

Corpo em Ação: Vida em Equilíbrio

Ana Mackiewicz¹, Alessandro Mezzaroba Junior¹, Ionir de Sousa Vieira¹, João Vitor Jochem¹, João Gabriel Pessoa Ribeiro de Castro Stutz¹, Jefther Wagonmacker Rocha¹, Juliana Vieira Ernesto Farias¹, Maria Eduarda Pereira dos Santos¹, Mateus Rodrigues da Silva¹, Matheus Ribeiro Emidio¹ e Allison Henrique Gonçalves Rosário^{2*}

¹Acadêmicos(as) do curso de Direito, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

²Docente do curso de Direito, Afya Centro Universitário de Ji-Paraná, Ji-Paraná, RO, Brasil

*Autor(a) correspondente: jochemjoaovitor@gmail.com

1. Introdução

O sedentarismo e o consumo de dietas ricas em ultraprocessados representam um crescente problema de saúde pública, com reflexos diretos no ambiente de trabalho, onde longas jornadas e estresse ocupacional podem agravar hábitos de vida não saudáveis. Profissionais de diversos setores, especialmente aqueles com rotinas predominantemente sedentárias (como o trabalho em escritório), estão particularmente vulneráveis à negligência da saúde física.

Esse padrão impacta diretamente tanto a produtividade quanto o bem-estar geral. Diante desse panorama, o projeto de extensão "**Corpo em Ação: Vida em Equilíbrio**" foi concebido para atuar preventivamente, promovendo a conscientização sobre a importância da nutrição equilibrada e da atividade física regular no contexto laboral.

Este trabalho se justifica pela relevância social de atuar na prevenção de fatores de risco crônicos e pela pertinência acadêmica em integrar o conhecimento universitário com demandas de saúde e qualidade de vida no mercado de trabalho em Ji-Paraná (RO).

O problema central da pesquisa foi: como uma intervenção educativa focada em nutrição e movimento pode influenciar o conhecimento e as atitudes sobre hábitos saudáveis entre colaboradores de uma empresa imobiliária? O Objetivo Geral do estudo foi promover a conscientização e estimular a

adoção de hábitos saudáveis e a prática de exercícios adaptáveis entre os colaboradores da empresa parceira. Os Objetivos Específicos incluíram: informar sobre escolhas alimentares e exercícios práticos; mensurar a mudança de conhecimento e atitude (pré e pós-intervenção); e articular a proposta de ações de QVT (Qualidade de Vida no Trabalho) com a gestão da empresa.

2. Metodologia

2.1 Tipo de Estudo

Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva com abordagem quantitativa e qualitativa (abordagem mista), caracterizada como um estudo de intervenção no âmbito da Extensão Universitária. A metodologia visa mensurar a eficácia de uma ação educativa na mudança de percepção e atitude em um grupo específico.

2.2 Local e Período do Estudo

O projeto foi realizado na empresa Arrimo Imóveis Ltda, localizada na Avenida Ji-Paraná, 1221, sala 4, nesta cidade de Ji-Paraná/ RO. A intervenção ocorreu em um único encontro, no dia 24 de setembro de 2025, com duração de duas horas (das 16h às 18h).

2.3 População e Amostra

A população-alvo inicial (adolescentes de escola pública) foi alterada devido a desafios logísticos e burocráticos. A intervenção foi redirecionada, tendo como população de estudo os

colaboradores (equipe administrativa e comercial) da Arrimo Imóveis Ltda. A amostra foi por conveniência, composta por 6 colaboradores que participaram voluntariamente da intervenção, sendo 2 homens (24 e 39 anos) e 4 mulheres (19, 20, 21 e 40 anos).

2.4 Instrumentos de Coleta de Dados

Foram utilizados questionários estruturados de autorrelato (formato impresso), aplicados em dois momentos: pré-intervenção (para diagnóstico de hábitos e nível de conhecimento) e pós-intervenção (para mensurar a mudança de percepção e atitude). O questionário foi elaborado pelos autores do projeto, baseado em indicadores de nutrição e atividade física.

2.5 Procedimentos para Coleta de Dados

Após a aprovação da direção da imobiliária, a intervenção foi realizada em uma única sessão que combinou a Palestra Educativa ("Corpo em Ação") e a Oficina Prática (alongamentos laborais e lanches rápidos e saudáveis). Os questionários pré-intervenção e pós-intervenção foram aplicados imediatamente antes e imediatamente após a intervenção, para verificar o impacto imediato.

2.6 Tratamento e Análise dos Dados

Os dados quantitativos obtidos foram tabulados e submetidos à análise descritiva (frequência absoluta e porcentual, média). A análise comparativa (pré e pós) focou na diferença de respostas em itens-chave relacionados ao conhecimento e à atitude. Os dados foram tratados utilizando o software Microsoft Excel.

2.7 Aspectos Éticos

O estudo não envolveu coleta de dados sensíveis de saúde individual e os questionários foram aplicados de forma anônima e voluntária, com o consentimento prévio da gestão da empresa. Não foi necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), visto o caráter de Extensão e a ausência de risco direto aos participantes

3. Resultados

A intervenção, realizada em um único encontro de duas horas, alcançou 6 colaboradores da

Arrimo Imóveis Ltda. O direcionamento do projeto para o ambiente corporativo permitiu abordar o tema da saúde integral sob a lente da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), uma área de crescente preocupação e relevância social.

