



Atividade Física e Qualidade de Vida:
Avaliação de um Programa Oferecido à
Comunidade da UNICAMP



ANTONIA DALLA PRIA BANKOFF
FÁBIO MARTINS, MARCOS BERGANTIN
CARLOS APARECIDO ZAMAI
EDISON BUENO
TERESA HELENA PORTELA FREIRE DE CARVALHO
CENTRO DE SAÚDE DA COMUNIDADE - CECOM - UNICAMP

INTRODUÇÃO

Nos Estados Unidos, Europa e principalmente no Oriente, as atividades físicas em grupo, dentro de empresas mostraram sua eficácia no aumento da produção, comprometimento com resultados e fortalecimento do espírito de equipe.

Novos tempos, novas tendências, a Qualidade de Vida invade o mercado e com isso há um acelerado processo de mudanças, em que: pessoas, instituições, organizações e empresas estão passando por verdadeiras inovações, em muitos aspectos; dentre eles a busca constante por uma melhoria na qualidade de vida.

As empresas estão fortemente pressionadas pelo mercado, exigindo qualidade e competitividade. O desenvolvimento ocorrido atualmente faz com que as empresas encarem altíssimos índices de acidentes de trabalho, doenças profissionais, *stress*, desmotivação no trabalho, acarretando assim menor produtividade e lucros.

Os benefícios da atividade física para o trabalho são amplamente conhecidos e vão desde a melhora de rendimento, passando por uma melhor disposição do funcionário até a melhora no relacionamento interpessoal. Assim, é necessário rever o papel dos recursos humanos, capital mais importante das empresas.

Identificamos os seguintes motivos que acabam por impedir que as pessoas pratiquem atividades físicas:

1. Falta de tempo
2. Disposição para ir a academia
3. Falta de disciplina
4. Custo de equipamentos
5. Custo de profissionais
6. Falta de aptidão
7. Desconhecimento dos benefícios
8. Questões culturais
9. Acessibilidade

Eis algumas conquistas de empresas que investiram em programas de qualidade de vida para os seus funcionários:

1. Menor absenteísmo (Falta ao trabalho);
2. Maior concentração e melhores resultados na execução de tarefas;

3. Menor número de acidentes de trabalho;
4. Melhor relacionamento e integração entre os funcionários;
5. Maior valorização da empresa por parte dos funcionários;
6. Redução de queixas (dores) de seus funcionários;
7. E muitas outras que em todos os casos implicam em satisfação bilateral;
8. Melhor “visão” da família do empregado com relação à empresa.

O “Projeto – MEXA-SE da Unicamp” vem, neste seguimento, contemplar funcionários, docentes, alunos e a comunidade em geral; com uma proposta inovadora e multidisciplinar, totalmente gratuita a todos os participantes.

A Qualidade de Vida abordada diz respeito à atividade física e promoção de saúde, voltada a comunidade interna e externa da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).

Qualidade de Vida é considerado um termo abrangente e ao mesmo tempo subjetivo. Deve-se estudar e conhecer a fundo o cotidiano de um indivíduo bem como a sociedade a que pertence, para que seja possível mensurar ou até mesmo qualificar a determinada expressão.

Atividades Desenvolvidas Programa “MEXA-SE / UNICAMP:

1. Atividades aeróbias – treinamento de corrida e caminhada;
2. Atividades em grupo – aulas de ginástica localizada (RML), alongamento / flexibilidade, circuito e ginástica postural;

3. Atividades esportivas – futebol, basquete e vôlei, com treinamento específico para cada modalidade (Grupo Treinamento/Patrolheiros);
4. Atividades recreativas – jogos, competições, passeios (caminhadas de convivência);
5. Grupos especiais – atividades específicas para hipertensos, cardiopatas, diabéticos, asmáticos etc., grupos esses que serão formados com base no número de portadores dessas ou outras patologias;
6. Dança – atividades de aprendizagem e lazer onde técnica de dança de salão de diversos estilos será apresentada aos participantes;
7. Lian Cong - ginástica terapêutica chinesa; atua na profilaxia de lesões por esforços repetitivos, dor, fadiga e estresse;
8. Movimentação Sensível – vivências de consciência corporal e percepção espaço-temporal por meio da linguagem simbólica, da experiência sensível e da criatividade poética;
9. Fisioterapia – atendimentos em grupo e individuais de procedimentos de fisioterapia preventiva e curativa, em diversos seguimentos tais como: algias da coluna, joelho, ombro, punho etc.

