



## Introdução

A Pró-reitoria de Extensão e Cultura (ProEC) e a Faculdade de Educação Física (FEF), ambas da UNICAMP, firmou parceria objetivando melhorar a saúde a qualidade de vida dos patrulheiros que realizam atividades administrativas junto à universidade. A parceria busca por meio da pratica de atividades físicas para melhorar a aptidão física dos jovens patrulheiros de 16 a 18 anos que realizam atividades na UNICAMP. O projeto é uma iniciativa conjunta da ProEC e da FEF e envolve outros órgãos da administração como a Diretoria Geral de Recursos Humanos (DGRH) e a Escola de Educação Corporativa (Educorp). O projeto aplicou anamnese e avaliação física aos patrulheiros para mensurar posteriormente o impacto das atividades desenvolvidas durante o período estabelecido (1º semestre/2024).

## 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.

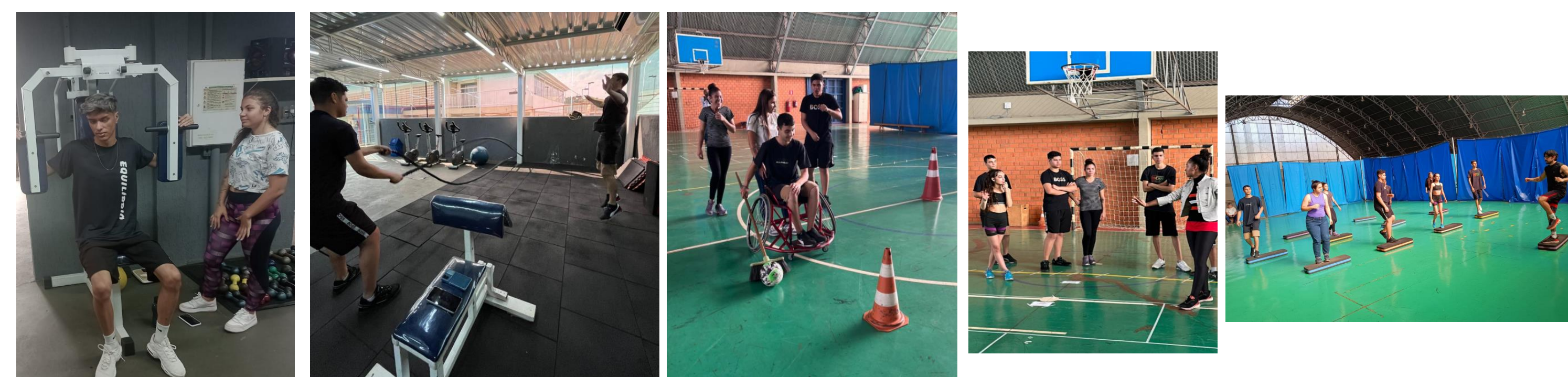
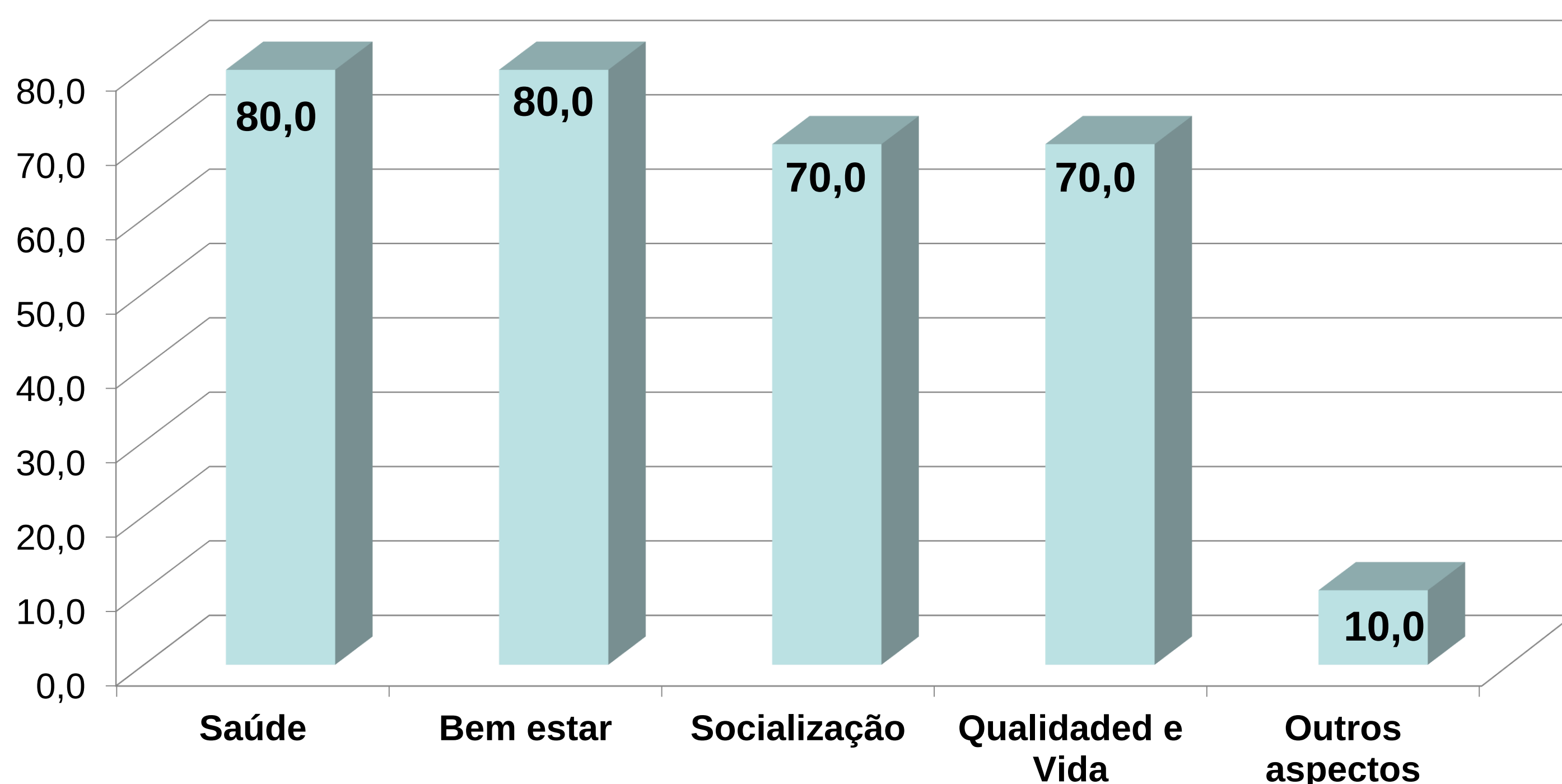
## Metodologia

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; Esfigmomanômetro aneróide com estetoscópio; Banco de Wells; Fita métrica (150 cm); Fita ou 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.

Gráfico 1. As atividades de musculação que os patrulheiros participaram contribuíram para melhorar:



## 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 melhoras de praticamente 100% em vários aspectos, o que encoraja a prosseguir com este projeto no segundo semestre e no ano de 2025.

## Referências

- BOUCHARD, Claude. Atividade física e obesidade. São Paulo: Manole, 2003.
- PREIS, A.; EINSFELD, F.; MACIEL, R. R. A. Estilo de vida ativo entre jovens formandos e egressos do ensino médio em Vale Real/RS. Repositório Institucional. UCS. Trabalho de conclusão de Curso. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/9756;jsessionid=AB11CE722EBC44A963D21501F0BCA3D2> Acesso em: 04.dez.2023.
- NOGUEIRA, J. A. D.; PEREIRA, C. H. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes participantes de programa esportivo. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, 28: (01) • Jan-Mar 2014.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (OMS.). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra, 2020.