

***Políticas Públicas na Promoção da
Qualidade de Vida e Atividade Física:
A Experiência do CAISM***

Angela Maria Bacha

*Diretora Associada do Hospital da Mulher
Prof. Dr. José Aristodemo Pinotti – CAISM/UNICAMP*

Adilton Dorival Leite

*Enfermeiro Sanitarista e MBA em Gestão de Pessoas,
membro da equipe da Seção de Apoio e Desenvolvimento do
Profissional/RH – CAISM/UNICAMP*

Rosane Ferreira Garcia Prado

*Enfermeira Obstétrica, MBA em Gestão de Pessoas e Supervisora da
Seção de Apoio e Desenvolvimento do Profissional/RH – CAISM/UNICAMP*

Oswaldo da Rocha Grassiotto

*Diretor Executivo do Hospital da Mulher
Prof. Dr. José Aristodemo Pinotti – CAISM/UNICAMP*

Durante o século XX, foram desenvolvidos muitos estudos, pesquisas e teorias relacionadas à satisfação do trabalhador com o trabalho. E é fato que, em curto período de tempo, significativos avanços têm sido conseguidos no sentido de trazer melhorias para os trabalhadores, para as organizações e para as relações que permeiam este processo.

Observando os esforços e iniciativas empreendidos ao longo destes anos, podemos afirmar que, de uma forma geral,

eles pressupõem a base conceitual do que atualmente conhecemos como qualidade de vida no trabalho.

Para Limongi-França (1997), qualidade de vida no trabalho (QVT) é o conjunto de ações de uma instituição que envolve a implantação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho. A construção de qualidade de vida no trabalho ocorre a partir do momento em que se olha a instituição e as pessoas como um todo, o que chamamos de enfoque biopsicossocial. O posicionamento biopsicossocial representa o fator diferencial para a realização do diagnóstico, campanhas, criação de serviços e implantação de projetos voltados para a preservação e desenvolvimento das pessoas durante o trabalho.

O olhar para a gestão da qualidade de vida nas instituições vem ganhando cada vez mais contornos estratégicos, pois é fato que as ações, programas e políticas adotadas neste aspecto, resultam em colaboradores com menor nível de estresse, maior equilíbrio emocional, maior nível de motivação, relacionamentos interpessoais melhores, melhora da autoestima e, numa via de mão dupla, as instituições ganham com melhora em sua performance, através de colaboradores mais saudáveis, com menor índice de absenteísmo, maior produtividade, sentimento de pertencimento e melhoria do ambiente organizacional.

Segundo Limongi-França (2004), apesar de ser um tema em evidência, existem instituições que encontram dificuldade em realizar ações voltadas para a melhoria da qualidade de vida: “É o grande dilema da economia e da administração, no ambiente de inovação tecnológica, mercados competitivos, altos encargos públicos e construção de novas competências. Todos esses são elementos que exigem a cada dia novas capacitações, tempo disponível e comprometimento. Devido a essas exigências, muitas vezes a qualidade de vida é confundida com um resultado e não é vista como um processo, o que dificulta a atuação gerencial pró-ativa. A solução está na capacitação dos gestores, apoiados por políticas públicas, e acesso à informação e à pesquisa científica”.

Na atual gestão, a direção do CAISM busca através da gestão de pessoas, nortear-se pelo Planejamento Estratégico da

UNICAMP (PLANES) e pela Política Nacional de Humanização (PNH), do Ministério de Saúde.

Seguindo a proposição e implementação do Planes, buscamos adotar as estratégias previstas de: – Criação de programas permanentes de acompanhamento de grupos com necessidades especiais; – Implantação de programas permanentes de adequação física e ambiental do local de trabalho; – Estímulo à criação de espaços de convivência e interação; – Promoção de exercício pleno da cidadania.

