

CAMINHADA COMO FERRAMENTA PARA ESTIMULAR À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

A. D. Leite¹, R. F. G. Prado¹

¹CAISM – Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher/Unicamp
e-mail: adilton@unicamp.br

RESUMO

A atividade física é preconizada como indicador de qualidade de vida em todas as faixas etárias de caracteres saudáveis e/ ou comprometidos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de dois milhões de pessoas morrem por ano no mundo em razão do sedentarismo. A caminhada é recomendada como a mais simples das atividades físicas, não necessita de espaço físico diferenciado nem equipamentos, somente um bom par de tênis e orientação correta. A caminhada aumenta a oxigenação dos músculos, colabora no controle do peso e pressão arterial, na redução das taxas de gordura e glicose, além de conferir mobilidade às articulações e equilíbrio. Auxilia no controle do estresse e da depressão. Como objetivo geral buscou-se através da caminhada, estimular a prática regular de atividades físicas. Como objetivos específicos, integrar os participantes em pensamento e sentimentos através da convivência grupal; refletir sobre a prática regular de exercícios físicos para melhoria da qualidade de vida; sensibilizar os participantes para uma postura positiva diante de sua vida pessoal e profissional. Assim, propomos a participação de nossos colaboradores e seus familiares, lembrando que os adultos de hoje serão os idosos de amanhã, ou seja, o envelhecimento diz respeito a todos nós.

Palavras-chave: Exercícios Físicos, Qualidade de vida no trabalho, Motivação.

INTRODUÇÃO

A Seção de Apoio e Desenvolvimento do Profissional do Serviço de Recursos Humanos do CAISM/UNICAMP (SADP), através de parcerias internas e externas viabiliza a participação dos colaboradores nos eventos com modalidade caminhada. A participação nas caminhadas traz como vantagens para a instituição: aumento de produtividade, UMA VEZ QUE torna as pessoas mais ágeis, mais atentas e que não se cansam facilmente; integração entre os colaboradores dos diversos serviços, O QUE POSSIBILITA MELHORA NA comunicação entre os colaboradores, E agilidade nas relações DE TRABALHO entre os diversos serviços. Para os colaboradores, os benefícios vêm com a regularidade. Para se obter os resultados desejados, a regularidade na prática da caminhada é fundamental, o ideal é que a atividade seja feita de três a cinco vezes por semana durante uma hora. A literatura refere que é indicada no processo de tratamento e na prevenção de doenças cardíacas, hipertensão, osteoporose, obesidade, diabetes, entre outras. Além disso, tem efeitos positivos nos aspectos emocionais da pessoa, diminuindo os efeitos nocivos do estresse, alívio de tensões, melhora do humor, da ansiedade e depressão². O nosso grande interesse é oportunizar aos nossos colaboradores ferramentas para a busca de mais saúde e qualidade de vida e, assim, trabalhar com pessoas mais felizes e dispostas.

O CAISM segue a tendência da prevenção e desenvolve projetos de incentivo à prática de esportes, dança de salão, ginástica laboral, entre outros, que proporciona um quadro de motivação, segurança, saúde, auto-realização e lazer aos colaboradores e familiares. Neste sentido a Seção de Apoio e Desenvolvimento do Profissional (SADP) do Serviços de Recursos Humanos do Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher - CAISM/UNICAMP, desenvolve ações voltadas à saúde ocupacional, promoção de ações para a qualificação do profissional, relações interpessoais mais solidárias e qualidade de vida no trabalho. Uma das ferramentas utilizadas é a viabilização aos nossos colaboradores, através de parcerias internas e externas, para a participação nos eventos na modalidade caminhada. Acredita-se que a prática de exercícios em grupo facilita sua manutenção, pelo compromisso com os demais membros do grupo⁶, apoio social, investimento em novas relações pessoais e diversão. Nas últimas décadas, tem sido demonstrada a importância da atividade física na vida das pessoas⁷; dentre outras finalidades, é praticada com o objetivo de manter uma boa saúde e prevenir doenças⁷. A prática da atividade física regular na prevenção de doenças e de mortes prematuras e na manutenção da qualidade de vida recebeu, recentemente, reconhecimento como objetivo de saúde pública^{6,7}. Dentre os benefícios da atividade física regular, pode ser citada a redução do risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes,

hipertensão, etc. A atividade física contribui para o fortalecimento geral de músculos, ossos e articulações e ajuda, também, a controlar o peso corporal. Deve ser ressaltado o papel da atividade física na prevenção e tratamento da obesidade, que é o acúmulo excessivo de tecido adiposo no corpo¹. No Brasil, dados do Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição mostravam que 32% dos adultos apresentavam algum grau de sobrepeso⁸. Neste cenário e dentro de um referencial teórico acreditamos na inter-relação existente entre atividade física, saúde e socialização e nos benefícios que trazem para os colaboradores e instituição.

MATERIAIS E MÉTODOS

Corrida Integração

Em parceria com a FCM e EPTV-Campinas, a Seção de Apoio e Desenvolvimento do Profissional proporcionou que os colaboradores do Caism participassem da 24ª edição da Corrida Integração, realizada em 30 de setembro de 2007, foi uma grande festa onde se destacou a alegria do nosso grupo, composto de mais de 100 participantes de praticamente todas as categorias profissionais que aqui atuam.

