



PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS COLABORADORES DA UNICRUZ¹

NASCIMENTO, Karine Bueno do²; ANTONELLO, Raquel Amaral³; SILVEIRA, Bruno de Carvalho⁴; PANDA, Maria Denise de Justo⁵.

Palavras-Chave: Extensão, Pesquisa, Educação Física.

Caracterização e relevância do tema

Um estilo de vida saudável é fundamental para uma qualidade de vida, no entanto o estilo de vida moderna não tem trazido muitas vantagens para saúde, visto que as tecnologias têm sido apontadas como uma das causas para o sedentarismo. Segundo Barbosa (2004, p.3) o declínio progressivo da atividade física dos indivíduos e o desenvolvimento de aparelhos poupadores de energia, fez com que o homem passasse a gastar menos energia, como por exemplo, passar horas em frente de computadores.

De acordo com Pitanga e Lessa (2003) o sedentarismo está entre os principais problemas que afetam a população mundial. Sendo assim, o sedentarismo é o hábito de não realizar esforço ou realizá-los de maneira reduzida, ocasionando sérios problemas de saúde, sendo classificado como um fator de risco primário de doenças coronárias.

Nesta perspectiva destacamos a forte influência que a atividade física tem sobre a qualidade de vida. Segundo Assumpção, Morais e Fontoura (2002) um estilo de vida saudável, relaciona-se ao hábito da prática de atividades físicas e, conseqüentemente, a melhores padrões de saúde e qualidade de vida. Contudo o termo qualidade de vida como vem sendo aplicado na literatura não parece ter um único significado, de acordo com Rodrigues (2009) condições de saúde e funcionamento social têm sido usados como sinônimos.

Conforme Niro (2007) a definição para qualidade de vida deve levar em consideração dois fatores importantes: o fator objetivo, no qual se pondera as condições materiais do sujeito, assim como o contexto em que ele vive e questões referentes à segurança, ambiente, transporte, educação, entre outros; o segundo fator é o subjetivo, no qual estão inclusos,

¹ Projeto PROBIC/ FAPERGS/ UNICRUZ.

² Acadêmica de Ed. Física-Licenciatura/UNICRUZ. Bolsista PROBIC/FAPERGS. karinebueno20@hotmail.com

³ Acadêmico do Curso em Licenciatura em Educação Física. UNICRUZ; bruninhocsilveira@hotmail.com

⁴ Licenciada em Ed Física/UNICRUZ; Acadêmica de Ed. Física - Bacharelado raquelantonello@hotmail.com

⁵ Professora do Curso de Educação Física. UNICRUZ, Dra em Ciências da Educação. dpanda@ibest.com.br



valores e crenças individuais, percepções e sensações de situações vivenciadas e perspectivas para a vida.

Neste sentido a Universidade de Cruz Alta atualmente através do curso de Educação Física busca integrar ensino, pesquisa e extensão em programas de qualidade de vida e saúde. Nesse sentido o objetivo deste artigo é apresentar o projeto intitulado “A influência de um programa de exercícios físicos na percepção de qualidade de vida e na saúde dos colaboradores da UNICRUZ” (PROBIC/FAPERGS/UNICRUZ), o qual tem como objetivo avaliar o efeito de um programa de exercícios físicos na percepção da qualidade de vida e na saúde dos colaboradores da UNICRUZ e como o mesmo se interage com a extensão.

Programas de atividade física e qualidade de vida

O curso de Educação Física desenvolve na UNICRUZ um projeto intitulado “Intervalo Ativo” (PIBEX – Programa Institucional de Bolsas de Extensão da Universidade de Cruz Alta – RS), o qual é um programa para promoção da qualidade de vida e da saúde e que tem como objetivo favorecer a prática regular de exercício físico (voleibol, futsal, step/local, musculação e caminhada) orientado aos colaboradores e professores da UNICRUZ, com perspectivas de melhoria da qualidade de vida. (PANDA, 2011)

A adoção de programas de qualidade de vida e promoção da saúde proporcionam ao indivíduo maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, maior motivação, maior eficiência no trabalho, melhor auto-imagem e melhor relacionamento. As empresas seriam favorecidas com menor absenteísmo/rotatividade, com menor número de acidentes, menor custo de saúde assistencial e, em contrapartida com uma força de trabalho mais útil e saudável, maior produtividade, melhor imagem e melhor ambiente de trabalho. (SILVA e DEMARCHI, 2007)

Entidades ligadas à Educação Física e às Ciências da Saúde como a Organização Mundial de Saúde, o Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física e a Federação Internacional de Medicina Esportiva (FIMS) entre outros, preconizam que sessões de trinta minutos de atividades físicas por dia, na maior parte dos dias da semana, desenvolvidos continuamente ou mesmo em períodos cumulativos de 10 a 15 minutos, em intensidade moderada, já são suficientes para a promoção da saúde (MATSUDO, 1999).

