

# 10

## Deep Water Running: uma atividade do programa de qualidade de vida na empresa

**Ana Paula de Oliveira**

Bacharel em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu  
Especialista em Qualidade de Vida na Empresa, FEF-UNICAMP

**Demóstenes de Castro Tavares**

Bacharel em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu  
Especialista em Qualidade de Vida na Empresa, FEF-UNICAMP

### PROPOSTA

**S**abemos que a obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública no mundo na atualidade (OMS). Mediante número expressivo de obesos e grande número de sobrepesos na grande empresa de transporte aéreo de passageiros e cargas (12.000 funcionários) aqui trabalhada, propomos como objetivo geral uma atividade física na água para a redução do percentual de gordura corporal chamada DEEP WATER RUNNING, considerando uma possível melhora na qualidade de vida. A atividade será voltada exclusivamente para funcionários pré-selecionados pertencentes aos grupos de obesos I, II e III.

No diagnóstico de obesidade realizado pelo departamento de saúde desta empresa, temos como resultado números expressivos, a saber: 600 obesos tipo I, 300 tipo II e 40 tipo III.

É sabido que esta empresa mantém altos custos com o convênio médico, sua sinistralidade, absenteísmo e presenteísmo. Com a atividade sugerida no parágrafo acima, pretendemos reduzir essas despesas e, principalmente, promover uma vida mais saudável e bem estar do funcionário.

A empresa possui uma piscina para a realização dos treinamentos de marinharia para os tripulantes de cabine (comissários de bordo). Com este equipamento, será possível a prática do DEEP WATER RUNNING, ou “corrida em águas profundas”. Trata-se de uma *corrida em água realizada em piscinas fundas onde o praticante utiliza flutuador preso à cintura, que permite manter o corpo submerso até a linha dos ombros, com segurança sem que haja contato com o fundo da mesma.*” (Pasetti, 2005).

#### O DEEP WATER RUNNING E SUAS INFLUÊNCIAS NO DIA-A-DIA DOS PRATICANTES

Cuidar da saúde, do condicionamento físico, da integração social, da aquisição de novos conhecimentos e buscar o equilíbrio diante de situações estressantes são atitudes que, sem dúvida, criam vínculo com a vida, levam ao equilíbrio espiritual e, conseqüentemente, à conquista da tão desejada sensação de sentir-se bem. O exercício físico é considerado e confirmado por milhares de estudos científicos como um dos principais meios para ajudar as pessoas a encontrar o equilíbrio, sentir-se bem, principalmente consigo mesmo e com o próprio corpo, principal bem material que cada um possui, único, impossível de ser trocado. Especificamente, o DEEP WATER RUNNING (DWR), atividade escolhida para nosso estudo, objetiva a promoção do aumento da aptidão cardiorrespiratória, melhorar a força, resistência e flexibilidade do praticante, além da diminuição dos percentuais da gordura corporal e a manutenção da musculatura esquelética. Tem um caráter de restabeleci-

mento, principalmente pelos agravos nos membros inferiores, pois a atividade não sobrecarrega quadril e joelhos.

#### DEEP WATER RUNNING, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

DWR é uma importante atividade física para a melhora e manutenção da saúde, por promover alterações significativas no sistema cardiorrespiratório, imunológico, endócrino e por possibilitar redução da gordura corporal, ganho de massa muscular e óssea, e prevenção de doenças degenerativas. Pode promover maior socialização entre os participantes através de intervenções lúdicas em suas práticas, como também uma maior conscientização do que podemos ou devemos fazer pela saúde do nosso corpo. Entendemos que sua prática pode ser uma ferramenta para buscar a qualidade de vida, preservação e manutenção da saúde, evitando a ocorrência de agravos. Enquanto a empresa executa ações biopsicossociais para aumentar a produtividade de seus empregados, sem “buscar” suas verdadeiras necessidades como, por exemplo, a redução do absenteísmo e do presenteísmo, deveria investir na redução de despesas médicas mais frequentes. Esses números podem ser disponibilizados facilmente pelo departamento médico da empresa. Esperamos que o DWR proporcione melhora nos índices metabólicos, da condição física e mental dos indivíduos. O grupo será criado a partir de um levantamento do número de obesos e orientação médica ao tratamento de controle de peso corporal.