A implementação da política nacional de humanização pressupõe vários eixos de ações que objetivam a institucionalização, a difusão dessa estratégia e, principalmente, a apropriação de seus resultados pela sociedade. No eixo da gestão do trabalho, propõe-se a promoção de ações que assegurem a participação dos colaboradores nos processos de discussão e decisão, fortalecendo e valorizando os colaboradores, sua motivação, seu desenvolvimento e seu crescimento profissional, devendo ser desenvolvidas atividades de valorização e cuidado aos colaboradores da área da saúde.

Neste sentido, a Seção de Apoio e Desenvolvimento do Profissional (SADP) do Serviço de Recursos Humanos do CAISM, através de suas áreas de atuação: – Área de motivação profissional e qualidade de vida no trabalho; – Área de apoio e orientação social; – Área de psicologia organizacional; – Área de qualificação profissional e; – Área de saúde ocupacional. Além dos programas específicos que executam, busca integrar-se tendo por objetivo, dentro de um ambiente humanizado, promover ações que propiciem satisfação pessoal com o trabalho, ações capazes de favorecer a integração social; de garantir a participação dos nossos colaboradores em atividades que têm por objetivo o crescimento e desenvolvimento; de promover ações voltadas para a melhoria da autoestima, para compartilhamento de valores, aquisição de hábitos saudáveis, lazer e outros elementos que incentivem a melhoria da qualidade de vida pessoal e a qualidade dos serviços oferecidos às nossas usuárias.

Não é possível falar em qualidade de vida em uma instituição, sem desenvolver uma conscientização e preparo para uma postura de qualidade com a própria saúde, quando evi-

dências demonstram que utilizamos cada vez menos as nossas potencialidades corporais.

Vários autores demonstram a relação positiva estabelecida entre atividade física e melhores padrões de qualidade de vida, assim como os aspectos biofisiológicos da relação atividade física saúde e qualidade de vida.

Katch & McArdle (1996) preconizam que a prática de exercícios físicos regulares é fator determinante para o aumento da expectativa de vida.

Em posicionamento oficial, a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999) sustenta que saúde e qualidade de vida podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física.

Lima (1999) afirma que a atividade física tem, cada vez mais, representado um fator de qualidade de vida, possibilitando maior produtividade e melhor bem-estar.

Lopes & Altertjum (1999) relatam a prática da caminhada como fator para a promoção da saúde de forma preventiva e consciente.

Como podemos observar, os autores citados relatam a atividade física como um importante instrumento de busca de melhor qualidade de vida dos colaboradores.

Sob essa perspectiva, buscamos proporcionar maior conhecimento aos nossos colaboradores sobre os benefícios da atividade física, assim como alertar sobre o consenso científico de que a inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de condições médicas, como, por exemplo, doença coronariana, entre outras alterações cardiovasculares e metabólicas. Ou seja, temos objetivado aumentar o envolvimento com atividades que visem ao abandono do estilo de vida sedentário, entendendo que o incremento do nível de atividade física constitui um importante instrumento na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.

Assim, desde 2007, através de parcerias internas e externas, o CAISM tem participado dos principais eventos relacionados à promoção de atividade física, que acontecem no *campus* universitário e no município de Campinas.

1. Corrida Integração: Há quatro anos o CAISM participa da mais tradicional corrida de rua do interior de São Paulo que acontece todos os anos no mês de setembro. Essa corrida é reconhecida pela sua qualidade técnica e por promover a interação entre a comunidade, a EPTV e as empresas que se mobilizam para apoiar o mais importante evento esportivo da região. Pelo primor técnico, a Corrida Integração faz parte do calendário da Confederação Brasileira de Atletismo. É uma das dez maiores corridas do País, que reúne milhares de atletas, amadores e renomados. Todos os anos colaboradores do nosso hospital e seus familiares participam desse evento, formando o grande Grupo CAISM. Os participantes da caminhada 5 km confraternizam-se no dia do evento em nossa tenda, onde oferecemos: água, suco e frutas e recebem gratuitamente uma camiseta que identifica o grupo. Os participantes na modalidade corrida 10 km, através de parcerias internas e externas, têm a gratuidade da taxa de inscrição e apoio do Laboratório de Bioquímica do Exercício da UNICAMP nos treinamentos.

