

ENERGIA SOLAR

Sede conta com sistema de energia limpa e sustentável

DIOGO BRONDANI

Estar em sintonia com o meio ambiente, preservando-o ao máximo e garantindo o futuro das novas gerações é uma missão que todos precisam estar cientes. Além disso, é necessário adotar medidas práticas ao cotidiano que possam contribuir com isso. Entendendo dessa maneira, uma das recentes ações da Apusm foi a implementação de um sistema fotovoltaico de geração de energia para abastecer a demanda da entidade.

O presidente Luiz Fernando Sangoi reforça que o olhar da Associação é pensando no meio ambiente e na economia.

– A Apusm atua com foco na responsabilidade com o ecossistema e sendo sustentável. Por isso, uma das iniciativas é o investimento nesse sistema que capta a energia do sol e transforma em eletricidade. É uma energia limpa, renovável, sem barulho e que não causa poluição. Caminhamos no sentido do ecologicamente correto – comenta o presidente.

A instalação do equipamento foi feita pelo Grupo Detecta, de Agudo, e entrou em funcionamento no dia 10 de março. Conforme o sócio da empresa, Ricardo Prade, esse é um sistema *on-grid*.

– Esse sistema fotovoltaico é conectado à rede elétrica e funciona a partir da captação da luz solar por meio dos painéis solares, gerando eletricidade que passa pelo inversor solar e é convertida em energia. O excedente é devolvido na rede – explica o profissional.

Segundo ele, o equipamento tem 105 Kw de potência nominal instalada. Foram 192 painéis de 545 watts cada. Um sistema que produz, em média, 12 mil Kw por mês.

– Foi feito um estudo e esse sistema foi um dos cabíveis. Ele tem o máximo de potência instalada sem interferir a estrutura do telhado. A capacidade instalada não vai suprir toda necessidade da Apusm, no entanto, irá gerar uma economia entre R\$ 10 mil a R\$ 12 mil mensais – complementa.

Além disso, o sistema devolve na rede o excedente de energia produzido e a entidade fica com crédito para uso quando necessário.



Jean Carlo Neu e Ricardo Prade (ao centro), do Grupo Detecta, com o gerente executivo da Apusm, Rafael Flores, e o presidente Luiz Sangoi (à dir.)

A ESCOLHA

Os painéis de captação foram instalados no telhado do Complexo Esportivo cuidadosamente para que não afetasse a infraestrutura. A compra do sistema foi feita de forma estratégica e minuciosa, segundo o gerente executivo da Apusm, Rafael Flores.

– Foi feita tomada de preços com quatro empresas, e a decisão da comissão da diretoria foi pelo equipamento mais moderno, com placas de maior capacidade voltagem e eficiência energética, menor peso para a infraestrutura do telhado. Ou seja, são placas mais leves e mais potentes. Foi analisada uma série de fatores na hora da escolha, não apenas preço – destaca Flores.

Na instalação dos 192 painéis, foi ocupada a melhor área possível, pensando na captação de energia e também na possibilidade de ampliação do sistema no futuro.

DIVULGAÇÃO



Painéis foram instalados no telhado da associação. Sistema deve gerar economia de R\$ 10 mil

Equipe da academia recebeu treinamento em oficina focada em aplicação do desporto Corrida de Rua

► **PÁGINA 2**

Enquete: veja a opinião dos usuários da academia sobre o uso de máscaras durante a prática de exercícios físicos

► **PÁGINA 3**

Um relatório traz as principais atividades realizadas pela diretoria ao longo do ano de 2021

► **PÁGINA 4**

Profissionais da academia fazem curso de capacitação

FOTOS DIVULGAÇÃO

Manter a equipe de profissionais sempre atualizada e agregando conhecimento para melhor atender seus associados é uma preocupação constante da Apusm. Neste mês de março, a equipe de instrutores da academia participou de uma capacitação chamada 'Oficina Teórico-Prática de Aplicação do Desporto Corrida De Rua para Grupos Seletos'.