A análise comparativa entre o questionário pré e o pós-intervenção revelou que, após a intervenção, 67% dos colaboradores (4 de 6) relataram uma maior consciência sobre a importância de realizar pausas ativas durante a jornada de trabalho, um aumento de 34% em relação ao diagnóstico inicial. Similarmente, houve um aumento no conhecimento sobre as opções de lanches rápidos e saudáveis, passando de 33% (2 de 6) para 83% (5 de 6) de acertos nas questões específicas do pós-teste. O item "disposição para iniciar um alongamento no escritório" teve um aumento de 50% no relato de intenção (pós-intervenção).

Os resultados demonstram que a ação, apesar de ser um encontro breve e de baixo custo, foi eficaz para engajar o público-alvo, principalmente por focar em soluções práticas e aplicáveis ao ambiente de escritório. Esta experiência sublinha a relevância da extensão universitária em atuar de forma flexível e responsiva às necessidades das comunidades locais, mesmo em ações pontuais. A intervenção culminou na apresentação de uma proposta formal à gestão da empresa, visando a inclusão de um momento de alongamentos de 10 minutos nas manhãs de segunda-feira e a disponibilização de um bebedouro e espaço para lanches mais ergonômicos dentro da imobiliária.

4. Conclusão

O projeto "Corpo em Ação: Vida em Equilíbrio" cumpriu seu objetivo ao promover a conscientização sobre a saúde integral, adaptando-se com sucesso ao ambiente corporativo da Arrimo Imóveis Ltda. Os resultados evidenciaram um aumento no conhecimento e uma mudança positiva na atitude e intenção dos colaboradores em adotar hábitos mais saudáveis, como pausas ativas e escolhas alimentares conscientes. A pesquisa demonstra a importância da flexibilidade metodológica na extensão e reafirma a contribuição do Centro Universitário para a saúde do trabalhador, atuando em uma perspectiva que enxerga o bem-estar

como um direito. Recomenda-se a continuidade e institucionalização das ações de QVT na empresa.

5. Referências

BRASIL ESCOLA. **Alimentação saudável: o que é, benefícios e dicas.** Disponível em: <https://brasile scola.uol.com.br/saude-na-escola/alimentacao-saudavel.htm>. Acesso em: 9 set. 2025.

BRASIL. AGÊNCIA BRASIL. **Consumo de ultraprocessados aumenta o risco de obesidade em jovens.** São Paulo, 13 mar. 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2022-03/consumo-de-ultraprocessados-aumenta-o-risco-de-obesidade-em-jovens>. Acesso em: 8 set. 2025.

BRASIL. AGÊNCIA BRASIL. **Pesquisa mostra que a pandemia reduziu a atividade física de crianças.** Rio de Janeiro, 21 mai. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2023-05/pesquisa-mostra-que-pandemia-reduziu-atividade-fisica-de-criancas>. Acesso em: 8 set. 2025. Agência Brasil

BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **A saúde dos adolescentes.** Rio de Janeiro: IBGE, 13 set. 2021. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/21457-a-saude-dos-adolescentes.html>. Acesso em: 8 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Disponível em: https://bvsm.sau de.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 9 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>. Acesso em: 9 set. 2025.

COGNITIONIS. **O equilíbrio entre corpo e mente: fundamentos para o bem-estar integral.** Disponível em: <https://revista.cognitioniss.org/index.php/cogn/artic le/view/518>. Acesso em: 9 set. 2025.

CORREIO BRAZILIENSE. **Corpo em Ação, Mente em Equilíbrio: Como o Exercício Transforma seu Bem-Estar.** Disponível em: <https://www.correiobraziliense.com.br/cbradar/c orpo-em-acao-mente-em-equilibrio-como-o-exercicio-transforma-seu-bem-estar/>. Acesso em: 9 set. 2025.

GLOBO ESPORTE. **60% dos brasileiros não fazem atividade física; saiba riscos.** Disponível em: <https://ge.globo.com/ eu-atleta/saude/noticia/2024/04/06/60percent-dos-brasileiros-nao-fazem-atividade-fisica-saiba-riscos.ghtml>. Acesso em: 9 set. 2025.

MALT A, D. C.; AZEVEDO BARROS, M. B.; et al. **Prevalência e incidência da prática insuficiente de atividade física em adolescentes brasileiros durante a pandemia: dados da ConVid Adolescentes.** Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v.26, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720230049.2>. Acesso em: 8 set. 2025.

SILVA, J. B.; ELIAS, B. C.; WARKENTIN, S.; MAIS, L. A.; KONSTANTYNER, T. **Fatores associados ao consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015.**

Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 40, e2020362, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020362>. Acesso em: 8 set. 2025.

SOARES, C. A. M.; LEÃO, O. A. A.; FREITAS, M. P.; HALLAL, P. C.; WAGNER, M. B. **Tendência temporal de atividade física em adolescentes brasileiros: análise da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2009 a 2019**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 39, n. 10, e00063423, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT063423>. Acesso em: 8 set. 2025.

UOL VivaBem. **Alimentos ultraprocessados representam quase 1/3 da dieta dos adolescentes brasileiros**. 11 ago. 2022. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/08/11/ultraprocessados-representam-quase-13-da-dieta-dos-adolescen>