



PROJETO INTERVALO ATIVO COMO APOIO DIDÁTICO PEDAGÓGICO PARA UNIVERSIDADE DE CRUZ ALTA – RS¹

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

Palavras-Chave: Ensino. Pesquisa. Extensão. Qualidade de vida.

Introdução

Nos dias atuais o sedentarismo tem sido apontado como um dos principais fatores de risco para saúde, principalmente por ocasionar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. 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.

Mas enfim, o que é saúde? Atualmente o conceito de saúde reflete uma perspectiva humanizadora e compreende-se saúde como “uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com pólos positivo e negativo”, que deve ser lembrado como consequência de uma série de fatores que, associados, determinam o resultado final de todo este processo (NAHAS, 2006).

Desta forma saúde implica em qualidade de vida, popularmente falando, qualidade de vida pode ser uma sensação de bem-estar global, incluindo, aspectos de felicidade e satisfação de vida como um todo (RODRIGUES, 2009). Nesta perspectiva nos reportamos aos trabalhadores que exercem muitas vezes rotinas desgastantes, sem tempo para a realização de atividades físicas, tornando-os assim sedentários, o que pode prejudicar sua saúde, refletindo assim no seu desempenho, seja na sua vida pessoal ou profissional.

Neste sentido, o curso de Educação Física vem desenvolvendo um PIBEX – Programa Institucional de Bolsas de Extensão da Universidade de Cruz Alta – RS, denominado de INTERVALO - ATIVO (PANDA, 2011) que é um programa para promoção da qualidade de vida e da saúde e que tem como objetivo favorecer a prática regular de

¹ PIBEX 2012 – Programa Institucional de Bolsas de Extensão _ Intervalo Ativo

² Acadêmica de Educação Física. UNICRUZ. Bolsista PROBIC/FAPERGS. karinebueno20@hotmail.com

³ Acadêmica de Educação Física. UNICRUZ. Bolsista PAPCT/ UNICRUZ. raquelantonello@hotmail.com

⁴ Acadêmico de Educação Física. UNICRUZ. Bolsista PIBEX/ UNICRUZ bruninhocsilveira@hotmail.com

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



exercício físico orientado aos colaboradores e professores da UNICRUZ, com perspectivas de melhoria da qualidade de vida, da saúde. São oferecidos programas de exercícios físicos, step/local, musculação, voleibol e futsal no período interturno, das 17horas e 40 minutos até as 18horas e 40m minutos.

Segundo Silva e DeMarchi (2007) a adoção de programas de qualidade de vida e promoção da saúde proporciona ao indivíduo maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, maior motivação e 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 ambiente de trabalho.

Desta forma, aliado ao Projeto Intervalo Ativo, desenvolve-se simultaneamente 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 (Panda, 2012), o qual tem como objetivo identificar como o colaborador percebe sua qualidade de vida e qual a influência de um programa de atividades físicas na qualidade de vida dos colaboradores da UNICRUZ.

Projeto Intervalo Ativo para a UNICRUZ

Desenvolvido pelo curso de Educação Física, o projeto Intervalo Ativo acontece desde 2010, com a colaboração dos cursos de Nutrição, Fisioterapia, essas parcerias se fortaleceram em virtude de que o homem é um ser complexo e não pode ser analisado de forma focada ou dicotomizada, além disso, é importante salientar que no decorrer do projeto a participação de outras áreas do saber no desenvolvimento das atividades. Some-se a isto, o projeto é tido como suporte para o desenvolvimento integral dos acadêmicos participantes, pois envolve no decorrer de suas atividades o ensino, pesquisa e extensão.

Em suma o “Intervalo Ativo” é tido como projeto guarda-chuva, pois a partir dele surgem outros projetos, onde atualmente conta com três bolsistas oriundos de programas institucionais (PIBEX, PAPCT e PROBIC), além dos voluntários que desenvolvem atividades decorrentes das disciplinas curriculares, tais como os acadêmicos do curso de Educação Física, das disciplinas de Fisiologia do Exercício, Biomecânica do Exercício Físico, Ginástica de Academia, Exercícios Resistidos, Esporte Coletivo I, Esporte Coletivo IV e Atividades Aquáticas, o curso de Nutrição que realiza as avaliações e orientações nutricionais e o curso



de Fisioterapia que realiza prática curricular da disciplina de Fisioterapia Cardio pneumofuncional I e II.

Por sua vez os colaboradores da instituição têm ao seu dispor uma equipe de trabalho para o desenvolvimento de atividades voltadas a saúde. Segundo Moura (2008) o trabalhador que reserva alguns minutos por semana para exercitar-se tem mais disposição e seu serviço irá render muito mais. Quando a pessoa está praticando qualquer tipo de atividade ocorre um aumento do volume sanguíneo e uma maior oxigenação dos músculos. Tais atividades resultam em maior fôlego, disposição e energia para realizar suas tarefas diárias. Além disso, atividade física ajuda a manter o estresse a distância.

Alguns estudos na área corroboram tais indicações, como o estudo realizado por Zamai e Bankoff (2011) que investigaram o impacto de atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos no programa Mexa-se da Unicamp, analisaram que a melhora na saúde deu-se em virtude das atividades físicas praticadas frequentemente, onde as mesmas colaboraram positivamente para a melhora do bem estar, do estilo de vida (mudanças de comportamento) e conseqüentemente da qualidade de vida dos sujeitos tanto no ambiente de trabalho como na vida cotidiana.

Além disso, conforme Stort (2006) em estudo científico foi observado melhora do humor em trabalhadores, constatou-se que a prática de exercícios físicos regulares de intensidade baixa ou moderada está relacionada com este fator, podendo melhorar os níveis de rendimento e competitividade da empresa, uma vez que insatisfações pessoais podem transparecer em desequilíbrio no trabalho.

Considerações Finais

O projeto de Extensão Intervalo Ativo além de estar atingindo o seu objetivo principal oportunizando a prática regular de exercício físico orientado aos colaboradores e professores da UNICRUZ, com perspectivas de melhoria da qualidade de vida e saúde tem se mostrado como uma iniciativa acadêmica que contribui para a articulação da tríade, ensino-pesquisa-extensão que são os pilares de sustentação para a atividade acadêmica no âmbito da universidade garantindo a indissociabilidade entre o trabalho didático-pedagógico do acesso ao conhecimento desenvolvido nas disciplinas do curso, sua aplicação e a produção do conhecimento, sob a forma de pesquisas de cunho acadêmico-científico. A interdisciplinaridade é característica das atividades que envolvem várias disciplinas do curso



de Educação Física em trabalho conjunto com disciplinas também dos cursos de Nutrição e Fisioterapia.

Referências

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões Para Um Estilo de Vida Ativo**, 4ª ed. Ver. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.

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, M., 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.

STORT, R.; SILVA, F.P.; REBUSTINI, F. Os efeitos da atividade física nos estados de humor no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**. Brasil, 2006. 1: 26-33.

ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P. **O impacto de atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se**. 2011. Tese (Doutorado em Educação Física). Unicamp, 2011.