

# 2

## Proposta para Implantação do Programa Atividade Física & Mulheres

**Ana Paula Bueno de Moraes Oliveira**

Graduada em Serviço Social

Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC Campinas

Especialista em Qualidade de Vida na Empresa - UNICAMP

### INTRODUÇÃO

**A**s empresas brasileiras, nessa virada do século, estão ganhando uma nova consciência, de acordo com a preocupação com a qualidade total que tem como foco principal o ser humano. Hoje a maioria das empresas se preocupa com a qualidade de vida e muitas investem em programas voltados para o bem-estar físico, psíquico e social de seus colaboradores.

No Brasil, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. As pesquisas mostram que a população atual gasta bem menos calorias por dia do que gastava há 100 anos, o que explica porque o sedentarismo afetaria aproximadamente 70% da população brasileira mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, o diabetes e o colesterol alto. O estilo de vida atual pode ser responsável por 54% do risco de morte por infarto e por 50% do risco de morte por derrame cerebral; as principais causas de morte em nosso país. É por isso que a atividade física é assunto de saúde pública.

Na grande maioria dos países em desenvolvimento, grupo do qual faz parte o Brasil, mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não praticam um nível adequado de exercício físico. Esse problema fica mais claro quando levamos em conta os dados do censo de 2000, que mostram que 80% da população brasileira vivem nas cidades.

Os indivíduos mais sujeitos ao sedentarismo são: mulheres, idosos, pessoas de nível sócio-econômico mais baixo e os indivíduos incapacitados. Observou-se que as pessoas reduzem, gradativamente, o nível de atividade física, a partir da adolescência.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam em todos os aspectos do organismo.

Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o “colesterol bom”). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, e são importantes para a redução da mortalidade associada a elas. Por exemplo, a pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%. Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

No campo da saúde, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

A escolha da atividade física deve ser feita individualmente, levando-se em conta os seguintes fatores:

- Preferência pessoal: o benefício da atividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la. Assim, não adianta indicar uma atividade que a pessoa não se sinta bem praticando.
- Aptidão necessária: algumas atividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar atividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando por atividades mais leves.
- Risco associado à atividade: alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos.

Mediante todas estas considerações o que se pretende com este projeto é aumentar a consciência das mulheres trabalhadoras com relação à importância da atividade física para a melhoria de seu bem-estar.

#### JUSTIFICATIVA

De acordo com os avanços da organização com relação aos desafios da responsabilidade social, buscamos com este programa ampliar as atividades físicas dos colaboradores com foco nas mulheres. Atualmente a empresa conta com aproximadamente 960 colaboradores destes, 130 são mulheres de faixa etária variada de 19 a 60 anos de idade.

A empresa conta hoje com um “GRÊMIO RECREATIVO”, que proporciona atividades de Lazer, e verificamos que não há atividades voltadas às mulheres. O que existe em relação à atividade física na empresa que envolve todos os funcionários, inclusive as mulheres, é: o Programa de Ginástica Laboral.

Em pesquisa informal realizada pelo serviço social da empresa, percebeu-se que a maioria das mulheres, não praticam nenhum exercício físico, a não ser a ginástica laboral. Muitas delas possuem outras responsabilidades, tais como: filhos, casa, marido, outras ainda estudam, e a maioria delas queixa-se de fadiga, dores nas pernas e depressão.

Os estudos apontam o investimento de muitas empresas no desenvolvimento de programas de qualidade de vida no ambiente de trabalho. Os resultados positivos destes programas já foram bastante discutidos na literatura científica, destacando-se, entre eles diminuição do absenteísmo, melhora da produtividade, diminuição do número de queixas e gastos médicos e ainda melhoria da situação geral de saúde do colaborador: bem-estar físico e psicológico.

Para que esses programas sejam efetivos deve-se seguir um plano de ação e isto será a proposta aqui apresentada.