LESÕES MAIS COMUNS

Existem diversas doenças que podem estar relacionadas com o trabalho, entre as mais comuns podemos citar:

1. Tendinite: inflamação dos tendões;
2. Tenossinovite: inflamação do tecido que reveste os tendões;

3. Epicondilite: inflamação das “estruturas” do cotovelo;
4. Bursite: inflamação das bursas (pequenas bolsas que se situam entre os ossos e os tendões), se localizam nas mais diferentes articulações;
5. Miosites: inflamação do músculos;
6. Síndrome do túnel do carpo: compressão do nervo mediano ao nível do punho;
7. Síndrome cervicobraquial: compressão dos “nervos” da coluna cervical;
8. Síndrome do desfiladeiro torácico: compressão do plexo (nervos e vasos);
9. Síndrome do ombro doloroso: compressão de nervos e vasos na região do ombro.

Existem ainda as **dores e alterações** que podem ocorrer na região das costas como:

- Cervicalgia: dor na região cervical;
- Lombalgia: dor na região lombar;
- Ciatalgia: compressão do nervo ciático;
- Escoliose: desvio lateral da coluna;
- Hiperlordose: desvio anterior da coluna (cervical ou lombar).

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O SEU CORPO

PULMÕES:

- Melhora a capacidade pulmonar
- Aumenta o consumo de oxigênio
- Melhora da troca gasosa

ABDOMEM:

- Facilita a perda de peso ou manutenção do peso desejado
- Combate a obesidade
- Combate a flacidez

PERNAS:

- Diminui edemas, varizes e o risco de trombose
- Melhora do retorno venoso

MÚSCULOS:

- Fortalece a massa muscular
- Aumenta a flexibilidade

CÉREBRO:

- Proporciona sensação de bem-estar
- Melhora a auto-estima
- Reduz sintomas depressivos e ansiosos
- Melhora o controle de apetite
- Diminui a síndrome de fadiga crônica
(cansaço e baixo rendimento no trabalho)
- Melhora a concentração para outras atividades

SISTEMA IMUNOLÓGICO:

Reduz ocorrências de gripes e resfriados

Reduz a infecções respiratórias em geral

CORAÇÃO:

Melhora o seu funcionamento

Aumenta a resistência aos esforços físicos e ao *stress*

Reduz patologias cardíacas (infarto, angina, arritmias...)

Aumento da sobrevida

PANCRÊAS:

Facilita o controle da diabetes

(melhora a ação da insulina)

VASOS SANGUÍNEOS:

Melhora a circulação de sangue nos vasos

Reduz obstruções nas paredes dos vasos

Diminui problemas circulatórios

(arteriosclerose, “derrames cerebrais”, infartos...)

OSSOS:

Reduz os riscos de osteoporose

Reduz os riscos de fratura

Aumento da massa óssea

PODEMOS CITAR AINDA:

1. Diminuição do stress mental;
2. Melhora do humor (liberação de endorfinas);
3. Melhora o condicionamento físico;
4. Melhora a circulação (renovação constante de “células”);

5. Melhora cárdio-respiratória;
6. Melhora da disposição (para realizar outras atividades; trabalhar, convívio familiar e outras);
7. Previne patologias;
8. Previne algias musculares e articulares.

TABELAS: DADOS ESTATÍSTICOS 2005
Programa MEXA-SE

	ÓTIMO	BOM	REGULAR	PÉSSIMO
ACOLHIMENTO INICIAL	96,72%	3,28%	0,00%	0,00%
AVALIAÇÃO / ANAMNESE	70,50%	27,87%	1,63%	0,00%
ATENDIMENTO DOS MONITORES	96,72%	3,28%	0,00%	0,00%

Ao término de 2 anos de atividade, o programa “Mexa-se” Unicamp, conseguiu atingir um de seus objetivos básicos, qual seja, alavancar a promoção da saúde e da qualidade de vida através de atividades físicas não formais.

Melhorando dessa forma o ambiente de trabalho e/ou estudo, tornando esta jornada menos cansativa e mais produtiva; haja visto o aumento considerado de atendimentos ocorridos entre 2004/2005: verificou-se acréscimo de 189,09% nos casos.

É fundamental que o programa se fortaleça e amplie sua oferta, para isso se torna necessário uma maior divulgação dos benefícios da atividade física para o incremento da qualidade de vida principalmente do público “leigo”.

