



## Melhoria da Saúde e Qualidade de Vida no IFPR Campus Palmas.

**Mostra Local de:** Palmas – PR

**Categoria do projeto:** I – Projetos em Andamento (projetos em execução atualmente)

**Nome da Instituição/Empresa:** Instituto Federal do Paraná - Campus Palmas

**Cidade:** Palmas – PR

**Contato:** cezar.ribeiro@ifpr.edu.br

**Autor (es):** Cezar Grontowski Ribeiro

**Parceria:** Não há

**Objetivo(s) de Desenvolvimento do Milênio trabalhado(s) pelo projeto:** ODM 7 - Qualidade de vida e respeito ao meio ambiente.

### RESUMO

O projeto tem por objetivo auxiliar na melhoria da qualidade de vida e saúde dos servidores, efetuando avaliações, aulas de Ginástica Laboral e conscientização dos servidores acerca da necessidade de um estilo de vida saudável. As análises estão sendo efetuadas nos domínios físico, psicológico, relação com o meio ambiente e relação social, além do IMC e RCQ, que estabelecem o grau de risco para desenvolvimento de doenças cardíacas e pulmonares. Os resultados obtidos até o momento tem ratificado a importância do trabalho, demonstrando a relevância da aplicação de atividades físicas como elemento de melhoria da saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida, Saúde, Servidor público, Estilo de vida.

### INTRODUÇÃO

O projeto está sendo desenvolvido no Instituto Federal do Paraná - Campus Palmas, com servidores efetivos e terceirizados.

O IFPR Palmas iniciou suas atividades em maio de 2010, e atinge as regiões sul e sudoeste do Paraná, além do oeste catarinense. No entanto, já possui também alunos de outros estados e regiões brasileiras e conta com aproximadamente 1500 alunos nos cursos superiores, além de cursos técnicos e do Pronatec.

A instituição surgiu derivada da absorção pelo governo federal da extinta UNICS - Centro Universitário Católico Diocesano do Paraná, de forma inédita no Brasil.

A missão do IFPR é promover e valorizar a educação profissional e tecnológica, com base na dissociabilidade do ensino, pesquisa e extensão, contribuindo para a formação do cidadão e da sustentabilidade da sociedade paranaense e brasileira, com amparo nos princípios da ética e da responsabilidade social.



Estratégias para o  
**desenvolvimento local**  
e o alcance dos **Objetivos**  
**de Desenvolvimento do Milênio**

## 1. JUSTIFICATIVA:

A saúde e qualidade de vida são, atualmente, dois fatores de constante preocupação da população em geral. Manter um corpo sadio, que até pouco tempo era um privilégio das elites e considerado um “modismo” desnecessário, tornou-se uma forte preocupação, aumentando a expectativa de vida dos seres humanos, e trazendo para o cotidiano das pessoas atividades como caminhar, correr, praticar exercícios em academias, fazer ioga, entre outros tantos tipos de situações voltadas a formas mais saudáveis de vida, que passaram a ser referenciais para o ser que procura não apenas manter-se em forma, mas também evitar doenças, melhorar os aspectos físicos e mentais, que, consequentemente, podem elevar sua auto-estima e prazer de viver.

A dimensão abarcada é de 67 pessoas, sendo estes docentes, técnicos administrativos e serviços terceirizados como limpeza e manutenção das instalações, de ambos os gêneros, com faixa etária entre 21 e 59 anos.

Como a maioria dos servidores é sedentário, as aulas de ginástica laboral e a conscientização acerca dos aspectos voltados a uma vida saudável, aparecem como ferramenta de diminuição dos efeitos/impactos causados pelo trabalho. Além disso, o aumento da obesidade e outras doenças relacionadas ao estilo de vida são fontes de preocupação, principalmente nas fases da senescência e velhice, onde aparecem de maneira mais incisiva, e preservar a saúde na fase adulta e em sua sequencia torna-se primordial para continuidade da vida autônoma do sujeito.

## 2. OBJETIVO GERAL

Analisar a saúde e qualidade de vida dos indivíduos do Campus Palmas do IFPR.

## 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar instrumento atualizado e com valor científico, que permita conhecer aspectos individuais e gerais relacionados com a temática do trabalho;
- Comparar o IMC – Índice de Massa Corporal dos profissionais em relação ao estabelecido pelos padrões de avaliação física;
- Verificar a propensão ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e pulmonares por meio da RCQ – Relação Cintura Quadril;
- Entender o nível de satisfação dos profissionais no que se refere aos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente;
- Aplicar, por meio dos acadêmicos, sob orientação do professor proponente do projeto, atividades de ginástica laboral e orientações sobre qualidade de vida e saúde;
- Discutir junto à comunidade acadêmica os resultados, no intuito de crescimento da consciência sobre a pesquisa e extensão.