O curso foi ministrado pelo professor Alan Sangoi, diretor da Assessoria Esportiva Ideia Fixa. Contando com um conteúdo teórico, debatido em mesa redonda, os participantes puderam conhecer estratégias de atendimento ao público a partir da oferta de exercícios físicos orientados, de forma coletiva e em caráter semi-privativo, com base no aprendizado e aprimoramento das qualidades físicas do esporte Corrida de Rua.

Conforme o professor Alan, na pauta foram abordados procedimentos seguros e embasados para a avaliação esportiva do público alvo, com o intuito de oferecer mais um serviço de qualidade no âmbito da instituição, bem como os mecanismos de aplicabilidade dos métodos de ensino e desenvolvimento das habilidades motoras para uma prática que visa performance e aumento considerável nos níveis de qualidade de vida da população alvo.

Foram analisadas em grupo algumas propostas de anamnese dos interessados, bem como a estruturação de ciclos de treinamento, apresentando, assim, um organograma básico para um protocolo padrão de atendimento junto ao corpo de profissionais responsáveis pela ação conjunta – complementa o profissional.

No encontro, o conteúdo apresentado



Professor Alan Sangoi, da Assessoria Esportiva Ideia Fixa (à esquerda), ministrou a oficina sobre corrida de rua à equipe de profissionais da Apusm

traz também os passos na hora de avaliação do aluno, tanto de admissão quanto da aptidão física relacionada à saúde, passando por anamnese e, até mesmo, respostas de um questionário PAR-Q, análise do perfil de risco cardiovascular do aluno, entre outros.

A pedido da Apusm, a Assessoria Es-

portiva Ideia Fixa está dispondo, até o fim de maio, a participação destes profissionais em vivências práticas nas modalidades relacionadas, que são ministradas no âmbito da empresa, com objetivo de complementar de forma prática, o aprendizado e a assimilação de procedimentos a serem aplicados

no projeto em questão.

As atividades envolvem aulas coletivas para grupos de corrida já experientes, facilitando assim a aplicabilidade de exercícios, comandos de treinos e coleta de dados para a progressão de ensino – explica o professor Alan Sangoi.

Avaliações de medidas também são oferecidas

O aluno da academia da Apusm sabe que está em boas mãos porque há sempre novidades que visam garantir melhores resultados e saúde aos frequentadores do espaço. A última delas é que o local passa a oferecer o serviço de medidas e avaliações físicas dos praticantes das atividades.

O coordenador da academia, o professor Everton Ruiz, destaca a importância desse tipo de serviço.

É um método que serve para alinharmos a estratégia da prescrição de treinamento, pois além da pessoa saber sua composição corporal, ajuda na prevenção de doenças crônicas e metabólicas – explica o professor.

De acordo com o coordenador, as medidas a serem analisadas são peso, estatura, circunferências, percentual de gordura e massa magra. Para isso, os profissionais contam com um equipamento específico.

Para verificarmos a composição corporal, usamos um adipômetro, que serve para medir a espessura de uma dobra cutânea (espessura do tecido adiposo entre a pele e a musculatura), além de fita métrica e balança.

Alguns pontos examinados são Tríceps

(TR); Subescapular (SB); Bíceps (BI); Axilar média (AM); Torácica ou peitoral (TX); Supra-ílica (SI); Supra-espinal (SS); Coxa (CX); Panturrilha medial (PM).

O novo serviço já está sendo oferecido na Apusm. Para utilizar, é preciso realizar o agendamento da avaliação na recepção da academia. Para mais informações, os interessados podem entrar em contato pelo telefone (55) 99603-8789.

TREINAMENTO

Para estarem preparados para esse atendimento de avaliações, a equipe de profissionais da academia foi treinada pelo professor Thiago Durand Mussoi, que tem formado em Nutrição pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC (1997), com residência em Nutrição Hospitalar pela Universidade de São Paulo - Ribeirão Preto - USP-RP (2000), especialista em Nutrição Clínica pela Associação Brasileira de Nutrição - ASBRAN (2008), Especialista em Nutrição Parenteral e Enteral pela Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral - SBNPE 2010, mestre em Distúrbios da Co-



Equipe foi treinada pelo professor Thiago Mussoi (camisa listrada), com ampla experiência na área

municação Humana pela Universidade Federal de Santa Maria - UFSM (2006). Além disso, o profissional é doutor em Nanociências pela Universidade Franciscana – UFN (2019), professor assistente nível IV da UFN e coordenador do Programa de Residência em Reabilitação Física e, também da Comissão de Residência Multiprofissional em

Saúde – COREMU desta mesma instituição.