#### QUALIDADE DE VIDA NO LOCAL DE TRABALHO: AÇÕES E VARIÁVEIS

Com o DWR descrito anteriormente, pretendemos desenvolver ou estimular funções nos diferentes domínios e facetas da qualidade de vida, a saber:

**Saúde física:** avaliar condições fisiológicas individuais e falta de atividade física

**Saúde emocional:** gerenciar as situações de distresse (lado negativo do estresse), assistir emocionalmente ao trabalhador, realizar atividades de lazer e recreação

**Saúde social:** criar grupos de apoio técnico, de recreação e esportivos, mobilizar simples mudanças de hábitos, propor trabalho em equipe, democratizar tomada de decisões, realizar eventos de turismo e cultura

**Saúde espiritual:** treinamentos em planejamento de vida, estimular projetos

**Saúde intelectual:** capacitar os empregados a decidir e resolver problemas, desenvolver a alteridade

#### SENSIBILIZAÇÃO, CONSCIENTIZAÇÃO E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Os convidados serão pré-selecionados através do diagnóstico médico (empresa) de obesidade, serão orientados sobre os benefícios para a saúde por meio da prática dessa atividade física (DWR) e de uma reeducação alimentar como forte aliado, bem como outras intervenções específicas para o controle de peso corporal com nutricionistas.

Com tais orientações, através de palestras, os pré-selecionados passarão da fase de pré-contemplação ou ausência da conscientização da importância de uma mudança comportamental para uma condição motivacional e de envolvimento numa possível mudança de comportamento (contemplação). Ficarão disponíveis informações específicas sobre o assunto no jornal ou revista interna da empresa, bem como na intranet.

#### AMBIENTES DE SUPORTE À PRÁTICA DO DWR

A coordenação da atividade pertence à equipe interdisciplinar do programa de qualidade de vida da empresa.

Equipamentos: piscina aquecida e coberta 10 x 10m com 3 metros de profundidade para treinamento de marinharia; sala de condicionamento físico (clube recreativo esportivo).

Recursos humanos: professores de Educação Física e nutricionistas.

## ESTUDOS DE VIABILIDADE DO PROJETO

Alto percentual de obesos na empresa, profissionais capacitados para a criação e desenvolvimento do DWR e equipamento disponível (piscina).

Baixo custo com muitas possibilidades de melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Maior motivação do empregado em suas atividades profissionais ou pessoais.

Melhor percepção da imagem corporal pelos praticantes.

Incremento à imagem da empresa no contexto de ações de responsabilidade social.

O apoio da alta administração, como o presidente da empresa, é essencial para o sucesso da atividade, bem como o incentivo das chefias imediatas dos praticantes.

## RAZÕES PARA A OCORRÊNCIA DE PROBLEMAS

Pouca adesão por falta de apoio da alta administração ou constrangimento dos obesos em participar de uma atividade “exclusiva” para obesos.

Falta de mecanismos de cobrança de participação.

## QUESTÕES E ESCLARECIMENTOS A DIRIGENTES

Diante do crescente e alarmante aumento de casos de obesidade no mundo, pesquisar novos métodos para combate e controle desse agravo se faz cada vez mais necessário. A Educação Física, através das Ciências do Esporte, pode contribuir diretamente no desenvolvimento de trabalhos voltados para esse preocupante problema de saúde. A prática do DWR é um desses trabalhos.

Nos casos já estudados, houve melhora de forma significativa das variáveis de aptidão física (resistência, força e flexibilidade) e a aprimoramento da qualidade de vida.

Com a atividade, espera-se contribuir satisfatoriamente com a diminuição dos custos médicos da empresa (sinistralidade) do convênio médico, bem como a prevenção de doenças desencade-

adoras como hipertensão, diabetes, cardiopatias, entre outras, no quadro de empregados e seus familiares.

Outros:

Horários de atendimento do programa e local para prática:  
3 vezes por semana, das 06h30 às 07h20 e das 19h00 às 19h50

Local: empresa (piscina de treinamento de marinharia)

## RECONHECER NECESSIDADES E INTERESSES

A equipe multidisciplinar, com médicos, enfermeiros, nutricionistas, educadores físico, assistentes sociais, psicólogos, entre outros, será a responsável pela programação da atividade e providenciará o termo de participação entre as partes, com os deveres e direitos dos praticantes e regras de participação.