2. Caminhada da Saúde: Evento promovido anualmente, no mês de maio, pela Associação Atlética Adolfo Lutz (AAAL) e pela Faculdade de Ciências Médicas (FCM), com o apoio do CAISM, Grupo Gestor de Benefícios Sociais (GGBS), Prefeitura do *Campus*, Subprefeitura de Barão Geraldo e Sana. A caminhada de 5 km pelo *campus* universitário visa conscientizar os participantes da importância da prática regular de exercícios físicos para manter uma vida saudável e colaborar com instituições filantrópicas, na medida em que os participantes são convidados a doar alimentos para instituições elencadas. Une colaboradores do complexo hospitalar da UNICAMP, alunos e docentes de diversas unidades, departamentos, institutos e faculdades da UNICAMP, além de pessoas de Campinas e região.

3. Caminhada Contra o Câncer de Mama: Acontece anualmente no mês de novembro a caminhada ONG Campinas Contra o Câncer de Mama. Com apoio do CAISM, o evento conta com centenas de pessoas, e o mais interessante a se notar, é a participação de homens e mulheres, juntos por uma causa que, a princípio, seria mais voltada às mulheres. Além de levantar a bandeira da luta pela conscientização

e prevenção do câncer de mama, outro fato relevante desta caminhada é conscientizar as pessoas sobre a necessidade de abandonar a vida sedentária e praticar rotineiramente exercícios físicos.

4. Corrida / Caminhada Renovias 6K pela Saúde da Mulher: Na semana em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, com patrocínio e organização da Renovias Concessionária S.A – RMC e apoio do CAISM, o evento foca a saúde da mulher e, em especial, os riscos do câncer do colo do útero. A corrida feminina é seguida pela caminhada, aberta também aos homens.

5. Copa GGBS de Futebol Society: A Copa GGBS de futebol é um evento anual, organizado pelo Grupo Gestor de Benefícios Sociais da UNICAMP por meio da área de Parcerias e Projetos, e faz parte das iniciativas que buscam desenvolver a qualidade de vida dos colaboradores da universidade, por meio do esporte, integração e cidadania. Através de parcerias, o CAISM viabiliza a locação mensal de quadra para os treinos de nossos jogadores. Na última edição, em 2010, participamos do campeonato com dois times, sendo que um deles sagrou-se campeão da copa. A expressiva participação levou à conquista dos seguintes troféus pela equipe do CAISM: Campeão do Torneio Início; Campeão da VII Copa GGBS de Futebol Society 2010; Artilheiro da Copa; Goleiro Menos Vazado e Equipe Mais Disciplinada.

6. Programa de Ginástica Laboral: Os colaboradores do CAISM participam diariamente do Programa de Ginástica Laboral do Centro de Saúde da Comunidade (CECOM), que tem por objetivo oferecer atividades físicas e de recreação no próprio ambiente de trabalho, visando aumentar a flexibilidade e a socialização, minimizar a ocorrência de queixas musculoesqueléticas e orientar sobre posturas relacionadas ao trabalho. As atividades são desenvolvidas com profissionais dos serviços e seções da Divisão Administrativa (DA), Divisão de Enfermagem (DIVEN) e Divisão de Apoio e Assistência à Pesquisa (DAAP).

Considerações finais

Conceitos de reconhecido valor científico às vezes não são prontamente aceitos e incorporados, exatamente pelas transformações que eles requerem. A relação positiva estabelecida entre atividade física e melhores padrões de qualidade de vida, assim como os aspectos biofisiológicos da relação atividade física com saúde e qualidade de vida, aqui discutidos, impõem-nos um desafio: o de mudar, nesse sentido, corroborando com DE MASI (2000) que afirma que o novo desafio que marcará o século XXI é como inventar e difundir uma nova organização que seja capaz de elevar a qualidade de vida no trabalho e do trabalho, assim, fazendo a alavanca sobre a força silenciosa do desejo de felicidade.

