



INTERVALO ATIVO: UMA PROPOSTA PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO AOS COLABORADORES DA UNICRUZ

CORREA, João Guilherme Hofmeister¹; MARQUES, Lucas de Santana; FREESE², Cristiele
Batista; SILVA³, Juliano Schreiber da⁴; PANDA, Maria Denise Justo⁵

Palavras-chave: Colaboradores. Programa. Exercício Físico.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão Intervalo Ativo teve seu início em 2010, com grande aceitação dos colaboradores da UNICRUZ e, em 2011 aumentou sua abrangência com a participação dos professores, teve continuidade ao longo de 2012 a 2017, sendo que em 2018 não obteve renovação, situação que frustrou muitos colaboradores e, em função da solicitação efusiva se reestrutura. Salientam-se principalmente os seguintes fatores para a sua anuência (PANDA, 2019):

- Os colaboradores e professores da UNICRUZ tem a oportunidade de regularmente praticar exercício físico com orientação especializada em seu ambiente de trabalho em período livre, e tem a possibilidade de optar por programas de exercício físico conforme sua preferência e afinidade, facilitando a decisão pelo estilo de vida ativo.
- O envolvimento com o ensino onde as disciplinas dos cursos de graduação, principalmente Educação Física e Fisioterapia, podem desenvolver a sua prática curricular nas aulas desenvolvidas na academia de ginástica e musculação, realizando os testes de avaliação física e análise do movimento, bem como a orientação da organização das equipes esportivas.
- O envolvimento com a pesquisa, pois sempre foi um contexto interessante para trabalhos de conclusão de curso e de iniciação científica.

¹ Discente do curso de Educação Física – Bacharelado. Bolsista PIBEX da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: joaoguilherme.hoff@gmail.com

² Discente do curso de Educação Física – Bacharelado. Bolsista PIBEX da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: lucas15desantana@gmail.com

³ Discente do curso de Educação Física – Bacharelado. Bolsista PIBIC da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: tielefrese@gmail.com

⁴ Discente do curso de Educação Física – Bacharelado. Bolsista PIBIC da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: juliano.cabeca@hotmail.com

⁵ Pesquisadora do Grupo Extensão e Pesquisa em Educação Física - GEPEF, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: dpanda@unicruz.edu.br



- O projeto teve excelente receptividade e cresceu, atendendo anualmente mais de oitenta colaboradores e professores durante os anos de 2010 à 2017, atingindo plenamente os seus objetivos e superando as expectativas.
- O pedido de nova submissão partiu dos participantes do projeto, os colaboradores e os professores da UNICRUZ que perceberam os benefícios, físicos, emocionais e sociais proveniente da prática regular de exercício físico.

E, entre os principais benefícios da atividade física para os colaboradores de uma empresa estão: melhora da autoimagem, redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, aumento da resistência da fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho e a melhoria da saúde física, mental e espiritual (LACERDA, 2004).

Atualmente as empresas possuem o entendimento que a sua produtividade está diretamente relacionada com o bem-estar de seus colaboradores. Para favorecer a produção muitas iniciativas têm acontecido, shows, palestras, apresentações de teatro, aulas de artes marciais, sessões de massagem e principalmente programas de atividade física como ginástica laboral e exercícios de alongamento. "O efeito é em longo prazo, e estas iniciativas melhoram o relacionamento entre os funcionários" (ALENCAR, 2009, p.68).

Outro aspecto interessante é que o projeto influencia na imagem da UNICRUZ. É um programa de aptidão física que deixa claro que a instituição se preocupa com a saúde e qualidade de vida de seus professores e colaboradores; além de desenvolver a consciência do cuidado com a sua saúde e com as relações humanas, bem como com a importância de um estilo de vida ativo na prevenção de doenças, principalmente as crônico-degenerativas.

