inclusão e a integração comunitária em um ambiente urbano acessível e seguro.

5. OBJETIVOS DO EVENTO

Promover a conscientização coletiva sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama, mobilizando a comunidade por meio da prática esportiva e ampliando a visibilidade da causa Outubro Rosa.

6. JUSTIFICATIVA

A realização da corrida no Outubro Rosa se justifica pela necessidade de sensibilizar e conscientizar a sociedade sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, uma das doenças que mais afeta mulheres em todo o mundo. A atividade física coletiva, além de promover saúde e bem-estar, cria um espaço de mobilização social, solidariedade e apoio às pessoas que enfrentam a doença, fortalecendo a visibilidade da campanha. Além disso, o evento serve como estratégia de educação em saúde, incentivando hábitos de vida saudáveis e aproximando a comunidade da causa.

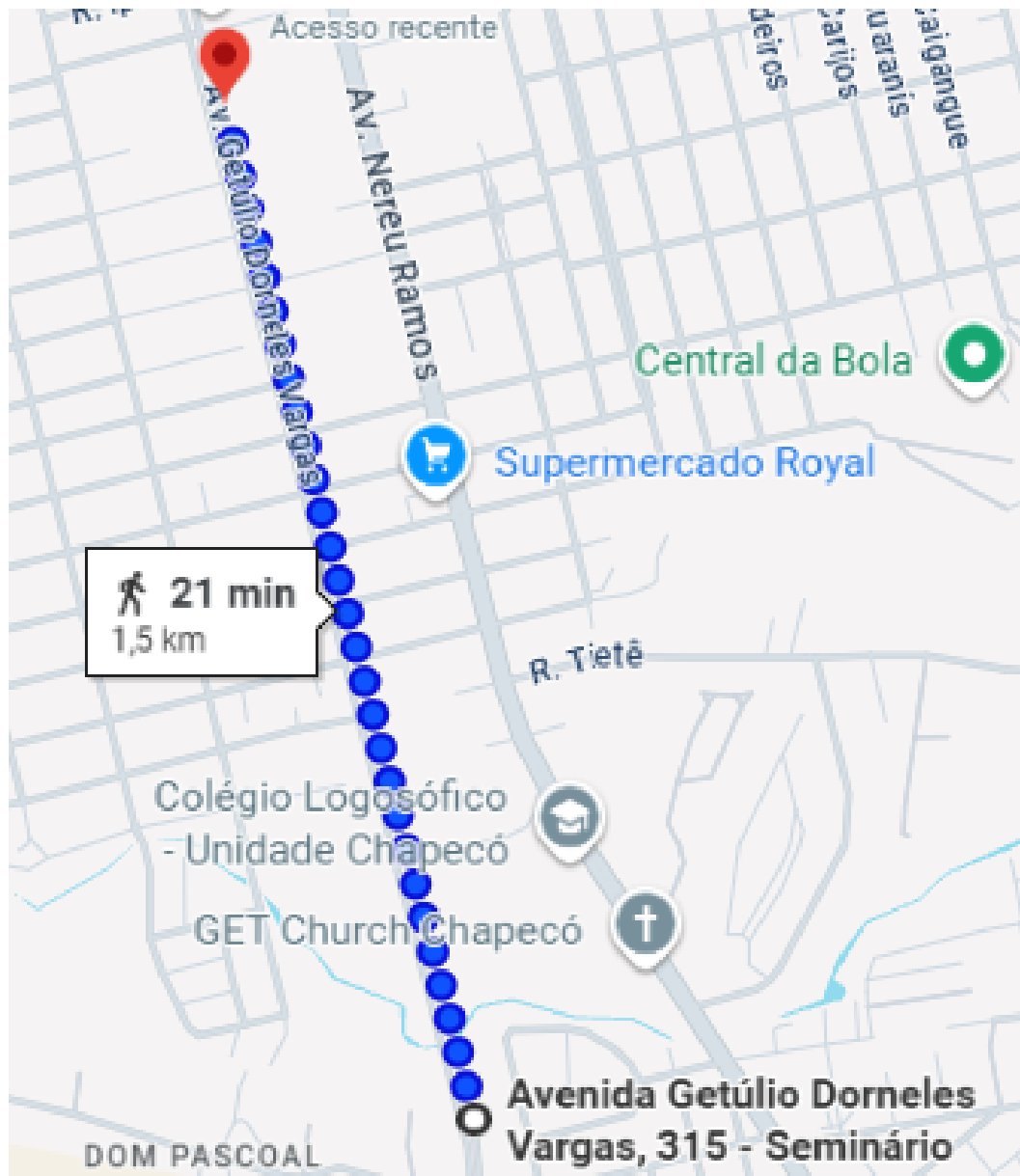
7. LOCAL DE REALIZAÇÃO

Percurso da corrida

- Detalhamento de possíveis locais a ser realizado com mapa de possíveis trajetos:

