



PERCENTUAL DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA DOS COLABORADORES DA UNICRUZ: UM LEVANTAMENTO PARA O PIBEX INTERVALO ATIVO¹

FRANTZ, Thiago Kommers²; PANDA, Maria Denise Justo³

Palavras-Chave: Bem-estar. Exercício Físico. Colaboradores.

INTRODUÇÃO

Cresce na nossa sociedade a importância de promover a saúde, e o entendimento por parte das pessoas sobre o papel preventivo que tem o exercício físico. O bem-estar é um importante estímulo e deseja-se sempre permanecer em um estado adequado de saúde. E para isto a prática de exercícios já se mostrou colaborativa neste sentido, sendo largamente aceita pela a sociedade. (OLIVEIRA, G. F. *et al.*, 2008).

Sendo assim, a UNICRUZ (Universidade de Cruz Alta – RS), juntamente com o curso de Educação Física, visando o desenvolvimento físico, mental e social de seus colaboradores, implementou o Projeto Intervalo Ativo. Onde os colaboradores podem praticar exercícios físicos de maneira gratuita e com orientação dos bolsistas PIBEX – Programa Institucional de Bolsas de Extensão com a coordenação do professor responsável (PANDA, 2017).

Nesse sentido, podem ser citadas outras universidades e empresas que aderem a este tipo de projetos, como o MEXA-SE da UNICAMP que é um Programa de Convivência e Atividade Física, implantado em 2004 (MEXA-SE ... 2004) e o Programa QVT (Qualidade de Vida no Trabalho) do Banco do Brasil (QUALIDADE DE VIDA ... 2007). O exercício físico no local de trabalho é muito importante e a ABGL (Associação Brasileira de Ginástica Laboral) demonstra isto, promovendo interação e desenvolvimento dos profissionais de educação física que atuam com ginástica laboral (ABGL ... 2007). Há também empresas que trabalham com isso, assim como a Corpo em Ação que é brasileira (CORPO EM AÇÃO ... 2003), que cuidam da saúde dos funcionários das empresas, buscando melhores resultados, através da atividade física.

¹ PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão com fomento institucional.

² Acadêmico do curso de Educação Física/Bacharelado

³ Doutora em Educação. Profª no curso de Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



Percebe-se então, um estímulo tanto da universidade como da associação e das empresas que se preocupam com a adesão e a qualidade de vida.

Observando o número de inscritos no projeto em 2016 e confrontando com o ano de 2017 no Projeto Intervalo Ativo, sendo este de aderência espontânea ao exercício, notou-se redução na adesão às atividades físicas propostas em relação ao início dos anos anteriores. Já, ao longo do semestre, percebeu-se uma regularidade no fluxo de ativos, contudo não dos mesmos praticantes, ocorrendo alternância entre eles. Não havendo regularidade, nem conhecimento do motivo pelo qual há esta rotatividade dos praticantes, mesmo tendo incentivo para a prática de exercícios e diversificação nas modalidades oferecidas, entre elas, os esportes (voleibol e futsal), programas de exercícios físicos na academia de musculação, corridas e circuito funcional (PANDA 2017).

Nesse sentido o PIBEX Intervalo Ativo decidiu fazer um levantamento entre os colaboradores da Unicruz verificando quem praticava exercício físico regular no mínimo três vezes na semana durante trinta minutos, para a partir de aí continuar o estudo analisando os locais, os motivos e expectativas com essa prática para aproximar a ações do projeto às aspirações dos colaboradores da universidade.

Portanto, este é um estudo inicial que tem como objetivo quantificar percentualmente o número de praticantes de exercício físico regular.

METODOLOGIA

Esta pesquisa de cunho quantitativo, um estudo de caso institucional, “pois não trata de um só sujeito, trata de uma organização particular durante um determinado período” (GAYA, 2008 p. 110).