Médico: com a anamnese diagnosticará os casos de obesidade através dos exames periódicos, além de autorizar a participação do empregado. O grupo será formado pelo médico a partir de muita conversa e de palavras de sensibilização para o empregado, de forma que ele/ela sinta confiança e vontade de vencer o desafio de emagrecer e viver melhor.

Enfermeiro: coleta de dados, anamnese, bioimpedância, administrar os termos de participação e prescrições médicas, atestados.

Educador Físico: avaliação física, medidas de frequência cardíaca, flexibilidade, força (toracolombar e preensão manual) e de composição corporal (dobras cutâneas, circunferência e peso corporal), plano e execução da aula, acompanhamento de frequência, aplicação do WHOQOL (World Health Organization Quality of Life - OMS, 1998) Abreviado.

Assistente Social: viabiliza possíveis necessidades dos praticantes, promove parcerias para o projeto ser implementado sem custo para o empregado (patrocínios) e se possível na comunidade local, enaltecendo a imagem da empresa. Com apoio do endomarketing, o serviço social poderá usar a comunicação como canal de divulgação e propagação da importância da qualidade de vida junto ao empregado.

Nutricionista: anamnese, consultas e sugestões de cardápios variados, palestras de conscientização.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Entendemos como consequência da prática do DWR, um maior envolvimento com a empresa por parte dos praticantes, além de uma possível mudança em seu estilo de vida que poderá proporcionar uma maior percepção da qualidade de vida, uma autonomia.

A atividade DWR foi escolhida para nosso estudo por promover, de acordo com experiências científicas, o aumento da aptidão cardiorrespiratória, a melhora da força, da resistência e da flexibilidade do praticante, além de diminuir os percentuais da gordura corporal e manter a musculatura esquelética, promovendo o bem-estar físico e emocional do empregado.

Podemos também entender como meta dessa atividade a contribuição na diminuição dos custos médicos da empresa (sinistralidade) do convênio médico, como também a prevenção de doenças desencadeadoras, como hipertensão, diabetes, cardiopatias, entre outras, no quadro desses empregados e seus familiares.

## REFERÊNCIAS

GONÇALVES, A. *INTRODUZINDO RESPONSABILIDADE CORPORATIVA: RESPONSABILIDADE OU CORPORATIVA?* IN: GONÇALVES, GUTIERREZ & VILARTA (ORGS.) *GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA*. CAMPINAS, IPÊS EDITORIAL, 2005. PÁG. 23-31.

GUTIERREZ, G.L., GONÇALVES, A. & VILARTA, R. *PLANEJAMENTO DE PROJETOS DE QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA*. GONÇALVES, GUTIERREZ & VILARTA (ORGS.) *GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA*. CAMPINAS, IPÊS EDITORIAL, 2005. PÁG. 11 - 22.

PASETTI, S. R. *DEEP WATER RUNNING PARA REDUÇÃO DA GORDURA CORPORAL EM MULHERES NA MEIA IDADE: ESTUDO DE INTERVENÇÃO EM CAMPINAS - SP, 2005*. DISSERTAÇÃO (MESTRADO) - FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS.

VILARTA, R. GONÇALVES, A. *CONDIÇÕES DE VIDA, MODO DE VIDA E ESTILO DE VIDA*. IN: GONÇALVES & VILARTA. *QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA*. BARUERI, MANOLE, 2004, PÁG. 63 - 78.

VILARTA, R. GONÇALVES, A. *QUALIDADE DE VIDA: CONCEPÇÕES BÁSICAS VOLTADAS À SAÚDE*. IN: GONÇALVES & VILARTA. *QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA*. BARUERI, MANOLE, 2004, PÁG. 27 - 62.

VILARTA, R. GONÇALVES, A. *QUALIDADE DE VIDA E O MUNDO DO TRABALHO*. IN: GONÇALVES & VILARTA. *QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA*. BARUERI, MANOLE, 2004, PÁG. 103 -139.