-
- A map view from Google Maps showing a walking route in Chapecó, SC. The route starts at Avenida Getúlio Dorneles Vargas, 315 - Seminário and ends at Supermercado Royal. The path is indicated by a series of blue dots. A callout box shows the estimated time as 37 minutes and distance as 2.5 km. Various landmarks and streets are labeled, including Academia Chapecó, SOME Salão de Beleza, Central da Bola, and GET Church Chapecó. Street names like R. Palmeiras, R. Pinheiros, R. Rio Negro, and R. Tietê are also visible.

-Caminhada 3km, inicia em frente a rotatória do novo prolongamento no bairro seminário na Av.getúlio vargas, perto da lombada eletrônica, vai até em frente da arena avenida finalizando os 1,5km e realizando o retorno até a rotatória novamente.



- Pontos de entregas de água:
 - No percurso completo da corrida será realizado dois pontos de água, para a corrida de 5km a distribuição será na esquina da rua Nilópolis, ao lado do terreno baldio, segundo ponto de água será em frente a prefeitura.
 - Na caminhada de 3km o ponto de água será na esquina entre Av. getúlio vargas e Rua tabajós em frente ao Zaro persianas.
 - Ponto de alongamento inicial e final será no ponto inicial da corrida.

8. PÚBLICO ALVO

O evento por de caracterizar como comunitário e participativo está aberto para a inscrição da população em geral.

9. CRONOGRAMA

CRONOGRAMA EXTERNO (PÚBLICO)

Abertura das inscrições Divulgação oficial nas redes sociais e início das inscrições	04/09 a 20/10
Inscrição - Participante garante camiseta personalizada no kit	08/09 a 30/09
Última chamada Últimas vagas sem kit completo	01/10 a 20/10

RETIRADA DOS KITS

Data	Horário	Local
------	---------	-------

25/10	14:00 às 17:00	Barbearia da Isa
26/10	A partir das 6:30	Local de início da corrida

CRONOGRAMA DO DIA DO EVENTO

Horário	Atividade
05:00	Chegada da equipe e início a estrutura
06:30	Abertura do evento e retirada final dos kits
07:00	Alongamento e aquecimento coletivo
07:30	Largada
06:45	Início das atividades recreativas para as crianças
08:30	Premiação
10:00	Encerramento oficial do evento

10. INSCRIÇÕES

As inscrições serão realizadas exclusivamente online, por meio do link:

<https://forms.gle/KqVjfdyPZq7QqWcJ8>

Serão disponibilizados dois lotes com diferentes benefícios:

Lote	Valor	Benefícios
Primeiro Lote	R\$ 90,00	Kit atleta com camiseta, barrinha de proteína, medalha e número de peito (limitado as 200 primeiras inscrições).

Segundo Lote	R\$ 60,00	Medalha e número de peito (sem camiseta) após o esgotamento do primeiro lote.
--------------	-----------	---

Composição dos kits do Atleta:

Camiseta (apenas 1º lote);
 Barra de proteína;
 Medalhas de participação;
 Brindes de patrocinadores;
 Número do peito;
 Seguro de corrida.

TERMO DE MENORES

A declaração de autorização para que os filhos participem do trajeto de corrida de 5 km, durante a Corrida e Caminhada no dia 26/10/2025, será disponibilizada no local do evento e deverá ser assinada pelos pais ou responsáveis no momento do credenciamento. (Anexo 01)

11. CRONOMETRAGEM

CRONOMETRAGEM SISTEMATIZADA EM PLANILHA DE EXCEL

Objetivo: Controlar os tempos de chegada dos participantes da corrida e da caminhada sem app pago ou chip, usando apenas:

Relógio/cronômetro DIGITAL

Excel (planilha no computador)

PREMIAÇÃO

Todos os participantes da Corrida e Caminhada, independentemente da categoria ou tempo de conclusão, receberão uma medalha de participação como forma de reconhecimento pelo esforço, dedicação e incentivo à prática de atividades físicas.

