

PROMOÇÃO DE ESTILO DE VIDA FISICAMENTE ATIVO ENTRE PARTICIPANTES DO PGL DA UFPB

ARAÚJO¹, Maria Isabel Alice Roseno de
MARTINS², Caroline de Oliveira
SANTOS³, Apolinando Cavalcante dos

¹Departamento de Educação Física - CCS/UFPB, discente colaborador do PROBEX 2013, belaraujo4@hotmail.com

²Departamento de Educação Física - CCS/UFPB, professora orientadora/coordenadora do PROBEX 2013, carolineufpb@gmail.com

³Departamento de Educação Física - CCS/UFPB, discente bolsista do PROBEX 2013, nandotkdparatodos@hotmail.com

RESUMO: O presente relato de experiência tem como objetivo apresentar as estratégias utilizadas por discentes que atuaram no Programa de Ginástica Laboral (PGL) da UFPB visando a promoção de um estilo de vida fisicamente ativo entre trabalhadores da reitoria e da biblioteca central da UFPB. Durante o período compreendido entre 17 de maio e 13 de setembro de 2013 discentes (n=2) do curso de Bacharelado em Educação Física da UFPB atuaram como professores de ginástica laboral (GL), fornecendo ao longo do programa frequentes informações sobre benefícios provenientes da realização de atividades físicas e práticas maneiras de adotá-las no cotidiano, além de reforços positivos aplicados durante as 51 aulas de GL assiduamente efetuadas por 45 trabalhadores. Por meio de diálogos realizados ao final de cada aula pôde-se perceber que os participantes do PGL da UFPB aumentaram a realização de atividades físicas ao longo do dia, bem como ingressaram ou incrementaram a prática de exercícios físicos fora da jornada de trabalho. Sugere-se que o frequente fornecimento de informações claras, objetivas e individualizadas sobre melhoria da saúde por meio de atividades físicas e maneiras viáveis de praticar exercícios físicos, bem como reforços positivos com foco na flexibilidade e na postura corporal sejam direcionados aos participantes de PGLs, concretizando atitudes que podem colaborar para a obtenção de um estilo de vida mais saudável entre trabalhadores.

Palavras-chave: Atividade motora, Estilo de vida, Trabalhadores.

INTRODUÇÃO

Um Programa de Promoção à Saúde do Trabalhador (PPST) pode gerar benefícios para o cidadão, o empresário e o governo como a diminuição de custos médicos por meio da promoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável entre trabalhadores e suas famílias (MARTINS, 2008; BAICKER et al. 2010; OSILLA et al., 2012).

Programas embasados na atividade física, que podem fazer parte do PPST, também apresentam a capacidade de combater doenças ocupacionais e aprimorar a saúde do trabalhador, possibilitando o aumento da produtividade. Tais programas, que têm tido êxito em solo brasileiro, são denominados Programa de Ginástica Laboral (TAMAYO, 2001; SAMPAIO, 2008; CANDOTTI; SILVA; NOLL, 2011).

A ginástica laboral, passível de integrar um programa constituído por outras ações que objetivam trazer mais segurança e saúde ao trabalhador, tem sido considerada pelas corporações mais modernas como um diferencial capaz de, inclusive, atenuar os efeitos causados por tarefas ocupacionais de natureza variada (SANTOS et al., 2007).

Entendida como uma pausa ativa, esta ginástica tem duração média de 10 minutos e pode incluir não só alongamentos, mas também exercícios respiratórios e de coordenação motora, massagens, atividades lúdicas e técnicas meditativas, voltada para a realização de atividades direcionadas para a musculatura mais exigida durante a jornada de trabalho e para o cansaço mental originado das tarefas ocupacionais (MARTINS, 2011).

Na Universidade Federal da Paraíba/UFPB a ginástica laboral vem sendo aplicada desde 2009 com o projeto de extensão 'Programa de Ginástica Laboral da UFPB' (PGL da UFPB), apresentando, dentre suas ações, o fornecimento de informações sobre atividade física e saúde aos trabalhadores.

Assim, o presente relato de experiência tem como objetivo expor as estratégias utilizadas por professores de ginástica laboral (GL) ao prover frequentes informações com o intuito de promover um estilo de vida mais saudável entre os participantes do PGL da UFPB, favorecendo o combate às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) por meio da realização de atividades físicas.

DESENVOLVIMENTO

O PGL da UFPB, que é um dos projetos de extensão do Departamento de Educação Física - CCS/UFPB (aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do HULW sob o nº. 298/09-296846), tem como intuito promover a saúde -dentro e fora do ambiente ocupacional- de trabalhadores da UFPB desde 2009, contribuindo para a diminuição do distresse psicofisiológico com foco na verificação de riscos biomecânicos do ambiente ocupacional, avaliação biométrica e redução de desconforto corporal/cansaço mental do trabalhador.

