

## **PROGRAMA: AGITA SERVIDOR (ODS 3): UM RELATO DE EXPERIÊNCIAS**

### **PROGRAM: SHAKE SERVER (ODS 3): A REPORT OF EXPERIENCES**

Gianfranco Sganzerla,  
Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Fernanda Seixas Fortunatto,  
Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Suzi Cristiny da Costa Marques  
Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Rafael Camolez Moreira  
Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Gheysa Mossini Balbino dos Santos  
Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

Daniel Traina Gama  
Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD)

#### **Área temática: Saúde**

**Resumo: Objetivo:** O objetivo deste relato de experiências é demonstrar as ações desenvolvidas no Programa: Agita Servidor. **Métodos:** O Projeto é desenvolvido pela Divisão de Esportes (DIEAC/COFIC/PROAE) e possui parceria da Faculdade de Educação da UFGD, além de docentes e estudantes dos cursos de Educação Física e Nutrição da Instituição. Ele desenvolve duas ações principais: a Academia do (a) Servidor (a) UFGD e as Olimpíadas dos Servidores. A Academia do (a) Servidor (a) UFGD é destinada a servidores da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD). São desenvolvidos programas de exercícios físicos individualizados contendo exercícios de força, flexibilidade, cardiorrespiratórios, além de jogos e exercícios de relaxamento. Todos os exercícios são supervisionados por profissionais de Educação Física e são embasados na literatura da especializada da área, especialmente as recomendações do Colégio Americano de Medicina do Esporte. A cada quatro meses, são realizadas avaliações para verificar o desempenho físico e aspectos relativos à saúde dos participantes. O acompanhamento nutricional dá-se primeiramente por meio de uma ficha de anamnese, que consiste em diversos itens como: ocupação, atividade física, antecedentes étnicos/culturais, vida doméstica e padrões de refeição, apetite e preferências alimentares, alergias/intolerâncias, problemas gastrointestinais, patologias, medicação (suplementos), alteração de peso recente, e ciclo menstrual. Após anamnese é aplicado quinzenalmente um recordatório alimentar (24 hs) e questionário de frequência alimentar. O cálculo da composição nutricional das refeições é realizado empregando o programa computacional NUT (Sistema de Apoio a Decisão em Nutrição – Versão 2,5) da Escola Paulista de Medicina. O consumo alimentar é verificado pela adequação da distribuição de macronutrientes propostos pela Organização Mundial da Saúde, na qual a distribuição normal de calorias é composta por 55-75% de carboidratos, 15-30% de lipídeos e 10-15% de proteínas. Após realizada as avaliações antropométricas, levando em consideração a individualidade alimentar, o cálculo da taxa de metabolismo basal e de energia média estimada é realizada orientações individuais em sessões quinzenais de no máximo uma hora, inteiramente conduzida por nutricionista. Já as Olimpíadas dos Servidores é uma ação realizada em comemoração ao Dia do Servidor (28 de outubro). Para esse evento foi estabelecida uma parceria com a Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul para que o público de ambas as universidades possa participar das atividades recreativas, esportivas e de conscientização da saúde oferecidas. Por meio de subsídios das universidades e de patrocinadores são oferecidas

camisetas e um kit alimentação (com frutas, bolachas e suco ou água) para os participantes do evento. As Olimpíadas dos Servidores contemplam atividades como avaliações de hábitos alimentares e de indicadores de saúde, gincanas com jogos de rua, esportes individuais e coletivos, masterchef, e atividades de dança. O objetivo principal das Olimpíadas dos Servidores é aproximar o público de ambas as universidades que ocupam a cidade universitária da Grande Dourados em torno de um evento recreativo, esportivo e de conscientização para hábitos de saúde e bem-estar. **Resultado e considerações finais:** Percebe-se boa aceitação pelos usuários do projeto, o que demonstra atender o objetivo de aumentar os cuidados nutricionais e o nível de exercícios físicos dentro da UFGD e em instituições parceiras.

**Palavras-Chave:** *exercícios físicos; academias de ginástica; atividades de lazer.*

**Abstract: Objective:** This experience report aims to demonstrate the actions developed in the Project "Move Server". **Methods:** The Project is developed by the Sports Division (DIEAC/COFIC/PROAE) and has a partnership with the Faculty of Education at Federal University of Grande Dourados (UFGD), in addition to teachers and students from the Institution's Physical Education and Nutrition courses. It develops two main actions: the Gym of Server UFGD and the Server's Olympics. The Gym of Server UFGD is intended for UFGD servers. Individualized physical exercise programs are developed containing strength, flexibility, cardiorespiratory exercises, in addition to games and relaxation exercises. All exercises are supervised by Physical Education professionals and based on the specialized literature in the area, majorly on the recommendations of the American College of Sports Medicine. Every four months, assessments are carried out to verify the participants' physical performance and health-related indices. Nutritional monitoring is primarily done through an anamnesis form that consists also of several items such as occupation, physical activity, ethnic/cultural background, home life, and meal patterns, appetite and food preferences, allergies/intolerances, gastrointestinal problems, pathologies, medication (supplements), recent weight change, and menstrual cycle. After anamnesis, a food recall (24 hours) and a food frequency questionnaire are administered fortnightly. The calculation of the nutritional composition of meals is performed using the computer program NUT (Nutrition Decision Support System – Version 2.5) from Escola Paulista de Medicina. Food consumption is verified by the adequacy of the distribution of macronutrients proposed by the World Health Organization in which the normal distribution of calories is composed of 55-75% carbohydrates, 15-30% lipids, and 10-15% proteins. After performing the anthropometric assessments, taking into account food individuality, the calculation of the basal metabolism rate and estimated average energy is carried out individually in biweekly sessions of at most one hour, entirely conducted by a nutritionist. The Server's Olympics, on the other hand, is an action carried out in celebration of Server's Day (October 28<sup>th</sup>). For this event, a partnership was established with the State University of Mato Grosso do Sul so that the public of both universities can participate in the recreational, sports, and health awareness activities offered. Through subsidies from universities and sponsors, t-shirts and a food kit (with fruit, cookies, and juice or water) are offered to event participants. The Server's Olympics include activities such as assessments of eating habits and health indicators, scavenger hunts with street games, individual and team sports, master chefs, and dance activities. The main objective of the Server's Olympics is to bring the public of both universities that occupy the university city of Grande Dourados closer together around a recreational, sporting, and awareness-raising event for health and well-being habits. **Result and final considerations:** There is good acceptance by users of the project, which demonstrates that it meets the objective of increasing the level of physical exercise within UFGD and in partner institutions. **Keywords:** *exercises; fitness centers; leisure activities.*

Agência de fomento: Universidade Federal da Grande Dourados.