As empresas já entenderam que a sua produtividade está diretamente relacionada com o bem-estar de seus colaboradores. A UNICRUZ é uma instituição que abarca distintos



colaboradores com diferentes peculiaridades, que possui cursos na área de gestão de recursos humanos e na área da saúde, portanto, os mesmos podem colaborar de forma significativa na melhora desse contexto de trabalho.

Além da UNICRUZ, outras universidades desenvolveram ou têm desenvolvido projetos semelhantes, dentre elas se encontram a UNICAMP (NIRO, 2007), USP – Campus São Carlos (MARTINS e BARRETO, 2007) e diversas outras empresas espalhadas pelo país.

O projeto “A influência de um programa de exercícios físicos na percepção de qualidade de vida e na saúde dos colaboradores da UNICRUZ” (PROBIC/FAPERGS/UNICRUZ) surgiu com o intuito de avaliar como os colaboradores percebem sua qualidade de vida e se o programa de atividade física tem influência. Para isso o estudo se caracteriza como uma pesquisa experimental, pois investigará os efeitos da prática regular e orientada de atividade física na saúde e percepção de qualidade de vida dos colaboradores da UNICRUZ. (PANDA, 2012).

O foco da investigação será os colaboradores da UNICRUZ, As variáveis investigadas serão: as variáveis dependentes, percepção da qualidade de vida e saúde serão obtidas através de aplicação do questionário WHOQOL-bref, aferição da pressão arterial, bioimpedância: para avaliar a composição corporal (peso em Kg, % de gordura, % de água, nível de gordura visceral, massa óssea, massa muscular, ingestão calórica diária, idade metabólica e constituição física). A variável independente será o programa de exercícios físicos regulares e orientados, o colaborador deverá realizar 30min de exercício aeróbico (step, caminhada ou spinning) e 20min de exercícios resistidos. Serão 36 sessões, sendo três semanais, em doze semanas, durante três meses.

Segundo Niro (2007) a prática de atividades físicas, resultam em pessoas com maior fôlego, disposição e energia para realizar suas tarefas diárias. Além disso, atividade física ajuda a manter o estresse a distância.

Considerações

Espera-se que os colaboradores ao praticarem regularmente atividades físicas apresentem uma boa percepção sobre a sua qualidade de vida, assim como sua saúde, bem como a expectativa que mais colaboradores integrem o projeto.



Referências

- ASSUMPCÃO, L. O. T., DE MORAIS, P. P. e FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: Notas introdutórias. **EFDeportes**. *Revista Digital*. Buenos Aires ano 8 n° 52, 2002. <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>.
- BARBOSA, V. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência**: Exercício, Nutrição e Psicologia. Barueri-SP: Manole, 2004.
- MARTINS, G.C.; BARRETO, S.M.G. Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). **Motriz**, Rio Claro, v.13 n.3 p.214-224, jul./set. 2007.
- MATSUDO, V. K. R. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**, p.18-24, set/out,1999.
- NIRO, T.A. **Programa de Qualidade de Vida, Atividade Física, Auto-Estima, Relacionamentos Pessoais e Sentimentos Positivos**. 2007. In: Qualidade de vida em propostas de intervenção corporativa /Roberto Vilarta, Gustavo Luis Gutierrez (orgs.).- Campinas, SP:Ipes editorial, 2007.
- PANDA, M. D. J. **Intervalo Ativo**. Projeto de Extensão. Vice Reitoria de Pós Graduação, Pesquisa e Extensão da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. Cruz Alta, 2011.
- PANDA, M. D. J. **A Influência de um Programa de Exercícios Físicos na Percepção de Qualidade de Vida e na Saúde dos Colaboradores da UNICRUZ**. Projeto PROBIC/ FAPERGS/ UNICRUZ. Vice Reitoria de Pós Graduação, Pesquisa e Extensão da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. Cruz Alta, 2012.
- PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência do sedentarismo no lazer e seus determinantes em adultos de ambos os sexos na cidade de Salvador-Ba. In: **Anais do 4º Congresso Brasileiro de Atividade**, 2003.
- RODRIGUES, Marcus, C. V. **Qualidade de Vida no Trabalho: Evolução e Análise no Nível Gerencial**. Petrópolis: Editora: Vozes, 2009.
- SILVA, M. A. D. e DE MARCHI, R.. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Editora: Best Seller, 2007.