Para Vasconcelos (2001), é no local de trabalho que passamos a maior parte de nossas vidas; então, natural seria se o transformássemos em locais mais agradáveis e saudáveis, locais onde pudéssemos, de fato, passar algumas horas vivendo, criando e realizando plenamente com qualidade de vida, satisfação e alegria. Quando se fala em qualidade de vida no trabalho, a questão primordial é que a gestão conheça tais conceitos, que os veja como um processo de construção permanente, que os programas e ações aconteçam de forma institucionalizada, com planejamento, articulação, parcerias, capacitações, tudo isso em consonância com políticas públicas. Que, acima de tudo, os esforços valorizem a ética da condição humana; que sejam significativos para o desenvolvimento pessoal e profissional, respeitando as suas especificidades. Em termos práticos pode-se dizer que os gestores que tenham a preocupação com a qualidade de vida no trabalho entre os objetivos organizacionais, devem atentar para a qualidade de vida de seus colaboradores não só quando estes estão em exercício de suas funções, mas também, com a vida destes, além do intramuro.

Referências bibliográficas

1. LIMONGI-FRANÇA, A. C. Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras, *Revista Brasileira de Medicina Psicossomática*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 79-83, abr./mai./jun. 1997.
2. LIMONGI-FRANÇA, A. C. Qualidade de Vida no Trabalho – conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 2ªed. São Paulo: Editora Atlas.
3. SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE (Posicionamento Oficial): Atividade Física e Saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niteroi, v. 5, n. 6 – nov/dez. 1999.
4. KATCH, F. I., McARDLE, W. D. Nutrição, exercício e saúde. 4. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1996.
5. LIMA, D. G. Atividade física e qualidade de vida no trabalho. In: ANAIS DO I CONGRESSO CENTRO-OESTE DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E LAZER. Brasília, setembro. 1999.
6. LOPES, F. J. G., ALTERTHUM, C. C. Caminhar em Busca da Qualidade de Vida. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Porto Alegre, v. 21, n. 1, p.861-866, setembro. 1999.
7. DEVIDE, P. F. Atividade Física na Empresa: Para Onde Vamos e o que Queremos? Motriz. *Revista de Educação Física – UNESP*. Rio Claro, v. 4, n. 2, dezembro. 1998.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. HumanizaSUS. Política Nacional de Humanização: a humanização como eixo norteador das práticas de atenção e gestão em todas as instâncias do SUS. – 3ª ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2006. 52 p. (Série B: Textos Básicos de Saúde).
9. VASCONCELOS, A. F. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. *Cadernos de Pesquisas em Administração*, São Paulo, v. 8, n. 1 jan/mar. 2001.

- CARVALHO, Y. M. O “mito” da atividade física e saúde. São Paulo: Hucitec, 2004.
- CASTIEL, L. D. Promoção de saúde e a sensibilidade epistemológica da categoria ‘comunidade’. Revista de Saúde Pública, v. 38, n. 5, p. 615-22, 2004.
- COSTA, I. T. A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas universidades brasileiras a praticarem exercícios. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 8, n. 1, p. 52-61, 2003.
- DANTAS, E. H. M. Fatores efetivos indispensáveis para o sucesso nos programas de atividade física para a 3ª idade. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 2, n. 2, p. 75-82, 1999.
- DEL VECCHIO, F. B. *et al.* Análise multivariada da interação entre qualidade de vida e capacidades físicas. Acta Med Port, v. 20, p. 131-137, 2007.
- GHORAYEB, N.; BARROS, T. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 1999.
- GOLÇALVES, A.; VILARTA, R. Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas. Barueri: Manole, 2004.
- KON, R.; CARVALHO, Y. M. Saúde e atividade física: temas de caráter introdutório. In: BRASIL. Instituto para o Desenvolvimento da Saúde. Manual de condutas médicas. Brasília, 2002.
- LOPES, F. J. G.; ALTERTHUM, C. C. Caminhar em busca da qualidade de vida. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 21, n. 1, p. 861-866, set. 1999.
- MARIS, S. Educação física escolar: ênfase em atividade física. Andradina: Disponível em: http://www.stellamarisdf.com.br/det_menu.php?id=174>. Acesso em: 12 out. 2007.