Passeata Câncer de Mama

Em parceria com o Centro Clínico Campinas e a ONG Campinas Contra o Câncer de Mama, mais de 100 pessoas atenderam ao convite da Seção de Apoio e Desenvolvimento do Profissional e participaram da caminhada na Lagoa do Taquaral, levando-os a incorporar a prática de atividade física ao seu cotidiano.

II Caminhada da Saúde

Em parceria com a Faculdade de Ciências Médicas FCM/UNICAMP cerca de 90 pessoas participaram da caminhada de 5 km pelo campus universitário, estimulando a atividade física regular e a integração dos nossos colaboradores.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A prática de exercícios físicos, em especial a caminhada, melhora a qualidade de vida e diminui a incidência de complicações cardiovasculares, pessoas fisicamente ativas vivem mais e melhor, os exercícios físicos exercem grande importância para uma melhor qualidade de vida^{1,4}. Baseado nessa premissa que propomos a participação dos nossos colaboradores nas caminhadas, a idéia de utilizar a própria atividade da caminhada como um evento promove a idéia de saúde e qualidade ao longo da vida. Envolvendo tanto nossos colaboradores como seus familiares, uma caminhada também nos lembra que os adultos de hoje serão os idosos de amanhã, ou seja, o envelhecimento diz respeito a todos nós. Ao escolher organizar uma caminhada como característica central da celebração do evento, um grande número de pessoas pode participar, tornando-o assim, bastante democrático. Visto que a caminhada é um exercício de baixo impacto, ela tem grandes vantagens sobre atividades físicas como corrida e aeróbica. Conseqüentemente, há menos riscos de lesões articulares e musculares. Com certeza, caminhar é a atividade número um recomendada pelos especialistas da área de aptidão física e de saúde^{4,7}. Por todos estes motivos, não há como não se reconhecer à importância da caminhada como uma atividade física propulsora da saúde. Embora sejam verdades conhecidas por muitos de nós, a caminhada não é exercitada como seria desejável. Para incentivar a sua prática é preciso conscientizar as pessoas, inculcando-as dos benefícios de sua prática regular. Mas, para se tornar um hábito, é preciso que nós iniciemos os primeiros passos. E é isso que procuramos com a instituição das caminhadas no nosso programa.

CONCLUSÕES

Este trabalho busca estabelecer uma relação entre atividade física e qualidade de vida, apontando particularmente a caminhada como a mais simples das atividades físicas e suas contribuições nos aspectos da saúde biopsicossocial do trabalhador sem perder o foco na instituição que se beneficia através da melhoria na produtividade, uma vez que passa a contar com pessoas mais ágeis, mais atentas e que não se cansam facilmente, com melhora de perfil lipídico, com diminuição de pressão arterial, diminuição de gordura corporal, com maior força muscular e flexibilidade. Pessoas mais integradas entre si e com os diversos serviços, o que gera comunicação mais rápida e eficiente bem como agilidade nas relações DE TRABALHO entre os diversos serviços e redução de conflitos.

Convém destacar que contamos com limitações como: escassez de recursos financeiros e cultura organizacional, assim, a SADP acredita que motivar e viabilizar a participação dos colaboradores e seus familiares através de parcerias internas e externas são os primeiros passos para a criação de um hábito saudável, bem como para a adoção de um estilo de vida mais saudável.

REFERÊNCIAS

1. Sociedade Brasileira de Cardiologia. III Diretrizes brasileiras sobre dislipidemias e diretriz sobre prevenção da aterosclerose do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Arq Bras Cardiol. 2001:77-98.
2. CASPERSEN, C.J, POWELL K.E.,CHRISTENSON, G.M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness. **public heath reports**,1985.100,2,126-131 otido no end eletrônico: http://www.ucb.br/mestradoef/RBCM/10/10%20-%203/c_10_3_8.pdf
3. BOUCHARD, C., SHEPHARD, R. J., STEPHENS, T., SUTTON, J. R., McPHERSON, B. D. (1990). Exercise, fitness and health: the consensus statement. In: **Exercise, Fitness and Health**. Champaign: Human Kinetics Books. II.
4. CAROMANO, Fátima A.; IDE, Maiza Ritomy; KERBAUY, Rachel Rodrigues. Manutenção na prática de exercícios por idosos. Rev. Dep. Psicol.,UFF , Niterói, v. 18, n. 2, 2006 .
5. POLLOCK ML, WILMORE JH. Exercício na saúde e na doença. Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. 2ª ed. Rio de Janeiro: Médica Científica; 1993.
- 6.DUTRA, Leandro Nogueira et al . Estimativa do gasto energético da caminhada. Rev Bras Med Esporte , Niterói, v. 13, n. 5, 2007 .
- 7.GORAYEB N, TURIBIO LBN. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.
8. INAN. Condições nutricionais da população brasileira: adultos e idosos. Pesquisa nacional sobre saúde e nutrição. Brasília, Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição, Ministério da Saúde; 1991.