## 4. METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de campo, de alcance exploratório, com abordagem quantitativa e qualitativa. A escolha dos participantes foi aleatória, sendo analisados todos os indivíduos do campus Palmas que se propuseram participar das ações.

Os instrumentos de coleta de dados são os seguintes:

- Índice de Massa Corporal, de acordo com o protocolo de Fernandes Filho (2003), definido por meio da mensuração da massa corporal e da estatura dos avaliados;



- Índice da Relação Abdômen Quadril, conforme protocolo de Fernandes Filho (2003), definido pela mensuração da circunferência do abdômen e do quadril dos avaliados;

- Versão em português do Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida Whoqol-Bref; conforme o protocolo descrito por Fleck e cols (1999b), aplicado a todos os avaliados.

Após avaliação, serão aplicadas aulas de ginástica laboral, com duração de 15 minutos cada sessão, sendo que cada grupo receberá um total de duas aulas semanais. As atividades são definidas de acordo com as particularidades de cada grupo.

Para o tratamento dos dados, será utilizada uma análise combinatória multifatorial e descritiva, que permitirá estabelecer os vínculos entre os domínios analisados e as porcentagens obtidas em cada faceta do questionário e dos testes realizados. A aplicação é semestral, observando o quadro evolutivo entre períodos.

## 5. MONITORAMENTO DOS RESULTADOS

As ações do projeto seguem a seguinte ordenação semanal, sendo que as atividades de ginástica laboral não serão descritas devido ao fato de que devem ser adaptadas a realidade encontrada a partir das avaliações e características de cada grupo, já que os servidores são distribuídos de acordo com os aspectos ergonômicos e necessidades de cada função.

Para delinear, estabelecemos a seguinte ordenação:

- Preparação e aplicação de aulas de ginástica laboral, com duração máxima de 15 minutos em cada uma delas, efetuando duas aplicações semanais por grupo.
- Avaliação física de acordo com o cronograma.
- Aplicação de questionário de saúde e qualidade de vida.
- Espaço de leitura e construção de referencial para embasamento da pesquisa, com encontros semanais de três horas para esse fim, do professor coordenador e equipe de bolsistas.
- Esclarecimento a população envolvida dos resultados obtidos e aplicação de atividades que auxiliem na tomada de consciência da necessidade de efetuar atividades físicas, como forma de manutenção dos padrões de saúde.
- Elaboração de relatório semestral de atividades.
- Organização e submissão de material para publicações e apresentações em eventos.

## 6. VOLUNTÁRIOS

Não há.

## 7. CRONOGRAMA

### MÊS/ATIVIDADE

Agosto de 2011 - Início das atividades de construção teórica e elaboração dos instrumentos de coleta de dados.

Setembro de 2011 - Aplicação dos testes iniciais e diagnóstico das possíveis turmas. Continuidade dos processos de leitura.

Outubro de 2011 - Início das aulas de ginástica laboral e continuidade dos processos de leitura. Divulgação dos resultados individuais das avaliações aos participantes.

Novembro de 2011 - Continuidade das aulas de ginástica laboral.



Dezembro de 2011 - Continuidade das aulas de ginástica laboral e elaboração de relatório parcial.

Janeiro de 2012 - Férias.

Fevereiro de 2012 - Elaboração de referencial teórico.

Março de 2012 - Reaplicação dos instrumentos de coleta de dados. Reinício das aulas de ginástica laboral.

Abril de 2012 - Continuidade das aulas e elaboração de referencial teórico.

Maio de 2012 - Continuidade das aulas e elaboração de referencial teórico.

Junho a agosto de 2012 - Greve.

Setembro de 2012 - Aplicação de instrumentos de coleta de dados e reinício das aulas de ginástica laboral. Elaboração de artigo para submissão.

Outubro de 2012 - Continuidade aulas de ginástica laboral e construção de artigo para submissão.

## 8. RESULTADOS ALCANÇADOS

Resultados relativos ao IMC e RCQ:

- 35% apresentam peso dentro da normalidade.
- 33,33% dos servidores apresentam sobrepeso.
- 12% apresentam obesidade nível 1.
- 3% apresentam obesidade nível 2.