A entrega das medalhas será realizada ao final do percurso, reforçando o espírito de celebração, superação e bem-estar que o evento promove. Mais do que

uma competição, este é um momento para comemorar a saúde, a convivência e a participação de todos.

Em questão da faixa etária será dividida da seguinte maneira, totalizando 7 categorias:

- 18 a 25 anos
- 26 a 35 anos
- 36 a 45 anos
- 46 a 55 anos
- 56 a 60 anos
- 61+
- Categoria Geral

O troféu será disponibilizado para premiação de 1º, 2º e 3º lugar, sendo categorizado conforme descrito acima separando por feminino e masculino de cada faixa etária e após premiação para categoria geral totalizando 42 troféus.

Brindes

Buscamos parcerias com empresas que possam contribuir com brindes para serem sorteados no evento. Em contrapartida, as empresas apoiadoras terão sua marca divulgada em nossas redes sociais e serão reconhecidas como apoiadoras oficiais da corrida.

12. PLANOS DE PATROCÍNIOS

Vantagens de ser patrocinador **MASTER**: contribuirá com o valor de R\$1.000,00 e terá sua logomarca divulgada com maior destaque na camiseta e durante todo o evento (logo no verso, tam grande com mais destaque). Será divulgado também nas redes sociais e contará com 2 publicações no feed + 5 stories.

Além disso, o **Patrocinador Master** contará com ampla visibilidade e destaque, incluindo:

Exposição na **linha de chegada**;

Presença nos **pontos de hidratação**;

Citação durante a **premiação**;

Divulgação nos **pontos de alongamento**;

Inserção da marca no **número de peito dos atletas**;

Inclusão no **vídeo pós-evento**;

Menção ao microfone ao longo da corrida (mais ênfase);

Presença em **cartazes de divulgação**;

Exposição em **publicações oficiais**;

Inserção na **capa da inscrição do evento**.

Para este patrocínio, será somente **um** patrocinador. Fechado com a **NUTRYFIT**.

Vantagens de ser patrocinador **OURO**: contribuirá com o valor de R\$800,00 em barras de proteínas e terá sua logomarca divulgada com maior destaque na camiseta (logo nas mangas e verso tam grande). Será divulgado também nas redes sociais e contará com 1 publicação no feed + 3 stories.

Além disso, o **Patrocinador Ouro** contará com ampla visibilidade e destaque, incluindo:

Exposição na **linha de chegada**;

Presença nos **pontos de hidratação**;

Inserção da marca no **número de peito dos atletas**;

Inclusão no **vídeo pós-evento**;

Menção ao microfone ao longo da corrida (menos ênfase);

Presença em **cartazes de divulgação**;

Exposição em **publicações oficiais**;

Inserção na **capa da inscrição do evento**.

Para este patrocínio, serão somente **três** patrocinadores.

Vantagens de ser patrocinador **PRATA**: contribuirá com o valor de R\$500,00 e terá sua logomarca divulgada na camiseta do evento (logo verso tam médio). Será divulgado também nas redes sociais e contará com 1 publicação no feed + 2 stories. Além disso, o **Patrocinador Prata** contará com:

Exposição na **linha de chegada**;

Citação durante a **premiação**;

Menção ao microfone ao longo da corrida (menos ênfase);

Presença em **cartazes de divulgação**;

Exposição em **publicações oficiais**;

Para este patrocínio, serão somente **cinco** patrocinadores.

Vantagens de ser patrocinador **BRONZE**: contribuirá com o valor de R\$300,00 e terá sua logomarca divulgada na camiseta do evento (logo verso tam pequeno). Será divulgado também nas redes sociais e contará com 2 stories. Além disso, o **Patrocinador Prata** contará com:

Exposição na **linha de chegada**;

Menção ao microfone ao longo da corrida (menos ênfase)

Exposição em **publicações oficiais**;

Para este patrocínio, serão somente **oito** patrocinadores.