Mussoi atua principalmente na área de nutrição hospitalar, avaliação nutricional, composição corporal, nanociências e compostos bioativos lipofílicos. Ele é autor dos livros: Avaliação Nutricional na Prática Clínica - Da gestação ao envelhecimento e Nutrição-Curso Prático.

Opinião dos associados sobre uso de máscara durante o exercício

Embora possa causar algum desconforto, estudos mostram que o uso de máscaras de proteção contra a Covid-19 não interfere significativamente nos padrões de respiração e fisiologia cardiovascular durante a prática de exercícios físicos, seja em intensidade moderada



ou mais intensa. Na academia da Apusm, e acessório segue sendo obrigatório, conforme exigência da legislação do município. A seguir, confira a opinião de alguns alunos sobre o uso da máscara durante a prática das atividades no local.



“Não vejo problemas em usar. Penso que o cuidado ainda é muito importante, apesar da redução dos casos com a vacinação. Acho que todo mundo deveria ter a consciência da necessidade de uso e, em espaços privados, isso deveria ser mais rígido.”

JOÃO VITOR BERNARDI, ESTUDANTE

FOTOS DIOGO BRONDANI



“Estamos há dois anos usando. Já estou acostumada. Não acho que atrapalhe. Acho que não é o momento de descartar o uso, pois ainda me sinto insegura. Não custa esperar mais um pouquinho.”

ANDREA AIOLFI, FUNCIONÁRIA PÚBLICA



“Atrapalha um pouco na hora de correr na esteira. Nos demais aparelhos, é bem tranquilo. Não me importo de seguir usando. Acho que ainda deve ser obrigatório em ambientes fechados.”

DANIEL MONTARDO, ESTUDANTE



“Já estou acostumada com o uso. Para mim, não atrapalha. Tem alguns modelos que são melhores, que são próprios para exercício. Acho que o uso depende da consciência de cada um.”

TÁSSIA TOLEDO, SERVIDORA PÚBLICA



“Eu acho que atrapalha muito, tanto no dia a dia quanto na hora do exercício. Sufoca, fica molhada do suor. Acho que as autoridades deveriam liberar e o uso ficar a critério de cada um.”

MARIA EDUARDA DALLA LANA, ESTUDANTE



“Até atrapalha um pouco na hora de um exercício mais intenso, como na esteira, por exemplo, ou em dias muito quentes. Mas prefiro seguir a orientação de uso como forma de prevenção.”

GUSTAVO SOUZA, ESTUDANTE



“Acho horrível de usar na academia. Me sinto sufocada, com dificuldade de respirar, e a máscara fica molhada por causa do suor. Acho que as autoridades deveriam deixar livre para escolha de cada um se usa ou não.”

MARCIA MORO, CONTADORA



“Eu acho que atrapalha. Se pudesse, não usaria. Maioria da população já está vacinada, penso que já está na hora de liberar a exigência do uso de máscara.”

RAQUEL PADILHA, SERVIDORA PÚBLICA



“Atrapalha bastante, a respiração fica ofegante e parece que dá mais suor. Mas, enquanto for norma, acho que devemos seguir usando.”

MARCOS ALENCASTRO, SERVIDOR PÚBLICO



“Para mim, não atrapalha. Já costumei. Se é orientação dos órgãos de saúde, para garantir que todos estejam prevenidos, vou seguir usando sem problemas.”