Os resultados apresentam maior incidência de sobrepeso e obesidade em mulheres. Esse dado sugere que homens apresentam um condicionamento físico mais aproximado do desejável que indivíduos do sexo feminino. Isso sugere que as mulheres desse grupo estão mais propensas ao desenvolvimento de doenças relacionadas ao excesso de peso.

Resultados Relativos ao RCQ:

- Homens apresentaram níveis baixo ou moderado para incidência de doenças cardiovasculares e pulmonares.
- 60% das mulheres apresentaram risco alto ou muito alto de propensão ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares ou pulmonares.

Os resultados reforçam o que foi encontrado no IMC, sendo o gênero feminino mais afeto a riscos de desenvolvimento das doenças relacionadas ao estilo de vida, em todas as faixas etárias da pesquisa.

Resultados relativos ao Whoqol-Bref:

- Saúde e qualidade de vida: os pesquisados entendem que possuem índices satisfatórios nesses dois quesitos.
- Domínio físico: Relataram diminuição de dores e maior disposição para atividades diárias, nos períodos de aplicação das aulas de ginástica laboral. O resultado sugere que a aplicação de atividades como alongamento, relaxamento e fortalecimento, emanadas das aulas de ginástica laboral, contribuem para melhoria da condição física do servidor, independentemente de idade ou sexo.



# 2012 MOSTRA DE PROJETOS



# Estratégias para o **desenvolvimento local** e o alcance dos **Objetivos** **de Desenvolvimento do Milênio**

- Domínio psicológico: Houve relatos de redução dos níveis de estresse e variações de humor, o que parece mostrar ser a atividade física um elemento de extrema importância para índices positivos da condição psíquica do trabalhador.
  - Domínio das relações com o meio ambiente: Não houveram alterações significativas nesse domínio. Acredita-se que isso se deve ao fato de que as condições de trabalho e o ambiente familiar propiciado pela vida em um município pequeno, onde as rotinas são pouco alteradas, contribuem para satisfação com as questões ambientais.
  - Domínio das relações sociais: Houve relatos de melhoria dos aspectos de envolvimento e relacionamento interpessoal, o que sugere serem as aulas efetivas no aspecto da socialização.

#### Visões acerca dos resultados:

- Os índices alcançados apontam para uma maior propensão das mulheres desenvolverem doenças relacionadas ao estilo de vida.
  - Existe forte indício da necessidade da ginástica laboral como agente minimizador dos efeitos do labor no quadro de saúde (principalmente física) dos servidores.
  - A percepção de qualidade de vida e saúde dos servidores é subjetiva, e os dados demonstram que, apesar de diversos relatarem insatisfação com determinados aspectos da sua existência, entendem que possuem níveis satisfatórios de vida.

## **9. ORÇAMENTO**

Não existem gastos com o projeto, já que se utilizam os materiais do curso de Educação Física, já existentes na instituição.

## **10. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

- O projeto é replicável a populações variadas, não somente saudáveis, mas também grupos de risco ou já em processo de doença, independentemente do tipo de profissão efetuada, ou mesmo grupos inativos no que se refere a prática laboral.
  - É necessário obedecer rigorosamente os protocolos dos instrumentos de coleta, bem como sequenciar coerentemente o trabalho, por meio da avaliação do grupo a ser abordado.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde.

Departamento de Análise de Situação em Saúde. Saúde Brasil 2006: uma análise da situação de saúde no Brasil. Brasília; 2006.

CORBI, R. B.; MENEZES Filho, N. A. Os determinantes empíricos da felicidade no Brasil. Rev. Econ. Polit., São Paulo, v. 26, n. 4, 2006.

DISHMAN, R.K. Advances in exercise adherence. Champaign: Human Kinetics, 1995a.  
FERNANDES Filho, J. A Prática da Avaliação Física. São Paulo: Shape, 2003.

FLECK, M.P.A. e cols. Aplicação da versão em português do Instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). Rev. Saúde Pública 1999b; 33(2): 198-205.

MINAYO, M.C.S., HARTZ, Z.M.A., BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciênc Saúde Coletiva, 2000; 5:7-18.



NAHAS, M.V. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3<sup>a</sup> ed. Londrina: Midiograf, 2003.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde. São Paulo: Phorte, 2004.

RIBEIRO, C.G. 2007. Qualidade de vida e educação para a saúde: análise do profissional do ensino superior de educação física de Santa Catarina – Brasil. Dissertação de mestrado. Assunção: Uninorte, 2007.

SCLIAR, M. PHYSIS. Rev. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007.