## DIAGNÓSTICO

- Empresa Multinacional - região de Campinas
- Ramo - Automotivo
- Nº de empregados - 960
- Variável - Atividade Física & Mulheres
- Problemática - Ausência de um programa de incentivo a atividade física para as 130 mulheres que trabalham na empresa.
- Resolução - Desenvolver um programa de incentivo a Atividade física voltado para as mulheres, e incluí-lo nos demais projetos que a empresa já desenvolve dentro da área de responsabilidade social.

## OBJETIVO GERAL

Este projeto tem por objetivo melhorar a qualidade de vida das mulheres, com informações sobre os efeitos positivos da atividade física regular e orientada para a saúde, bem como propor possibilidades e alternativas para a incorporação desse

hábito na vida cotidiana, não como obrigação, mas como atividade prazerosa.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contribuir para que o colaborador re-avalie e construa seu novo projeto de vida;
- Criar espaço para reflexão e oportunidade de construir novos papéis pessoais e sociais;
- Aumentar a qualidade e a quantidade dos movimentos;
- Melhorar a postura corporal;
- Diminuir os riscos de lesões;
- Favorecer a maior mobilidade nas atividades diárias e esportivas;
- Incentivar a prática de atividades ligadas à saúde, lazer e interação social.

#### PÚBLICO ALVO

Colaboradoras Mulheres.

Idade	Quant.	Turno I	Turno II	Turno III	Administrativo
19 a 20	2	0	0	0	2
21 a 25	8	1	3	4	0
26 a 30	27	6	5	3	13
31 a 35	13	3	4	0	6
36 a 40	16	4	3	4	5
41 a 45	32	9	0	6	17
46 a 50	12	4	5	1	2
51 a 55	19	11	7	0	1
56 a 60	1	1	0	0	0
61 a 65	0	0	0	0	0
Total	130	39	27	18	46

## METODOLOGIA DO PROGRAMA

**FASE I** - Avaliação médica, física, aplicação do questionário Whoqol Brief e distribuição dos grupos por horário (lembrando que serão realizadas fora do horário de trabalho).

**FASE II** - Vivência através de atividades estabelecidas pelo coordenador do Programa Professor de Educação - a programação será discutida com a equipe multidisciplinar e as colaboradoras, e adequada diante da evolução dos grupos.

**FASE III** - Informativo e palestras serão iniciadas por uma atividade em grupo visando levar o participante a uma revisão de sua trajetória de vida até ali. Serão, a seguir, trabalhadas as habilidades de dar e receber feedback, com o objetivo de facilitar a comunicação e percepção interpessoais. A auto-percepção será outro aspecto básico a ser desenvolvido, visando promover em cada indivíduo um maior conhecimento de si próprio, através de exercícios de dinâmica de grupo e atendimento.

## ESTRATÉGIA

- Trabalhar com grupos de mulheres distribuídos por grupos de, no máximo 20 pessoas no GREMIO RE-CREATIVO da empresa.
- Avaliação médica.
- Avaliação Física.
- Avaliação Nutricional.
- Atendimento em grupo e individual.
- Dinâmicas de Grupo.
- Entrevistas - Aplicação do WHOQOL Brief.
- Oficinas.

## TEMAS SUGERIDOS PARA TRABALHAR EM GRUPO

- Importância da Atividade Física;
- Flexibilidade;
- Família e Vida Social;
- Alimentação Saudável, Mapa Alimentar;
- Auto-estima;
- Comunicação e Relacionamento Interpessoal.

## PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS

- Professor de Educação Física;
- Médico do Trabalho;
- Assistente Social (Coordenadora do Programa);
- Terapeuta Holística;
- Nutricionista;
- Fisioterapeuta.

## REFERÊNCIAS

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA. BARUERI, SP: MANOLE, 2004.

BARROS, M.V.G. ATIVIDADES FÍSICAS NO LAZER E OUTROS COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE DOS TRABALHADORES DA INDÚSTRIA NO ESTADO DE SANTA CATARINA, BRASIL (DISSERTAÇÃO DE MESTRADO). FLORIANÓPOLIS: UFSC; 1999

WHOQOL BREF. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. WWW.SCIELO.COM. BR. 31/03/2007.