



DOI 10.30612/realizacao.v8i15.12612  
ISSN: 2358-3401

Submetido em 18 de Agosto de 2020  
Aceito em 20 de Julho de 2021  
Publicado em 16 de Agosto de 2021

## ACADEMIA DO (A) SERVIDOR (A) UFGD: UM RELATO DE EXPERIÊNCIAS

### GYM OF SERVER UFGD: A REPORT OF EXPERIENCES

### ACADEMIA DE SERVICIO DE LA UFGD: UN INFORME DE EXPERIENCIA

Gianfranco Sganzerla\*  
Universidade Federal da Grande Dourados  
Rafael Camolez Moreira  
Universidade Federal da Grande Dourados  
Suzi Cristiny da Costa Marques  
Universidade Federal da Grande Dourados  
Gheysa Mossini Balbino dos Santos  
Universidade Federal da Grande Dourados

**Resumo:** A prática regular de exercícios físicos beneficia a saúde. Por isso, cada vez mais é incentivada em vários setores da sociedade, como é percebido em ambientes educacionais. Sendo assim, é importante refletir sobre programas de exercícios físicos em universidades do país. O objetivo deste estudo é refletir sobre a implementação e metodologia do programa Academia do (a) Servidor (a) UFGD. O Programa atende servidores da UFGD. Como metodologia, oferta programas de treinamento com avaliações físicas e sessões de treinamentos individualizadas, seguindo as orientações da literatura especializada. A Academia do (a) Servidor (a) UFGD demonstra ter estrutura organizada quanto à prescrição de um programa de exercícios físicos, respeitando a individualidade dos servidores participantes. É demonstrado a importância de programas de exercícios físicos a servidores da UFGD. Por isso, a Academia (a) do (a) Servidor UFGD colabora no aumento dos níveis de exercícios físicos dentro da UFGD de forma segura e eficaz.

**Palavras-chave:** exercícios físicos; servidores; saúde.

---

\* Autor para Correspondência: gian\_sgan@hotmail.com

**Abstract:** The regular physical exercises practice benefits health. Hence, it is encouraged more and more in many areas of society, as it is noticed in educational environments. Thus, it is important to reflect upon physical exercises programs in the universities throughout the country. The goal of this study is to reflect upon the implementation and methodology of Gym of Server UFGD. The program helps workers from UFGD. As methodology, it offers training and physical evaluation programs and sessions of personal training, following the recommendations of the specified literature. The Gym of Server UFGD shows having an organized structure in relation to the prescription of a physical exercises program, respecting the individuality of each participant workers. It is shown the importance of a physical exercises program for workers of UFGD. Therefore, the UFGD collaborates to the increase of physical exercises levels inside UFGD in a safe and efficient manner.

**Keywords:** physical exercises; workers; health.

**Resumen:** El ejercicio físico regular beneficia tu salud. Por ello, se fomenta cada vez más en diversos sectores de la sociedad, como se observa en los entornos educativos. Por ello, es importante reflexionar sobre los programas de ejercicio físico en las universidades del país. El objetivo de este estudio es reflexionar sobre la implementación y metodología del programa Academia de Servidores de la UFGD. El Programa sirve a los empleados de la UFGD. Como metodología, ofrece programas de entrenamiento con evaluaciones físicas y sesiones de entrenamiento individualizadas, siguiendo las pautas de la literatura especializada. La Academia de Servidores de la UFGD demuestra que tiene una estructura organizada en cuanto a la prescripción de un programa de ejercicio físico, respetando la individualidad de los servidores participantes. Se demuestra la importancia de los programas de ejercicio físico para los empleados de la UFGD. Por ello, la Academia de Servidores UFGD colabora en incrementar los niveles de ejercicio físico dentro de la UFGD de forma segura y efectiva.

**Palabras clave:** ejercicios físicos; servidores; salud.

## INTRODUÇÃO

Cada vez mais é reconhecido os benefícios do exercício físico (RIEBE et al., 2018). Dentre eles, podemos citar a melhora na qualidade do sono (ZANUTO;

CHRISTOFARO; FERNANDES, 2014), nos níveis de ansiedade (JAYAKODY; GUNADASA; HOSKER, 2014) e auxílio no tratamento de diversas doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e alguns tipos de câncer (GARBER et al., 2011). Por isso, promover a prática de exercícios físicos é fundamental para uma sociedade saudável.