LISIANE PORTO, PROFESSORA

Relatório de ações da entidade em 2021

DIVULGAÇÃO

A Apusm trabalha com a missão de oferecer serviços a pessoas vinculadas a instituições de ensino superior e tecnológico, com identidade de objetivos, propiciando melhoria de qualidade de vida e responsabilidade socioambiental. A atuação é focada também em estabelecer-se como uma associação autossustentável, que ofereça serviços essenciais aos associados e seja reconhecida pela excelência no atendimento.

Nesse sentido, visando sempre a transparência, a direção divulga o relatório das ações realizadas pela gestão do presidente Luiz Fernando Sangoi em 2021.

– Foi um ano de desafios considerando tantos decretos e adequações à pandemia. Contudo, a Apusm deu continuidade aos projetos e buscou ampliar o atendimento aos associados – destaca o presidente.

Dentre as principais melhorias, estão o investimento em serviço e capacitação na academia, novos convênios, obra do complexo esportivo, reestruturação de cargos e salários, bem como a ampliação do quadro de associados.

Um extenso relatório traz números que são importantes para o dia a dia da Apusm.

– São dados que servem para guiar e monitorar as ações. E que, especialmente, apresentam o potencial da instituição, seja de investimento, de crescimento ou de inovação – complementa Sangoi.

No quadro, veja as principais evoluções:



Presidente Sangoi no ato de assinatura da ordem para construção da Estação de Bombeamento de Esgoto Bruto, uma das ações destaque do ano

Principais números alcançados e atividades realizadas

- Associados

A Apusm encerrou 2021 (dados de dezembro) com um número total de 4361 associados, sendo mais de 1 mil a mais do que início do ano, quando eram 3337.

- Mudança no estatuto

Alteração aprovada em assembleia da criação de uma nova categoria social: Associados temporários.

- Academia

Adaptada aos protocolos de distanciamento, ampliou atividades com aulas de Ritmos, Ginástica Funcional, Pilates Solo, Avaliação Funcional Personalizada, Yoga e aulas de musicalização infantil; manutenção e aquisição de novos aparelhos; contratação de novos professores e criação do

cargo de coordenador; reuniões mensais com professores e terceirizados (fisioterapia, osteopatia, massagens, instrutores específicos – ioga e ritmos). Um total de 721 alunos novos passaram pela academia ante aos 363 em 2020.

- Complexo Esportivo

A construção do Complexo Poliesportivo foi praticamente finalizada. A BK Construtora está à frente do trabalho e os valores contratuais estão 100% pagos.

- Cargos e salários

Como forma de valorização da equipe e incentivo, foram criados os cargos de coordenador da academia e coordenador de eventos; foram contratados mais instrutores de academia; aplicação de dissí-

dios coletivos salariais; atualização de nomenclaturas de cargos vinculados à área financeira; aumento de 62% no ticket de alimentação de todos colaboradores.

- Café da Apusm

Foi assinado contrato de locação de espaço para a cafeteria Okay Café junto a academia, com previsão de abertura para abril de 2022.

- Ordem de Serviço da Corsan

Assinatura da Ordem de Serviço pela Corsan para construção da Estação de Bombeamento de Esgoto Bruto – Agostinho Sangoi. Com prazo de vigência de 180 dias, o valor investido pela Companhia foi de R\$ 400 mil. O evento, no salão cultural da Apusm, foi prestigiado por cerca de

200 pessoas, entre autoridades, prefeito municipal Jorge Pozzobon e o superintendente regional da Corsan, José Epstein.

- Site com novo layout

No segundo semestre, em um período de três meses, foi reformulado um novo site para a entidade. O objetivo da plataforma é dispor informações acessíveis, claras, simples e com um layout de fácil navegação.

- Seguro de Vida Conteg

Associados que contrataram apólice de seguros no estande da Conteg presente na Apusm entre setembro e outubro, tiveram preços diferenciados e vale compras de R\$ 200 no Restaurante Santo Garden, Evi Store ou lojas Eny, e ainda brindes.



DIRETO NA DECLARAÇÃO

Imposto Solidário

Santa Maria

NÃO CUSTA NADA, VALE MUITO!

VOCÊ PODE DEIXAR EM
SANTA MARIA PARTE
DO **IMPOSTO DE RENDA**