Entre 17 de maio e 13 de setembro de 2013 o PGL da UFPB atuou em setores da Reitoria (Protocolo Geral, Assessoria do Gabinete da Reitora, Divisão de Administração Financeira, Divisão de Contabilidade, Divisão de Acordo e Convênios, Controle Interno, Coordenação Geral de Pesquisa, Secretaria da Pró-Reitoria de Administração, Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Coordenação de Iniciação Científica e Coordenação de Planejamentos) e da Biblioteca Central (Circulação, Serviço de Informação e

Documentação, Coleções Especiais, Referência, Multimeios, além dos primeiros e segundos andares dos setores Braille e Acervos), abrangendo aproximadamente 300 trabalhadores.

Durante o referido período, discentes (n=2) do Curso de Bacharelado em Educação Física da UFPB ministraram 51 aulas de GL com duração média de 10 minutos, três vezes por semana, priorizando exercícios de alongamento, massagens e atividades lúdicas, além de exercícios respiratórios e de coordenação motora, com o objetivo de minimizar as exigências psicofisiológicas prejudiciais das tarefas ocupacionais, compreendendo as que foram identificadas como riscos biomecânicos (ex.: prolongada postura incorreta).

Após tais aulas era comum o estabelecimento de diálogos entre os discentes/professores de GL e os frequentes participantes das aulas (n=45), enfatizando-se os benefícios de um estilo de vida mais saudável por meio da realização de atividades físicas (incluindo-se a prática regular de exercícios físicos), que podem prevenir DCNT como câncer, diabetes, hipertensão e asma, atualmente responsáveis por 72% das causas de mortes entre brasileiros (BRASIL, 2013).

O estilo de vida pode ser definido, conforme Nahas (2010), como o conjunto de ações habituais do indivíduo que espelham suas atitudes, seus valores e suas oportunidades. Este autor enfatiza que o estilo de vida ativo é importante na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas, sendo que o grande risco para a saúde e o bem-estar pode ser proveniente do comportamento do próprio indivíduo, envolvendo fatores como acesso à informação, vontade da pessoa e barreiras/oportunidades percebidas pelo sujeito.

A partir dos diálogos realizados ao final da GL pôde-se perceber o contínuo interesse dos trabalhadores por informações a respeito das maneiras pelas quais as atividades físicas poderiam integrar seus estilos de vida, gerando demanda de orientações individualizadas sobre a diária realização de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho e de diferentes formas que poderiam ser utilizadas pelos professores de GL para motivar tal prática.

Já que atividades e/ou exercícios físicos mais frequentes são aqueles que possuem menor investimento, flexibilidade no horário e conveniência ao praticante (NIEMAN, 2011), tais informações foram prontamente repassadas na avaliação biométrica (ex.: massa corporal/kg, estatura/cm, perímetro da cintura/cm, pressão arterial/mmHg, flexibilidade do ombro/cm e do tronco/cm) realizada no início do PGL

(no começo de cada ano letivo), tanto de maneira verbal (ex.: “Convém que comece a praticar exercícios físicos regularmente, no bairro em que mora ou na UFPB, para auxiliar seu emagrecimento.”) quanto escrita (nos relatórios individuais da avaliação antropométrica - ex.: “Para melhorar ou manter sua saúde, bem como para prevenir doenças crônicas como pressão alta, doenças do coração e diabetes, o(a) senhor(a) deve praticar exercícios aeróbios como caminhar e pedalar em ritmo acelerado ou correr, acumulando o mínimo de 30 minutos de atividades aeróbias de intensidade moderada por dia, na maioria dos dias da semana, de maneira contínua ou parcelada.”).

Nas aulas de GL, orientações como “Vocês podem melhorar a saúde com uma breve caminhada neste fim de semana, convidem seus familiares e amigos!” foram providas ao longo do programa com o intuito de combater importantes fatores que permeiam a ausência da prática de exercícios físicos por adultos, como falta de tempo, de disposição, de automotivação e de companhia (NIEMAN, 2011).

O aspecto motivador também esteve presente como reforço positivo fornecido pelos professores de GL, aplicado principalmente quando havia constatação da melhoria de posturas corporais e da flexibilidade dos trabalhadores (ex.: “A senhora está melhorando sua postura a cada dia, muito bem!”).

Reforço é a aplicação de recompensa após uma resposta correta objetivando “fortalecer” esta resposta ou aumentar a probabilidade de que ocorra novamente (MAGILL, 2000), podendo ocasionar consistentes e benéficas modificações no desempenho do praticante (SCHMIDT; WRISBERG, 2001). Deste modo, o emprego do reforço positivo apresenta a possibilidade de influenciar a aderência a GL e até favorecer a adoção de saudáveis comportamentos fora do ambiente ocupacional.

