



Eixo 3 - Desenvolvimento humano, Diversidade, Sustentabilidade, Qualidade de vida e cultura

PROJETO PATRULHEIROS EM AÇÃO: VIDA ATIVA NO CAMPUS

*Carlos Aparecido Zamai, Isabel Cristina Floriano, Guilherme Gonçalves Capovilla, João Paulo Borin, Leandro Leonel L. dos santos de Souza, Vivian Santos Xavier Silva, Washington V. da Rocha Oliveira

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
Faculdade de Educação Física (FEF)
c zamai@unicamp.br*

Introdução: O projeto é uma iniciativa conjunta da ProEC e da FEF e outros órgãos da administração como a Diretoria Geral de Recursos Humanos (DGRH) e a Escola de Educação Corporativa (Educorp). **Objetivo:** Incentivar a prática regular de atividade física de adolescentes que prestam serviço a universidade de forma a promover o bem estar físico e mental, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades sociais e a prevenção de diversas comorbidades. **Metodologia:** Avaliação e reavaliação serão realizadas na sala de antropometria do laboratório LABFEF - FEF, abrangendo medidas de peso corporal, estatura, pressão arterial, frequência cardíaca, circunferência da cintura/quadril, teste de sentar-se e alcançar. Para avaliação e reavaliação foram utilizados: Anamnese curta; Balança antropométrica com toesa; Esgifmomanômetro aneróide com estetoscópio; Banco de Wells; Fita métrica (150 cm); Fita trena de medidas antropométricas branca – WCS. **Resultados:** As atividades de musculação que os patrulheiros participaram contribuíram para melhorar a saúde (80%), bem estar (80%), socialização (70%), qualidade de vida (70%) e outros como discreta perda de peso, a pressão arterial se manteve normal, a medida da relação cintura/quadril se manteve e a flexibilidade aumentou em alguns casos, os quais foram verificados na reavaliação. **Conclusão:** Verifica-se que através dos apontamentos dos patrulheiros, as contribuições foram bem abrangentes, englobando a saúde, bem estar, socialização e qualidade de vida deles, ou seja, houve melhorias de praticamente 100% em vários aspectos, o que encoraja a prosseguir com este projeto em 2025.

Palavras-chave: Patrulheiros. Vida ativa. Musculação. Saúde. Qualidade de vida.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Departamento de Promoção da Saúde, Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.
SOBRAL, H. D. et al. Perfil de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes brasileiros. **Rev de psicologia.** V.16, 61, p. 228-236, Julho/2022.



SimTec

SIMPÓSIO DOS
PROFISSIONAIS DA
UNICAMP

9ª edição – 18 a 19 de novembro de 2024

SOUZA, R. L. et al. Aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Itabaiana/SE. **Rev. Bras. do Exercício Físico**. V. 18, n. 3, 2019.

ZAMAI, C. A.; BORTOLIM, L.; MINETTI, G. S. C. Atividades físicas praticadas em academia: análise dos benefícios. **Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA-UFMS- Três Lagoas** v. 13 n. 1, p. 38-49, Julho/Dezembro de 2021.