ATIVIDADES PRATICADAS	
ALONGAMENTOS	37,18%
CAMINHADA	12,82%
DANÇA	13,46%
LIAN CONG MOVIMENTAÇÃO SENSÍVEL	3,21%
GINÁSTICA LOCALIZADA	33,33%

Observou-se através dos dados obtidos, uma maior procura por atividades já estabelecidas e conhecidas da população em geral, como, por exemplo: alongamentos e ginástica localizada.

Essa informação vem demonstrar a preocupação inicial da estética como objetivo principal do praticante, já que, as citadas atividades tendem a mostrar resultados mais rápidos e visíveis.

Por outro lado deve-se salientar a assiduidade e a fidelidade dos praticantes de Dança e Lian Cong, que apesar de menor número, tendem a não abandonar a modalidade e reconhecem seus benefícios.

Outros fatores foram determinantes para o sucesso e viabilidade do programa, principalmente a maneira lúdica e ao mesmo tempo “séria” em que o programa é oferecido.

Não necessitando, dessa forma, de trajes especiais (roupas de ginásticas e acessórios especiais), além do praticante não precisar se locomover longas distâncias e nem dispor de nenhum custo.

O CECOM (Centro de Saúde da Comunidade da Unicamp) fornece ao Programa apoio técnico, profissional e logístico, juntamente com o LAP/FEF (Laboratório de

Eletromiografia e Biomecânica da Postura), ainda podemos destacar o total apoio da PRDU (Pró-Reitoria de Desenvolvimento Universitário) e Reitoria do *Campus* em nome do Prof. Dr. José Tadeu Jorge.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BARBANTI, VJ. *TREINAMENTO FÍSICO, BASES CIENTÍFICAS*. SÃO PAULO. BALIEIRO, 1986.

BARROS, M. E. *COMPOSIÇÃO CORPORAL DE ADOLESCENTES DE BOM NÍVEL SOCIOECONÔMICO: DETERMINAÇÃO PELO MÉTODO DE ABSORÇÃO DE DUPLO FEIXE DE ENERGIA (DEXA)*; 1999 [TESE - MESTRADO - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO - EPM].

DANTAS, E.H.M. *A PRÁTICA DA PREPARAÇÃO FÍSICA*. RIO DE JANEIRO. SPRINT, 1985.

DENADAI, B.S. *ÍNDICES FISIOLÓGICOS DE AVALIAÇÃO AERÓBIA: CONCEITOS E APLICAÇÕES* – RIBEIRÃO PRETO: B.S.D., 1999

FLETCHER, G.F. *CLÍNICAS CARDIOLÓGICAS: TESTE DE ESFORÇO E REABILITAÇÃO CARDÍACA*. 2ª ED. V. 2.. RIO DE JANEIRO. INTERLIVROS. 365p. 1993.

GONÇALVES, A. & VICENTIN, A.P.M. PROMOVENDO E EXERCENDO A ECONOMIA SOLIDÁRIA ATRAVÉS DA SAÚDE E DO ESPORTE: A EXPERIÊNCIA DA UNICAMP. IN: *ANAIS DO II ENCONTRO INTERNACIONAL DE ECONOMIA SOLIDÁRIA* – SÃO PAULO/USP

GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. COMPOSIÇÃO CORPORAL: PRINCÍPIOS, TÉCNICAS E APLICAÇÕES. IN: _____ . *CONTROLE DO PESO CORPORAL. COMPOSIÇÃO CORPORAL, ATIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO*. LONDRINA, MÍDIOGRAF, , p.69-108. 1998

MC. ARDLE; WILLIAN D.; KATCH, F.L. & KATCH, V.L. *FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO, ENERGIA NUTRIÇÃO E DESEMPENHO HUMANO*. 4ª ED., RIO DE JANEIRO. GUANABARA, 1998.

NEUTZLING, M.B. *SOBREPESO EM ADOLESCENTES BRASILEIROS – BRASIL, PNSN – 1998. SÃO PAULO, 1998* [TESE - MESTRADO - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO - EPM]

PESQUISA NACIONAL SOBRE SAÚDE E NUTRIÇÃO (PNSN).
ARQUIVOS DOS DADOS DA PESQUISA - INAN, BRASÍLIA, 1989.

PESQUISA NACIONAL SOBRES SAÚDE E NUTRIÇÃO (PNSN).
PERFIL DE CRESCIMENTO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA DE 0 A 25 ANOS. INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (INAN - MS) BRASÍLIA, 1990.

SNIDER, R.K. *TRATAMENTO DAS DOENÇAS DO SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO.* – ED. MANOLE – 1ª ED. BRASILEIRA – 2000.