VIDA&CORRIDA, BEM ESTAR A SERVIÇO DO TRABALHADOR¹

Amanda Cristina Muniz Pereira², Eduardo Teixeira da Silva³

¹ Pesquisa para os trabalhadores do Município de Ibitité-MG.

² Autora, Engenheira Civil Especialista em Segurança do Trabalho pela UNIBH.

³ Co-autor, Profissional de Educação Física pela UEMG.

Introdução

A organização Munidal de Saúde relata que em 2018, um em cada 4 adultos não poderiam ser considerados praticante de atividade física. Diante do dado alarmante criou-se como uma meta global a redução do sedentarismo em 10% até 2025 e 15% em 2030. Relata ainda que com o avanço da tecnologia a população tende a ficar cada vez mais inativa e sedentária, anualmente no mundo são gastos 54 bilhões de dólares com saúde em decorrência do sedentarismo. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, publicou um relatório que comprova que os trabalhadores fisicamente inativos tendem a ter mais licenças médicas custando cerca de 26 centavos de dólar por hora trabalhada em 2014. Abordam ainda que uma cultura de saúde no ambiente de trabalho retém os funcionários e os mantém mais produtivos. A prática de atividade como promoção da saúde é estudada a décadas e o resultado relacionado a produtividade dos trabalhadores é cada vez maior. O emprego da atividade física como promotora de saúde em populações já é disseminado e sua eficácia e efetividade estão comprovadas com base nas respostas positivas e redução dos adoecimentos de indivíduos ativos. Visto a necessidade de inserção de programas de promoção da saúde para melhoria de produtividade e qualidade, o Vida & Corrida tem por objetivo promover encontros quinzenais para estimular a prática de atividade física com o intuito de promover a corrida de rua e preparar os trabalhadores para a corrida do dia do trabalhador promovida no Município de Ibitité.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa qualitativa com a metodologia de grupo focal para a avaliação de cansaço físico e mental dos participantes, queixas de dores musculares e desconfortos relacionados à rotina de trabalho, de forma a melhorar a qualidade de vida dos mesmos.

Resultados

O projeto Vida & Corrida, teve início em Janeiro de 2020, onde foram realizados encontros quinzenais no Estádio Municipal de Ibitité, com as inscrições gratuitas através da plataforma

Sympla. Todos os encontros eram orientados pelo profissional de educação física e treinador de corrida acompanhado por uma equipe de Saúde e Segurança do Trabalho coordenada pela engenheira da área. O projeto conta com percursos de 1km a 5km, como preparação para percorrida na corrida do trabalhador*, realizada anualmente no Município de Ibité no dia 01 de Maio. Os percursos possuem pontos de hidratação e uma equipe de apoio aos participantes. Como forma de incentivo, o evento conta com premiações para os trabalhadores que participarem dos encontros de forma contínua, tal assiduidade permite melhor maneira de avaliação do desempenho da proposta do projeto. Foram selecionados uma amostra de 40% dos participantes, sendo 120 inscritos por encontro, sendo 20% já praticante de corrida de rua e 20% iniciante na modalidade. Os participantes selecionados para participar do grupo focal foram analisados pelo profissional de educação física, tendo como ouvindo a engenheira responsável pelo projeto. Em uma amostra de 48 inscritos, 27 apresentavam queixas como dores nas costas e cansaço físico, os demais inscritos pontuaram o esgotamento mental decorrente da carga excessiva de trabalho. Dos 48 inscritos avaliados, a atividade física foi avaliada como aliada para aliviar a carga da rotina diária e apresentando redução das queixas de acordo com o avanço nas atividades. Foi possível avaliar a diminuição das queixas de dores musculares, desconfortos, cansaço físico e mental, contribuindo assim o desempenho dos participantes de maneira geral e principalmente no trabalho.

Conclusão

O planejamento dos encontros segue temporariamente interrompido devido a Pandemia da Covid-19. Em quatro edições do projeto conclui-se que a prática regular de atividade física beneficia diretamente a saúde do trabalhador e o desenvolvimento de suas funções. Durante a execução do projeto foi possível perceber o avanço no desempenho dos participantes dentro do percurso proposto, principalmente para os iniciantes no esporte, ampliando assim a conscientização da importância do cuidado com a saúde e socialização que a atividade física promove.

PALAVRA CHAVE: *Promoção da Saúde, Sedentarismo, Saúde do Trabalhador.*