Importante salientar o objetivo principal do projeto de extensão Intervalo Ativo que é favorecer a prática regular de exercício físico orientado aos colaboradores e professores da UNICRUZ com perspectivas de melhoria da qualidade de vida, da saúde, do rendimento no trabalho e das relações interpessoais e para isso foi feito esta investigação no sentido de verificar qual era o programa de exercício físico preferido pelos colaboradores interessados em participar do projeto, no sentido de viabilizar o mesmo.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS



Primeiramente foi feito o contato com o setor de RH – Recursos Humanos da universidade para divulgar o projeto buscando os interessados em participar.

Após os interessados entraram em contato com a coordenação do projeto, realizaram a inscrição e participaram da consulta para determinar os programas de exercício físico de maior interesse. Participaram trinta e seis (36) colaboradores.

Foi aplicada uma ficha com os seguintes programas de exercícios físicos: Musculação; Esporte Futsal; Esporte Voleibol; Teinamento Funcional; Jump e Step Training. O colaborador deveria assinalar o programa de sua preferência.

Os resultados foram analisados por inferência percentual.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme indicação dos participantes a musculação foi o programa de exercícios físicos preferido com 61,11% (22 colaboradores) de solicitação, após o esporte futsal com 27,77% (10 colaboradores) de indicação, em seguida o treinamento funcional com 8,33% (3 colaboradores) e o Jump com 2,77% (1 colaborador).

O curso de Educação Física, onde é desenvolvido o projeto tem uma academia bem estruturada. Nas academias, a musculação é a modalidade de exercício mais procurada (SANTOS E KNIKNIK, 2006).

Um estudo teve por objetivo investigar os motivos de adesão e desistência da musculação em academias por meio de uma investigação qualitativa. Participaram aderentes (n=13) e desistentes (n=8) da prática de musculação, de ambos os sexos, entre 23 e 55 anos, selecionados de maneira não probabilística intencional, em academias de Florianópolis (SC). O instrumento usado foi uma entrevista semiestruturada. Os principais motivos que levaram os investigados a preferir a musculação foram “bem-estar”, “melhoria da saúde” e “estética corporal” (LIZ; ANDRADE, 2016).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o resultado da pesquisa o PIBEX Intervalo Ativo iniciou sua proposta de programas de exercícios físicos com a musculação no período inter turno na Universidade de



Cruz Alta, ou seja, das 17h30min às 19horas com a prescrição e orientação individualizada. As sessões consistem em aulas de 60 minutos, seguindo as etapas metodológicas das mesmas, ou seja, aquecimento, exercícios aeróbicos, exercícios de RML – Resistência Muscular localizada e exercícios de relaxamento e alongamento, duas à cinco vezes na semana.

E, já teve início o programa selecionado em segunda opção que é o esporte futsal, que acontece nas terças e quintas-feiras, também no período inter turno na Universidade de Cruz Alta, ou seja, das 17h30min às 19horas. A aula de esporte consiste de aquecimento, jogo e alongamento.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, T. **Investir na qualidade de vida do funcionário aumenta a produtividade da empresa**, 2009. Disponível em:

<http://www.administradores.com.br/artigos/marketing/investir-na-qualidade-de-vida-do-funcionario-aumenta-a-produtividade-da-empresa/29021/> Acesso em: 29 ago. 2019.

DE LIZ, C.M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v.38, Julho – setembro, 2016, p. 267-274. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328915001237> Acesso em: 12 jul. 2019.

LACERDA, D. Grupo pão de açúcar - Recursos humanos. **Mexa-se**. Você S/A. São Paulo, 2004. 71:10-21.

PANDA, M. D. J. Intervalo Ativo. Projeto PIBEX – **Programa Institucional de Bolsa de Extensão da Universidade de Cruz Alta**. PIBEX/UNICRUZ 2019. www.unicruz.edu.br

SANTOS, S.C.; KNIKNIK J.D. Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, vol.5, n.1, 2006, p. 23-34. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1299> Acesso em: 11 jul, 2019.