13. PARCERIAS

Prefeitura Municipal - Guarda Municipal
Barbearia da Isa
Fotografos

14. RECURSOS

Comissão Infraestrutura:

Os materiais necessários para a corrida de rua “outubro rosa” para o dia 26/10/2025, o primeiro ponto fundamental é a delimitação e sinalização do percurso, que deve incluir, cones, fitas, toldos, mesas, direção e orientações específicas. Associado a isso, é necessária a presença de postos de hidratação ao longo do trajeto, equipados com mesas, copos ou garrafas de água.

Outro aspecto essencial é a estrutura médica e de emergência, que compreende ambulância, equipe de primeiros socorros, assegurando rápido suporte em casos de acidentes ou mal-estar. Para a largada e a chegada, é importante contar com pódio, caixas de sons, medalhas e áreas específicas para aquecimento e dispersão dos corredores.

Por fim, para o bom funcionamento da corrida, é necessário o suporte de equipe de segurança e trânsito, que atua no bloqueio e orientação das vias, bem como a presença de voluntários e staffs com cronômetros para orientar os atletas durante todo o percurso. Todos esses elementos, quando bem estruturados, garantem não apenas a realização da prova, mas também a segurança, o conforto e a satisfação de todos os envolvidos.

15. AVALIAÇÃO

16. ANEXOS

REFERÊNCIAS

ALVES, V. F.; LIMA JÚNIOR, C. V. DE; ROCHA, A. J. DA; LEMOS, M. DE P.; SANTOS, I. A. **A composição corporal influencia o tempo e ritmo na corrida de 5km.** RBPFOX - *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 18, n. 118, p. 591-598, 29 jan. 2025.

AMORIM, Felipe Wolfgang Patsch. **A importância da gestão esportiva para a vida profissional do professor de educação física.** 2013.

FLORINDO, Alex Antonio et al. **Em defesa da caminhada e do uso de bicicleta como deslocamento no Brasil.** *Cadernos de Saúde Pública*, v. 41, p. e00099324, 2025.

<https://www.unoesc.edu.br/>

<https://www.unoesc.edu.br/campus/chapeco/>

LUCENA, Pedro Henrique Marques de, et al. **Eficácia da caminhada ecológica em restrição de fluxo sanguíneo nas adaptações funcionais de indivíduos idosos.** *REVISTA DELOS*, (s.l), v. 18, n. 66, p. e4908, 2025. DOI: 10.55905/rdelosv18.n66-147.

PEREIRA, Vanessa Caroline de Souza. **Avaliação do equilíbrio de corredores amadores antes e após uma corrida de rua:** estudo descritivo transversal observacional. 2024.

RAMOS, F. A.; SANTOS, A. S. dos; SIMOLA, R. Álvaro de P.; BORBA, D. de A.; SALGADO, J. V. V. **Treinamento de força como prevenção de lesões musculares em atletas de corrida de rua:** uma revisão literária. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, [S. l.], v. 17, n. 4, p. e8184, 2025. DOI: 10.55905/cuadv17n4-158.

VIANA, Agenísia; JUNIOR, Gilmar Antoniassi. **Qualidade De Vida Em Idosos Praticantes De Atividades Físicas.** *Psicologia e Saúde em debate*, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 87–98, 2017. DOI: 10.22289/2446-922X.V3N1A7.

Anexo 01

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PAIS OU RESPONSÁVEIS (PARA MENORES DE 18 ANOS)

Eu, _____, portador(a) da Carteira de Identidade nº _____, CPF nº _____, na qualidade de ☐ pai ☐ mãe ☐ responsável legal, do(a) menor _____, Carteira de Identidade nº _____, nascido(a) em _____ de _____ de _____,

AUTORIZO a permanência e participação do(a) menor para realizar o percurso da corrida de 5 km, durante o evento Corrida e Caminhada, no dia 26 de outubro de 2025, no período em que estarei participando das atividades destinadas aos pais e/ou responsáveis.

Declaro estar ciente de que as atividades oferecidas não substituem a supervisão integral dos pais, assumindo total responsabilidade pela participação do(a) menor, bem como por eventuais intercorrências.

Chapecó – SC, ____ de _____ de 2025.

Assinatura do responsável legal

Modelo camiseta corredores

MODELO CAMISETA



Modelo camiseta organização

MODELO CAMISETA