Os sujeitos do estudo foram todos os colaboradores da UNICRUZ que praticam exercício físico sistemático (mínimo de três vezes da semana durante trinta minutos) (OLBRICH, 2009), no projeto Intervalo Ativo ou fora dele e que aceitaram participar espontaneamente. Aceitaram participar do estudo, 30% dos 285 colaboradores, ou seja 86 devolveram o formulário de resposta.

Foi encaminhado pelo setor de recursos humanos, via e-mail a seguinte mensagem:



Boa Tarde!

Esta pesquisa, autorizada pela pró-reitoria de administração, tem como objetivo analisar os fatores motivacionais para a adesão e permanência na prática de exercícios físicos dos colaboradores da Unicruz. Para isso, é necessário realizar um levantamento inicial verificando quais são os colaboradores que praticam exercício físico orientado, no mínimo 3 vezes na semana durante 30 minutos. Por favor, responda:

Você pratica atividade física sistemática, durante no mínimo 30 minutos, 3 vezes na semana?

() SIM () NÃO NOME: _____ SETOR: _____

Obrigada pela sua participação!

Os dados foram organizados em uma planilha e analisados descritivamente no SPSS.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após obter os dados eles foram organizados e estão demonstrados na tabela a seguir:

Tabela 01: Percentual de Praticantes de Exercício Físico Sistemático dos Colaboradores da Unicruz participantes do estudo

| | <i>f</i> | <i>f</i> % |
|-------------|----------|------------|
| Praticantes | 32 | 37,21% |
| Sedentários | 54 | 62,79% |

Conforme pode ser visualizado na tabela acima percebe-se que dos 86 colaboradores que aceitaram responder o questionário, pouco mais de um terço, 37,21%, praticam atividades físicas três vezes na semana durante trinta minutos. Já a maioria, ou seja, 54 pessoas, não praticam atividades regularmente, o que as coloca dentro do sedentarismo, que é a grande diminuição ou inibição da atividade física (Santos et al. 2006).

CONCLUSÃO

O estudo concluiu que maioria dos colaboradores apresentam sedentarismo, o que traz preocupação, pois apenas pouco mais de um terço não está dentro deste grupo de risco. Observando estes dados, questionar-se-á os colaboradores praticantes para saber suas motivações, onde praticam, e quais são suas expectativas, para aproximar o Projeto Intervalo



Ativo dos colaboradores, firmando à pratica, assegurando a qualidades de vida destes para que não aumente o número de sedentários, bem como a partir disto verificar o porquê há tantos sedentários e como se pode melhorar esta alarmante estatística.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A.B.G.L. **Associação Brasileira de Ginástica Laboral**, 2007. Disponível em <<http://www.abgl.org.br/v13/inst/abgl.php>>. Acesso em: abril de 2017.

CORPO EM AÇÃO. **Empresa de assistência a qualidade de vida no trabalho**. 2003. Disponível em: < <http://www.corpoacao.com.br/index.php>>. Acesso em: abril de 2017

GAYA, A. **Ciência do Movimento**. Artmed, 2008.

MEXA-SE UNICAMP, **Programa de convivência e atividade física**, 2007. Disponível em: <<http://mexase.cecom.unicamp.br/?p=4>>, Acesso em: abril de 2017.

OLBRICH, Sandra Regina Leite Rosa et al. Sedentarismo: prevalência e associação de fatores de risco cardiovascular. **Revista Ciência em Extensão**, p. 30-41, 2009.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

PANDA, M. D. J. Intervalo Ativo. Projeto PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão da Universidade de Cruz Alta. PIBEX/UNICRUZ 2017-2018. Disponível em: <https://comp.unicruz.edu.br/sspunicruz/projetos/download_renovacao.php?cod_inscricao=165> Acesso em: abril, 2017.

SANTOS, João F. S. et al. Atividade física na sociedade tecnológica. EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, n. 94, abr. 2006 <<http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>> Acesso em: abril 2017.