



## INTERVALO ATIVO INTEGRANDO O ENSINO A PESQUISA E A EXTENSÃO

FURTADO, Renan da Silva<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>.

Palavras-Chave: Extensão. Atividade Física. Colaboradores.

O PIBEX “Intervalo Ativo” tem como objetivo favorecer a prática regular de exercício físico orientado aos colaboradores e professores da UNICRUZ com perspectivas de melhoria da qualidade de vida e da saúde. Os participantes praticam regularmente exercício físico orientado pelo professor coordenador, pelo professor colaborador e pelos bolsistas. São oferecidos quatro programas de exercícios físicos: ginástica aeróbica/step/localizada, musculação e os esportes – voleibol e futsal, de segunda à sexta-feira, das 17 horas e 30 minutos até as 19 horas, ou seja, no período interturno. O projeto teve seu início em 2010, com grande aceitação dos colaboradores da UNICRUZ e em 2011 aumentou sua abrangência com a participação dos professores. Este estudo buscou esclarecer através de entrevistas com os participantes do projeto (coordenadores, bolsistas, colaboradores e participantes) como aconteceu a indissociabilidade da extensão com o ensino e a pesquisa no ano de 2012. Com relação ao ensino as disciplinas de biomecânica e de fisiologia do exercício realizam a sua prática curricular nas aulas desenvolvidas na academia de ginástica e musculação, realizando os testes de avaliação física com os praticantes e análise do movimento nos aparelhos de musculação; as disciplinas de ginástica de academia e exercícios resistidos também desenvolvem práticas nas atividades de musculação, step e ginástica localizada; as disciplinas de esporte coletivo IV e esporte coletivo I estão realizando a prática no voleibol e futsal com orientação da organização da equipe em quadra de acordo com os recursos humanos disponíveis. Com relação à pesquisa foram desenvolvidos no projeto dois TCC's intitulados perfil nutricional dos participantes do projeto Intervalo Ativo (curso de nutrição) e o efeito da musculação em aerobiose no percentual de gordura corporal dos praticantes do projeto Intervalo Ativo (curso de educação física); um PROBIC/FAPERGS com o título: A influência de um programa de exercícios físicos na percepção de qualidade de vida e na saúde dos colaboradores da UNICRUZ e um PAPCT intitulado: O efeito da aerobiose em jejum no percentual de gordura corporal dos colaboradores da UNICRUZ que estão com sobrepeso. Foram feitos artigos científicos a partir do projeto até o momento que estão nos anais do XIII Seminário Internacional de Educação no Mercosul, nos anais do XVI Seminário Interinstitucional de Ensino Pesquisa e Extensão e na Revista Catavento, também um artigo para o livro Câmara Sul FOREXT. O estudo mostrou que a tríade ensino/pesquisa/extensão se correlaciona no projeto Intervalo Ativo e são as bases essenciais para o seu sucesso. Ficou evidente que o ensino e a pesquisa fundamentam as ações de extensão. Por outro lado, os resultados apresentados na extensão auxiliam na determinação e direcionamento do ensino e da pesquisa.

<sup>1</sup> PIBEX – Programa Institucional de Bolsas de Extensão intitulado Intervalo Ativo.

<sup>2</sup> Acadêmico do Iº semestre do curso de Educação Física/UNICRUZ. renan-91@live.com

<sup>3</sup> Doutora em Educação; Professora e Coordenadora do Curso de Educação Física/UNICRUZ dpanda@ibest.com.br.