

1ª MOSTRA DE TALENTOS DA GRADUAÇÃO

Inovação, criatividade e excelência da produção de TCC da PUC-Campinas.



Centro de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas (CCHSA)
Pró-Reitoria de Graduação (PROGRAD)



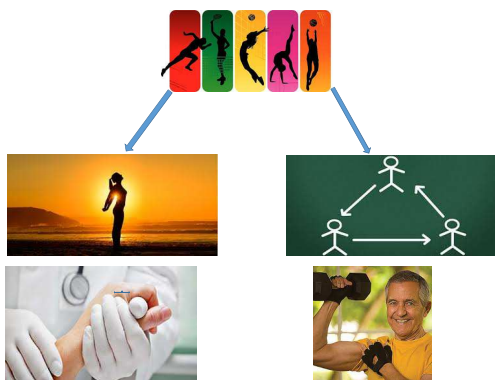
PUC
CAMPINAS
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA

PERCEPÇÕES SUBJETIVAS DO EFEITO DA PARTICIPAÇÃO DO PROJETO NO PIQUE DA PUC-CAMPINAS

Cahê Squarizi Borges e Sérgio Vinícius de Azevedo Dias
Profa. Dra. Renata Toledo Russo / Prof. Dr. José Francisco Daniel
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAEFI

INTRODUÇÃO

O que é Atividade Física e quais seus benefícios?



Atividade Física em empresa: Por que é importante e como a Puc-Campinas faz?



OBJETIVO

Apresentar a percepção subjetiva, referente os efeitos da participação no projeto "No Pique da PUC – Campinas"

METODOLOGIA

- Pesquisa de Campo desenvolvida na Puc-Campinas
- Amostra: 20 participantes em 2015 e 23 em 2016
- Idade: 17 – 59 anos
- Ambos os gêneros
- 1º questionário em 2015 e um 2º em 2016
- Critérios: estar inscrito e ser frequente

RESULTADOS

Tabela 1 - Tabela de resultados referente aos efeitos da participação dos funcionários da Puc Campinas no projeto "No pique da Puc Campinas" no ano de 2015.

| Efeito da participação no projeto | Melhorou muito | % | Melhorou | % | Manteve-se | % | Piorou | % |
|-----------------------------------|----------------|-------|----------|-------|------------|-------|--------|------|
| Condição física | 7 | 35% | 12 | 60% | 1 | 5% | 0 | 0% |
| Bem-estar geral | 8 | 40% | 11 | 55% | 1 | 5% | 0 | 0% |
| Psicológico/ Autoestima | 7 | 35% | 10 | 50% | 3 | 15% | 0 | 0% |
| Vínculo com o colega | 4 | 20% | 12 | 60% | 4 | 20% | 0 | 0% |
| Rendimento profissional | 6 | 30% | 19 | 45% | 5 | 25% | 0 | 0% |
| Rendimento escolar | 1 | 10% | 2 | 20% | 6 | 60% | 1 | 10% |
| Estilo de vida | 5 | 25% | 14 | 70% | 1 | 5% | 0 | 0% |
| Prática de atividade física | 2 | 10% | 10 | 50% | 8 | 40% | 0 | 0% |
| Vínculo com a instituição | 4 | 20% | 7 | 35% | 9 | 45% | 0 | 0% |
| Controle de doenças | 5 | 50% | 3 | 30% | 2 | 20% | 0 | 0% |
| Total | 49 | 25,5% | 100 | 53,0% | 40 | 21,0% | 1 | 0,5% |

Fonte: Questionário desenvolvido pelo coordenador do projeto, Prof. Dr. José Francisco Daniel

Tabela 2 - Tabela de resultados referente aos efeitos da participação dos funcionários da Puc Campinas no projeto "No pique da Puc Campinas" no ano de 2016.

| Efeito da participação no projeto | Melhorou muito | % | Melhorou | % | Manteve-se | % | Piorou | % |
|-----------------------------------|----------------|-------|----------|-------|------------|-------|--------|------|
| Condição física | 10 | 45% | 11 | 50% | 1 | 5% | 0 | 0% |
| Bem-estar geral | 13 | 57% | 10 | 43% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Psicológico/ Autoestima | 11 | 50% | 11 | 50% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Vínculo com os colegas | 8 | 47% | 3 | 18% | 6 | 35% | 0 | 0% |
| Rendimento profissional | 10 | 48% | 7 | 33% | 4 | 19% | 0 | 0% |
| Rendimento escolar | 3 | 30% | 5 | 50% | 2 | 20% | 0 | 0% |
| Estilo de vida | 10 | 45% | 12 | 55% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Prática de atividade física | 6 | 27% | 12 | 55% | 4 | 18% | 0 | 0% |
| Vínculo com a instituição | 5 | 22% | 14 | 61% | 4 | 17% | 0 | 0% |
| Controle de doenças | 7 | 30% | 13 | 57% | 3 | 13% | 0 | 0% |
| Total | 83 | 40,0% | 98 | 48,0% | 24 | 12,0% | 0 | 0,0% |

Fonte: Questionário desenvolvido pelo coordenador do projeto, Prof. Dr. José Francisco Daniel

CONSIDERAÇÕES FINAIS

• A melhora dos aspectos Vínculo com a Instituição, Vínculos com os colegas e rendimento profissional proporcionam benefícios não somente para o funcionário mais também para a empresa quanto a produtividade e absenteísmo.

• A percepção subjetiva dos efeitos em todos os quesitos foi positiva, mostrando que a prática de exercícios físicos, proporcionados pelo projeto, tende a melhorar a vida profissional, social e saúde daqueles que participam.

REFERÊNCIAS

DEVIDE, F.P. Atividade física na empresa: para onde vamos e o que queremos? **Motriz**. V4, número 2, p.109-115. 1998

VAISBERG, M; MELLO, M, T. **Exercícios na saúde e na doença**. 1º ed. São Paulo: Manole, 2010, p. 47.