No âmbito das instituições de ensino, como é o caso das universidades, a adoção de medidas que estimulem a prática de atividades físicas é muito importante. Mesmo assim, é percebido que o nível de atividade física de servidores públicos é baixo. Em pesquisas realizadas sobre o tema, a porcentagem de servidores que apresentam um nível insuficiente de atividade física varia entre 42% a 65% em universidades públicas do país (POLISSENI; RIBEIRO, 2014; TOSCANO et al., 2016; GONÇALVES et al., 2017).

Pensando nos problemas causados pela falta de atividade física, a Política de Lazer e Esportes da PROAE/UFGD destaca a importância de ações voltadas para a prática e promoção de exercícios físicos para estudantes e servidores da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD). Dessa forma, há necessidade de programas que estimulem e proporcionem a prática de exercícios físicos dentro da Universidade.

Dentre os programas coordenados pela Divisão de Esportes da UFGD, destaca-se o programa Academia do (a) Servidor (a) UFGD. Ele é desenvolvido para a orientação e promoção da prática de exercícios físicos a servidores da Universidade, pertencente ao Projeto de Extensão Agita Servidor ODS 3 (EDITAL PROEX N° 76/2018).

Com início em outubro de 2018, a Academia do (a) Servidor (a) UFGD atende docentes e técnicos administrativos. Por esse motivo, é importante refletir sobre seu impacto e contribuição para a oferta de exercícios físicos supervisionados a servidores da Universidade. Portanto, o objetivo deste relato de experiência é descrever as atividades desenvolvidas e refletir sobre as ações do Programa e seu impacto na promoção de exercícios físicos para servidores da UFGD.

## **METODOLOGIA**

O programa Academia do (a) Servidor (a) UFGD é realizado, constantemente, acrescentando participantes à medida que novas vagas surjam. Seu objetivo é oferecer programas de exercícios físicos de excelência a servidores da UFGD.

Todos os servidores da UFGD podem participar. A seleção é feita por meio de formulário eletrônico (Google Forms) a partir da disponibilidade de vagas e ordem de inscrições. Antes de efetuar a inscrição, é importante ler seu regulamento (<http://files.ufgd.edu.br/arquivos/arquivos/78/ESPORTE-LAZER->

[PROAE/REGULAMENTO%20DA%20ACADEMIA%20DO%20SERVIDOR%202018.pdf](#)).

O formulário eletrônico possui questões a respeito de características pessoais e de saúde dos participantes (RIEBE *et al.*, 2018). Dessa forma, funciona como triagem pré-participação à atividade física, auxiliando na obtenção de dados importantes para a prescrição dos exercícios físicos.

## **MÉTODO DE TRABALHO**

Participam do projeto bolsistas do programa Monitoria Lazer e Esporte e servidores da DIEAC/COFIC/PROAE, além de um professor colaborador da Faculdade de Educação da UFGD e uma professora colaborado da Faculdade de Ciências da Saúde da UFGD. As atividades são desenvolvidas em turmas de segundas e quartas-feiras e de terças e quintas-feiras. O Programa conta com a parceria do curso de Educação Física da UFGD e é realizado no Laboratório de Educação Física da Instituição.

Professores e técnicos administrativos da UFGD participam da Academia do (a) Servidor (a) UFGD. O Programa é aberto para todos os servidores da Universidade e espera-se que consiga atender a, cada ano, um número maior de participantes.

## **ETAPAS DA ESTRUTURAÇÃO DO TRABALHO**

### **AVALIAÇÃO FÍSICA**

Após serem aprovados, os servidores realizam avaliação física antes do início do programa de exercícios físicos. Ela tem como objetivo coletar informações sobre o estado de saúde e condicionamento físico atual e, também, para comparações futuras. Depois da avaliação inicial, cada reavaliação ocorre em um período de quatro meses.

Antes da avaliação física, há triagem de quais testes os participantes irão realizar. Esses dados são obtidos por meio da anamnese inicial e tem como objetivo garantir a segurança dos participantes em relação ao risco que cada teste pode trazer (RIEBE *et al.*, 2018).

A avaliação física é feita por meio de testes que avaliam a composição corporal e capacidades físicas. Portanto, a avaliação completa é dividida em dois dias.

No primeiro dia, os alunos realizam a avaliação postural, da composição corporal e saúde cardiovascular. É medido a estatura (cm), massa corporal (kg), perímetria (cm),

gordura corporal (%), frequência cardíaca de repouso (bpm), pressão arterial (mmHg) e avaliação postural por meio da inspeção visual (verificação dos desvios posturais) (OLIVEIRA et al., 2014; MILLER et al., 2015).