- MATSUDO, V. K. R. *et al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, p. 41-50, 2002.
- _____. Avaliação do idoso: física & funcional. Londrina: Midiograf, 2000.
- MONTEIRO W. D. Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 1, n. 3, 1996.
- MONTEIRO, M. F.; SOBRAL FILHO, D. C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. *Rev Bras Med Esporte*, v. 10, n. 6, p. 513-516. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.org/index.php?lang=gn>> Acesso em: 23 abr. 2007.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.
- NIEMAN, D. C. Exercício e saúde. São Paulo: Manole, 1999.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE/OMS. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: Estratégia mundial para a alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília, 2003.
- PITANGA F. J. G. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. São Paulo: Phorte, 2004.
- PORTO, R. de M.; RASO, V. A importância da atividade física para portadores de esclerose múltipla e obesos. *Rev. Bras de Obs. Nut e Emag*, v. 1, n. 1, p. 80-89, 2007.
- ROMÃO, E.R.; ZAMAI, C.A. Estudar os benefícios da atividade física entre colaboradores da Unicamp. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física, Universidade Paulista, Campinas, 2010.
- SABA, F. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano, 2003.
- SALVE, M. G. C.; BANKOFF, A. D. P. Análise da intervenção de uma programa de atividade física nos hábitos de lazer. *Revista de Saúde Ocupacional*, v. 28, n. 105/106, p. 73-81, 2004.

- SEEDHOUSE, D. Health promotion: philosophy, prejudice and practice. New York: John Wiley and Sons; 1997.
- SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. Caderno de Saúde Pública, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.org/index.php?lang=gn>>. Acesso em: 23 abr. 2006.
- SIGERIST, H. The University at the Crossroad., Nova York: Henry Schumann Publisher, 1956.
- THEOBALD, M. V.; DIETRICH, S. H. C. Análise dos benefícios da atividade física em pacientes com depressão do sexo feminino em idade de 22 a 55 anos no Centro de Atenção Psicossocial de Sidrolândia/MS. 2007. Disponível em: <<http://www.fes.br/revistas/agora/files/2007/AG-2007-50.pdf>> Acesso em: 12 out. 2007.
- VILARTA, R. Qualidade de vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física. Campinas: IPES, 2004.
- WAISSMANN, W. Desigualdade social e atividade física. In: BAGRICHEVSK, Y.M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. A saúde em debate na educação física. Blumenau: Edites, 2003.
- WEINECK, J. Biologia do esporte. Barueri: Manole, 2005.
- _____. Atividade física e esporte para que? Barueri: Manole, 2003.
- ZAMAI, C. A. Atividade física e saúde: estudo do conhecimento de professores de educação física do ensino fundamental através da educação a distância. 2000. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2000.
- _____. *et al.* Estudo dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre funcionários. Conexões, Campinas, v. 6, n. 1, p. 14-30, 2008.

ZAMAI, C.A. Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se. Tese de doutorado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2009.

ZAMAI, C.A.; BANKOFF, A.D.P. Nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de colaboradores da Unicamp: Análise através do Programa Mexa-se Unicamp XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde, 2010, Aracaju - Sergipe. XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde: da evidência à intervenção. Aracaju - Sergipe: UFS, 2010.