

**QUALIVIDA: Qualidade de Vida dos Trabalhadores autônomos da Feira
Coberta Aluizio Damasceno em Conceição do Araguaia – Para
Iniciativa: CEREST Araguaia e Acadêmicos de Ed. Física UEPA**

Síntese do Trabalho/Projeto	
Tema	Qualivida: Qualidade de vida e Saúde dos Trabalhadores Autônomos da Feira Coberto Aluizio Damasceno de Conceição do Araguaia - PA
Autores	Joana Dark Borges da Silva (CEREST) Julliana Carvalhais Marques (CEREST) Ione Gonçalves de Oliveira (UEPA) Jeane Silva de Moraes - Acadêmica 4º Ano UEPA Jon Leno Silva Barros - Acadêmico 4º Ano UEPA Carlos Alberto Silva Gomes - Acadêmico 4º Ano UEPA Paulo Henrique Barbosa Brito - Acadêmico 4º Ano UEPA Alex Costa de Medeiros - Acadêmico 4º Ano UEPA
Contatos: telefone, e-mail.	Joanadark.b@hotmail.com (94) 92082631/81150894; jullianacmarques@hotmail.com (94) 91970767/81340852; ionegoliver@hotmail.com (94) 91613462
Instância: estado, município, Cerest etc.	Pará – Conceição do Araguaia – Cerest Araguaia
Área: vigilância, APS, especialidades, gestão, pesquisas etc.	Estudo e pesquisa voltados à saúde do trabalhador
Resumo (05 linhas)	Este projeto refere-se à implantação da prática da Ginástica Laboral, com intuito de promover a atividade física, prevenindo o surgimento das doenças cardiovasculares e LER/DORT. Os participantes são os trabalhadores autônomos da Feira Coberta e acontece uma vez por semana no início da jornada de trabalho.
Introdução (20 linhas)	Com a necessidade do aumento da renda familiar o homem adquiriu uma rotina laboral acelerada, permanecendo mais tempo no ambiente de trabalho, afastando-se da prática de atividade física e dos hábitos de vida saudáveis. O que favoreceu o desencadeamento das doenças relativas ao trabalho. Alguns estudos demonstram que os exercícios físicos produzem vários benefícios à saúde humana entre eles: diminuição do estresse, fadiga muscular, prevenção das doenças degenerativas, cardiovasculares, LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos/ Distúrbio Osteo-muscular Relacionado ao Trabalho) e fortalecimento da auto-estima. Sendo assim, surgiu a necessidade da prática de atividade física no ambiente de trabalho, que nesse caso

	denomina-se Ginástica Laboral. A GL é a realização de alongamentos e exercícios de aquecimento e relaxamento por um período de 20 a 30 minutos no início, meio ou fim da jornada de trabalho. Trabalhos científicos apontam que a GL produz benefícios para os trabalhadores e empresa, proporcionando o aumento de bem estar, a diminuição do absenteísmo, melhora nas relações interpessoais e aumento da produtividade
Objetivos (05 linhas)	Proporcionar através da Ginástica Laboral uma pratica de atividade física para os trabalhadores autônomos da Feira Coberto Aluizio Damasceno. Contribuindo assim para a promoção de saúde e estimulando hábitos de vida saudáveis.
Justificativas (10 linhas)	O projeto Qualivida surgiu da necessidade de estimular a atividade física para os trabalhadores autônomos. Pois, percebe-se a ausência de uma rotina de pratica de atividade física que possa contribuir beneficemente para à saúde. A vida cotidiana atribulada dificulta a pratica de exercícios físicos regulares. Nesse sentido, a equipe técnica do CEREST Araguaia e os acadêmicos de Educação física da UEPA estabeleceram a parceria para a realização de Ginástica Laboral na Feira Coberta. Permitindo a estes trabalhadores uma simples rotina de atividade física semanal.
Material e métodos (10 linhas)	Os Recursos humanos utilizados são: Fisioterapeuta e Psicóloga CEREST, 5 discente e 1 docente do Curso de Educação Física da UEPA. Materias: Estetoscópio e Esfigmomanometro; fita métrica e balança; bola e bastões; fordes e banner. Foi realizada uma avaliação antropométrica, aferição de PA, peso e altura, e posteriormente foram realizadas palestras sobre a importância da atividade física na saúde e na qualidade de vida.A atividade de GL ocorre uma vez por semana no início da jornada de trabalho monitorada e avaliadas pelos acadêmicos da UEPA e Fisioterapeuta CEREST.
Resultados (20 linhas)	No início do projeto foi realizado palestras sobre: Os benefícios da atividade física na qualidade de vida dos trabalhadores. Estas obtiveram grande aceitação dos participantes, s se tornou um norte motivacional para o seguimento das praticas de atividades físicas. O trabalho tem obtido uma boa aceitação e está com um grupo de 20 participantes assíduos. Percebe-se nos diálogos com os trabalhadores autônomos que esta pratica de atividade física tem proporcionado melhorias na vida dos mesmos, contribuindo para o controle da PA, a diminuição do sedentarismo e algias musculares. Os trabalhadores relatam ainda que fazem alongamentos diários antes e pós o trabalho, buscam melhorar a alimentação e recomendam os demais autônomos a fazerem o mesmo. Um grande obstáculo ainda é o sedentarismo de

	<p>grande parte dos feirantes e a estrutura física da feira coberta. O sedentarismo dificulta o aumento do número de participantes e a estrutura física delimita as atividades: existe uma acústica ruim e alguns problemas de limpeza local. A equipe envolvida busca constantemente solução para esses pequenos problemas. Pretende-se ainda em 2012 aumentar o grupo para 50 participantes e realizam a atividade física dois dias na semana.</p>
Discussão (20 linhas)	<p>Evidências demonstram a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais, tais como LER/DORT, bem como no aumento da produtividade, na diminuição dos gastos (Revista Confef, 2007). Há um grande número de trabalhadores portadores de LER/DORT e os empresários e trabalhadores ainda investem pouco em alternativas para o problema, pois é considerado um exercício físico eficaz na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho. Oliveira (2007) afirmava os benefícios da GL, o que foi confirmado no presente trabalho. Os benefícios da implantação da GL foram observados e relatados pelos profissionais autônomos desde o início do trabalho em março de 2012. A aquisição do hábito de realizar alongamentos antes do início da jornada de trabalho é relatada por 100% dos participantes. Notou-se também o aumento do interesse com a qualidade de vida em 75% e em 50% a diminuição dos valores pressóricos. Polleto (2002) apresenta em seus estudos os benefícios da GL para o trabalhador e empresa apontando que existe um ganho de produção de 38% e de satisfação do trabalhador de 100%. Neste trabalho a Equipe técnica do CEREST percebe a grande importância da implantação da GL nos locais de trabalho.</p>