No segundo dia, são realizados os testes que avaliam as capacidades físicas dos participantes. É aferido a flexibilidade (teste de sentar e alcançar), potência dos membros inferiores (salto vertical; cm), potência dos membros superiores (arremesso de *medicineball*; cm), resistência muscular (flexões, agachamentos e abdominais durante um minuto; número de repetições), agilidade (teste-t; s) e potência aeróbia (20 m *multistage shuttle run test*) (MILLER, 2015; RIEBE et al., 2018).

Todos os resultados são tabulados em planilha. Essa planilha foi confeccionada por dois participantes do projeto e contém características específicas para as avaliações realizadas. Cada participante recebe laudo com os resultados de sua avaliação atual e das últimas três realizadas.

## SESSÃO DE TREINO

A prescrição de exercícios físicos é individual e segue as recomendações da literatura especializada (GARBER et al., 2011; RIEBE et al., 2018). Dessa forma, de modo geral, cada sessão de treino possui as seguintes etapas: verificação da prontidão para o treinamento (Programa Qualidade); aquecimento; alongamento dinâmico; parte principal; desaquecimento e alongamento estático (RIEBE et al., 2018). O quadro 1 descreve as etapas de cada sessão de treino.

**Quadro 1.** Etapas de uma sessão de treino.

<b>Etapas</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Atividades</b>	<b>Duração</b>
Programa Qualidade	Identificar a prontidão para o treino.	Preenchimento de questionário.	30 segundos a um minuto
Aquecimento	Preparar para as atividades principais.	Deslocamentos e atividades lúdicas em grupo.	3-5 minutos

Alongamento dinâmico	Preparar para as atividades principais e aumento da flexibilidade.	Movimentos balísticos de articulações importantes (quadril, coluna e ombros).	1-2 minutos
Parte principal	Aumentar o condicionamento físico.	Exercícios de força, cardiorrespiratórios, mobilidade e flexibilidade.	20-30 minutos
Desaquecimento	Voltar ao nível fisiológico pré-exercício.	Caminhadas lentas, caminhadas para trás e brincadeiras.	3-5 minutos
Alongamento	Aumentar a mobilidade e flexibilidade articulares.	Exercícios de flexibilidade e mobilidade.	2-5 minutos

Fonte: Autores.

Todos os exercícios são acompanhados por Profissional de Educação Física habilitado, sendo prescritos de forma organizada, segura e eficaz. Cada aluno é acompanhado quanto a execução correta do exercício e todas as variáveis aplicadas a seu plano de treinamento.

A aferição da intensidade dos exercícios aeróbios é feita por meio da percepção de esforço de cada participante, por meio da Escala de Borg (RIEBE et al., 2018; SHARIAT et al., 2018). O volume do treino aeróbio é verificado por meio do tempo de treino (minutos ou segundos) em que os participantes realizam os exercícios.

O treino de força é realizado com exercícios mono e multiarticulares, utilizando o peso do próprio corpo, anilhas e halteres e máquinas. A intensidade dos exercícios é feita por meio de repetições submáximas (variando entre 6-15), variando entre séries (2-3 por exercício; 3-6 por grupo muscular) conforme a literatura científica (GARBER et al., 2011; DAVIES et al., 2016; RIEBE et al., 2018).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o momento, percebe-se que o programa Academia do (a) Servidor (a) UFGD é estruturado de forma organizada e segue as recomendações da literatura científica especializada (RIEBE et al., 2018). Com isso, o programa é importante para aumentar a quantidade e qualidade da prática de exercícios físicos de servidores da UFGD.

Além disso, percebe boa interação entre os participantes, havendo boa interação entre os alunos e profissionais. Também, os servidores demonstram bom interesse nas atividades propostas, aumentando a adesão e o bom convívio.

Em recente avaliação realizada sobre a satisfação dos servidores para com o Programa, houve boa avaliação. Isso reforça a importância de como a Academia do (a) Servidor (a) é conduzida, respeitando a boa condução dos trabalhos e a seriedade com ele.

Em relação aos aspectos técnicos, houve grande preocupação para que o trabalho entregue, seguisse as melhores práticas possíveis. Tais condutas são conduzidas por meio de boa preparação por parte dos idealizadores antes do início das atividades. Assim, a prescrição e orientação das atividades é adequada conforme cada especificidade e busca, sempre que possível, atender aos interesses dos participantes.