Sob os efeitos de reforços positivos, os praticantes de GL relataram aos professores do programa mais disposição e até maior confiança para a realização de atividades provenientes da GL (ex.: efetuação de exercícios de alongamento em vários períodos do dia, realização de automassagem em momentos de tensão ou desconforto muscular), além do ingresso/aumento da prática de exercícios físicos fora da UFPB (ex.: iniciar treino de musculação, pedalar mais na orla nos fins de semana), caracterizando adoção de comportamentos que inclusive contribuíram para a melhoria do bem-estar, da autoestima e do relacionamento interpessoal, percebidos durante as aulas de GL.

Mudanças comportamentais relacionadas à adoção de hábitos saudáveis podem complementar as mais variadas estratégias organizacionais e alavancar outros benéficos costumes, promovendo a qualidade de vida em escopo macro/no coletivo e micro/no

indivíduo (DUMITH; DOMINGUES; GIGANTE, 2008; GOMES; DUARTE, 2008; MARTINS, M., 2011) desde que haja adequada individualização do PPST (MARTINS, 2008).

Como as informações providas pelos professores de GL ao longo do programa parecem ter sido determinantes para a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, sugere-se que informações claras, objetivas e individualizadas sobre benefícios da atividade física e viáveis maneiras de praticar exercícios físicos, além da aplicação de reforços positivos durante a GL, sejam frequentemente direcionados aos participantes de PGLs, visto que podem concretizar com simplicidade atitudes que constituem um estilo de vida mais saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Simple ações do professor de GL, como o adequado fornecimento de informações sobre atividades físicas, podem ser determinantes para o trabalhador adotar comportamentos que apresentam a capacidade de prevenir doenças e favorecer sua saúde, repercutindo positivamente tanto dentro quanto fora do ambiente ocupacional.

A experiência de repassar conteúdo relacionado às atividades físicas de forma acessível e motivadora aos trabalhadores apresentou-se como um rico exercício que complementou a formação do futuro profissional de Educação Física, além de ter solidificado a tríade ensino-pesquisa-extensão fomentada por instituições de ensino superior como a UFPB.

Recomenda-se, por fim, que o relato de experiência seja mais acatado na área da saúde uma vez que expõe de maneira singular vivências que obtiveram êxito, colaborando para a práxis metodológica em questão.

REFERÊNCIAS

- BAICKER, K.; CUTLER, D.; SONG, Z. Workplace wellness programs can generate savings. *Health Affairs*, 29(2), p.304-311, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2012**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/arquivos/pdf/2013/Ago/27/coletiva_vigitel_270813.pdf>. Acesso em: 20 set. 2013.
- CANDOTTI, C. T., SILVA, M. R., NOLL, M.. Efeitos da ginástica laboral sobre motivação para prática regular de atividade física. *Revista Baiana de Saúde Pública*, vol.35, n.2, p. 485-497, jun. 2011.
- DUMITH, S. C., DOMINGUES, M. R., GIGANTE, D. P. Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano*, vol.10, n.3, p.301-307, 2008.
- GOMES, M. A., DUARTE, M. F. S. Efetividade de uma intervenção de atividade física em adultos atendidos pela estratégia saúde da família: Programa ação e saúde Floripa-Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2008, vol.13, n.1, p.44-56, nov. 2008.
- MAGILL, R.A. *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*. São Paulo: Edgard Blicher, 2000. 369 p.
- MARTINS, C. O. *Programa de Promoção da Saúde do Trabalhador*. Jundiaí (SP): Fontoura, 2008. 224 p.
- MARTINS; C. O. *Ginástica laboral no escritório*. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011. 176 p.
- MARTINS; M. O. *Promoção da saúde do trabalhador por meio da mudança de comportamento relacionada à prática de atividades físicas*. In: MARTINS; C. O. *Ginástica laboral no escritório*. Várzea Paulista, SP: Fontoura, cap. 4, p.101-118, 2011.
- NAHAS; M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2010. 335 p.
- NIEMAN; D. C. *Exercício físico e saúde: teste e prescrição de exercícios*. Barueri, SP: Manole, 2011. 816 p.
- OSILLA, K. C. et al. Systematic review of the impact of worksite wellness programs. *American Journal of Managed Care*, 18(2): e68-81, feb. 2012.
- SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. *Caderno de Educação Física Marechal Cândido Rondon*, v.7, n.13, p.71-79, 2008.
- SANTOS, A. F.; ODA, J. Y.; NUNES, A. P. M.; GONÇALVES, L.; GARNÉS, F. L.S. Benefícios da ginástica laboral na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. *Arquivo de Ciências da Saúde da Unipar*, Umuarama, v. 11, n. 2, p. 99-113, ago. 2007.
- SCHMIDT; R. A.; WRISBERG; C. A. *Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema*. Porto Alegre: Artmed, 2001. 352 p.
- TAMAYO; A. Propriedades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. *Revista de Administração Contemporânea*, v.5, n.3, dez. 2001.