Politécnico de Leiria integra projeto europeu Runners4All para incentivar a prática desportiva e um estilo de vida saudável

Projeto inclui a figura do estudante-mentor, cuja missão é estimular a comunidade académica para programas de corrida e atividade física

Leiria, 14 de julho de 2025 – Promover a prática desportiva e um estilo de vida saudável, incentivar os estudantes a serem mais ativos e motivar para o desenvolvimento de hábitos de cuidados de saúde e bem-estar mental, através da dinamização de um programa regular de corrida, são alguns dos principais objetivos do projeto europeu Runners4All, integrado pelo Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria). Um foco especial do projeto é a seleção e formação de estudantes como mentores, sendo essa função assumida, no IPLeiria, pelo estudante-atleta Tomás Estevães, do curso de licenciatura em Desporto e Bem-Estar, que conta com um percurso de relevo na modalidade de trail, tendo já este ano vencido, pela terceira vez, o Leiria Run.

Promovido pela associação Timing Ljubljana, em colaboração com a EUSA - Associação Europeia de Desporto Universitário e com a FADU Portugal - Federação Académica do Desporto Universitário, o projeto visa ainda facilitar a preparação dos estudantes interessados em participar na 1.ª Corrida Europeia Universitária - European Students Run, integrada na 29.ª Maratona NLB de Ljubljana, na Eslovénia, agendada para 19 de outubro de 2025.

Partindo de um estudo recente que identificou uma quebra nos índices de prática desportiva e atividade física regular por parte dos estudantes universitários, o Runners4All oferece uma abordagem intergeracional com o propósito de motivar o desenvolvimento de hábitos de cuidados de saúde e bem-estar mental através da dinamização de um programa regular de corrida, de promover o programa Erasmus+ e a necessidade de aprendizagem ao longo da vida, de envolver e capacitar jovens estudantes no processo organizativo, através da participação de um estudante-mentor, e de equilibrar os valores europeus e desportivos comuns dos participantes do projeto.

Entre as funções do estudante-mentor destacam-se a organização de um workshop introdutório para estudantes que pretendam preparar-se para um evento de corrida ou praticar corrida regularmente, o incentivo aos estudantes para se juntarem às ações de formação e para frequentarem regularmente sessões de treino de corrida, e o apoio aos estudantes que pretendam participar na 1.ª Corrida Europeia Universitária.

Enquanto estudante-mentor, e no âmbito do protocolo existente entre o Politécnico de Leiria e o NEL - Núcleo de Espeleologia de Leiria, Tomás Estevães estimulará a comunidade académica a participar nas Brisas do Lis Night Run, realizadas todas as quartas-feiras à noite na cidade de Leiria, incentivando ainda os estudantes da instituição a participarem nos treinos da modalidade Atletismo, já a partir do início do próximo ano letivo.

Por assumir a figura de estudante-mentor no Politécnico de Leiria, o leiriense Tomás Estevães tem ainda a oportunidade de participar gratuitamente em workshops e sessões de formação, para o desenvolvimento de competências pessoais e técnicas no domínio da organização de atividades desportivas, de aceder a orientações e recomendações para a organização de um evento de corrida e preparação dos participantes, de contactar com colegas de outros países, e de se inscrever gratuitamente na Corrida Europeia Universitária e na NLB Ljubljana Marathon 2025, estando incluído, pela organização, o suporte dos custos de participação na corrida.

_____

Para informação adicional, por favor, contacte:
Cristiana Alves (cristiana.alves@on-it.pt | 917 868 534)
On-It! Comunicação