Outro ponto importante é a colaboração de outras áreas do saber. No momento, colaboradores do curso de Nutrição da UFGD participam do Programa, o que fortalece em muito nosso atendimento, pois garante acesso ao conhecimento e prescrições alimentares de qualidade, não limitando o Programa em oferecer apenas exercícios físicos, mas também prescrição dietética e orientações nutricionais de qualidade.

Mesmo assim, alguns desafios existem. O número limitado de participantes devido ao horário disponibilizado e ao número de participantes que podem ser atendidos é um limitador do Programa. Também, é necessário maior divulgação para que mais servidores o conheçam e possam participar.

No futuro, um número maior de horários e de participantes é esperado como forma do aprimoramento do Programa. Também, aumentar o número de colaboradores pode ser um fator importante para aumentar a qualidade de nosso atendimento.

## **CONCLUSÃO**

O programa Academia do (a) Servidor (a) UFGD favorece na promoção de exercícios físicos a servidores da UFGD. Mesmo com alguns desafios a serem superados, cumpre seu papel em relação ao aumento da quantidade e qualidade de exercícios físicos

proporcionados para seus participantes. Espera-se que no futuro mais participantes possam ser beneficiados.

## REFERÊNCIAS

DAVIES, T.; ORR, R.; HALAKI, M.; HACKETT, D. Effect of training leading to repetition failure on muscular strength: a systematic review and meta-analysis. **Sports Sciences**, v. 46, n.4, p. 487-502, 2016.

DIVISÃO DE ESPORTES E ASSUNTOS COMUNITÁRIOS (DIEAC). Regulamento da Academia do (a) Servidor (a) UFGD. Disponível em: <<http://files.ufgd.edu.br/arquivos/arquivos/78/ESPORTE-LAZER-PROAE/REGULAMENTO%20DA%20ACADEMIA%20DO%20SERVIDOR%202018.pdf>> Acesso em: 10/05/2020.

GARBER, C. E.; BLISSMER, B.; DESCHENES, M. R.; FRANKLIN, B. A.; LAMONTE, L. J.; LEE, I-M.; NIEMAN, D. C.; SWAIN, D. P. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 43, n. 11, p. 1334-1359, 2011.

GONÇALVES, E. C. A.; RINALDI, W.; NUNES, H. E. G.; CAPDEBOSCQ, M. C.; SILVA, D. A. S. Baixos níveis de atividade física em servidores públicos do sul do Brasil: associação com fatores sociodemográficos, hipercolesterolemia e diabetes. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 10, n. 2, p. 54-59, 2017.

JAYAKODY, K.; GUNADASA, S.; HOSKER, C. Exercise for anxiety disorders: systematic review. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 3, p. 187-196, 2014.

MILLER, T. Guia para avaliações do condicionamento físico: NSCA – National Strength and Conditioning Association. Tradução de Guilherme Henrique Miranda. Barueri, SP: **Manole**, 2015.

OLIVEIRA, R. A. R.; MOREIRA, O. C.; LOPES, P. R. N. R.; AMORIM, W.; BREGUEZ, M. S.; MARINS, J. C. B. Variáveis bioquímicas, antropométricas e pressóricas como



indicadores de risco cardiovascular em servidores públicos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 26, n. 2, p. 369-377, 2013.

POLISSENI, M. L. C.; RIBEIRO, L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 340-344, 2014.

RIEBE et al. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Revisão Técnica de Tânia Cristina Pithon-Curi. 10 ed. Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**, 2018.

SHARIAT, A.; CLELAND, J. A.; DANAEI, M.; ALIZADEH, R.; SANGELAJI, B.; KARGARFARD, M.; ANSARI, N. N.; SEPEHR, F. H.; BAHRI, S.; TAMRIN, M. Borg CR-10 scale as a new approach to monitoring office exercise training. **Work**, v. 60, n. 4, p. 549-554, 2018.

TOSCANO, J. J. O.; ZEFFERINO, A. C. G.; FELIX, J. B. C.; JÚNIO, C. R. C.; SILVA, D. A. S. Prevalência de dor em servidores públicos: associação com comportamento sedentário e atividade física de lazer. **Revista Dor**, v. 17, n.2, p. 106-110, 2016.

ZANUTO, E. A. C.; CHRISTOFARO, D. G. D.; FERNANDES, R. A. Sleep quality and its associations with leisure-time exercise and excess weight among civil servants. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 16, n. 1, p. 27-35, 2014.