



## SUGESTÕES PARA O PIBEX – PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSAS DE EXTENSÃO “INTERVALO ATIVO”<sup>1</sup>

CARDOSO, Eduardo Rangel<sup>2</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>3</sup>;

**Palavras Chave:** Colaboradores. Programas. Atividades Físicas.

O PIBEX – Programa Institucional de Bolsas de Extensão “Intervalo Ativo iniciou no ano de dois mil e onze com o objetivo geral de favorecer a prática regular de exercício físico orientado aos funcionários da UNICRUZ, com perspectivas de melhoria da qualidade de vida, da saúde e do rendimento no trabalho, e como objetivos específicos promover a saúde física, mental e social dos colaboradores da UNICRUZ; desenvolver aptidão física, favorecendo a aquisição das valências físicas inerentes a ela, força e resistência muscular, capacidade aeróbica e flexibilidade; prevenir o aparecimento de lesões músculo - esqueléticas e/ou ligamentares, assim como neurológicas devido a situações de stress, evitando os atestados médicos; acautelar uma série de doenças crônico-degenerativas decorrentes do sedentarismo; e proporcionar aumento da consciência corporal, reeducando o corpo em relação à postura. Eram oferecidos dois programas de exercícios físicos em parceria com o Esporte Clube Guarani. O primeiro a hidroginástica e o segundo Exercício Aeróbico e Localizado a serem desenvolvidos no período entre turno, nas terças e nas quintas-feiras das 17horas e 40 minutos até as 18horas e 30m minutos. Em 2012 o projeto ampliou-se e atendeu além dos funcionários, os professores e três programas de exercícios físicos foram acrescentados, a musculação de segunda à quinta-feira, a dança na quarta-feira e o futsal na terça e quinta-feira. Durante esse ano houveram problemas com a piscina do Esporte Clube Guarani e a hidroginástica foi suspensa. Em 2013, devido a falta de professora de dança a atividade foi substituída pelo voleibol. Em 2014 o projeto foi ampliado para os acadêmicos do curso de Educação Física e foram determinados mais três objetivos específicos que são avaliar periodicamente a aptidão física para a saúde dos participantes do projeto; estabelecer um contexto para prática como componente curricular das disciplinas do curso de Educação Física que favoreça a reflexão e o significado dos conteúdos; e favorecer um ambiente com recursos humanos e materiais para pesquisas na área da qualidade de vida, saúde e programas de exercício físico. Porém, estamos vivenciando uma redução no número de participantes e por esse motivo foi realizada essa pesquisa que teve como objetivo avaliar o PIBEX “Intervalo Ativo”. Foram abordadas três questões: conceito do projeto, sugestões de horário e programas de exercícios físicos. Participaram cinquenta e oito colaboradores sendo que 34% consideraram o projeto ótimo e 66% muito bom e aconselharam a permanência do horário do projeto, ou seja, no período entre turno, no final da tarde. Entre os programas de exercícios físicos indicaram a continuidade da musculação diariamente, e do futsal duas vezes na semana, solicitaram uma turma de ginástica aeróbica e localizada nas terças e quintas-feiras e uma turma de caminhada orientada nas segundas, quartas e sextas. Para atender os resultados da pesquisa em termos de sugestões para o projeto ‘intervalo Ativo’, será aberta inscrições para bolsistas voluntários, pois, com certeza a chegada do verão estimulará o aumento do número de participantes e o projeto pretende atender as propostas dos colaboradores.

<sup>1</sup> Programa Institucional de Bolsas de Extensão – PIBEX/UNICRUZ/Educação Física

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física-Licenciatura/UNICRUZ. Bolsistas PIBEX/ UNICRUZ. Integrante do GEPEF/CNPQ-Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação Física [eduardorangel88@hotmail.com](mailto:eduardorangel88@hotmail.com)

<sup>3</sup> Doutora em Ciência da Educação. Prof. no Curso de Educação Física/UNICRUZ. Integrante do GEPEF/CNPQ. [dpanda@ibest.com.br](mailto:dpanda@ibest.com.br)