



INTERVALO ATIVO: NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE SEUS INTEGRANTES¹

MONTEIRO, Cristian Trevisan²; FRANTZ, Thiago Kommers²; PANDA, Maria Denise Justo³

O PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão Intervalo Ativo proporciona à comunidade acadêmica da Universidade de Cruz Alta a oportunidade de adotar um estilo de vida ativo, através da prática regular de exercício físico orientado com perspectivas de melhoria da qualidade de vida, da saúde e do rendimento no trabalho. Nesse sentido são desenvolvidos programas individualizados de exercícios físicos. Teve seu início em 2010, com grande aceitação dos colaboradores da UNICRUZ e acadêmicos do curso de Educação Física e, em 2011 aumentou sua abrangência com a participação dos professores. São oferecidos quatro programas de exercícios físicos, a Musculação de segunda à sexta-feira, os Esportes (voleibol e futsal) na quarta-feira, e uma modalidade nova iniciada no mês de abril que é o Treinamento Funcional, desenvolvidos na terça e na quinta-feira; todos no mesmo horário, das 17 horas e 30 minutos até as 19 horas, ou seja, no período interturno, facilitando a opção pelo estilo de vida ativo. Foi feito este estudo com o objetivo de verificar o nível de satisfação dos participantes do projeto no novo programa, treinamento funcional, no sentido de aproximara proposta às expectativas de seus integrantes. Participaram todos os inscritos na modalidade nova, 16 sujeitos, que preencheram uma ficha com os indicadores de instalação, programa de exercícios ofertados, horário e atuação dos bolsistas classificada segundo a escala Lickert, como são quatro critérios avaliados ficou determinado como parâmetro a seguinte pontuação: 1 a 4 = Insatisfeito; 5 a 8 = Pouco satisfeito; 9 a 12 = Nem satisfeito e Nem insatisfeito; 13 a 16 = Satisfeito; 17 a 20 = Muito satisfeito. Os resultados apontam que dos 16 participantes 11 estão muito satisfeitos com o programa e 5 estão satisfeitos. O ponto mais negativo foi com relação às instalações, principalmente com solicitação do concerto de três chuveiros que estão queimados, o que já foi providenciado, solicitação de maior quantidade, diversidade e qualidade de materiais e manutenção dos aparelhos. Quanto ao horário e exercícios desenvolvidos não houve reclamações e quanto à atuação dos bolsistas somente elogios.

Palavras-chave: Satisfação. Colaboradores. Exercício Físico.

¹PIBEX – Programa Institucional de Bolsa de Extensão com fomento da UNICRUZ.

² Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta. thiagokfrantz@hotmail.com

³ Doutora em Educação. Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. Membro GEPEFE/CNPQ. dpanda@uncruz.edu.br