

## **ATIVIDADES AQUÁTICAS: UMA PROPOSTA DE PROMOÇÃO À SAÚDE DOS TRABALHADORES, DENTRO DE UM PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS\***

*AQUATIC ACTIVITIES: A PROPOSAL TO PROMOTE THE HEALTH OF WORKERS WITHIN A CORPORATE PRACTICE PROGRAM*

*ACTIVIDADES ACUÁTICAS: UNA PROPUESTA DE PROMOCIÓN A LA SALUD DE LOS TRABAJADORES, DENTRO DE UN PROGRAMA DE PRÁCTICAS CORPORORA*

**Marnie de Albuquerque Cordeiro Barbosa Santos**

*marniecordeiro@hotmail.com*

**Carla Maria Silva Arcoverde Vargas**

*carlaarcverde@gmail.com*

**Gina Guimarães**

*ginag@bol.com.br*

**Tatiana Gizelle Sales do Nascimento**

*tati\_22pe@oi.com.br*

**Bianca Pontes**

*biancapontes23@hotmail.com*

**Secretaria de Educação de Pernambuco**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Saúde do Trabalhador; Natação; Exercício Físico.*

### **INTRODUÇÃO**

Este trabalho se caracteriza como um relato de experiências da proposta de duas das atividades físicas (natação e hidroginástica) que acontecem no Programa de Práticas Corporais desenvolvidas na Secretaria de Educação de Pernambuco, sendo esse serviço oferecido ao servidor a partir da missão institucional do Núcleo de Atenção ao Servidor – NAS da secretaria referida. Esta missão caracteriza-se em prestar serviços de assistência, prevenção e promoção relativos às questões que envolvem os direitos dos servidores, a saúde, segurança e relações de trabalho, considerando as dimensões profissional, biológica, psíquica e político-social.

\* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



## SAÚDE DO TRABALHADOR E EXERCÍCIO FÍSICO

Na conjuntura atual das relações do trabalho a saúde do trabalhador torna-se um viés de possibilidades para execução de trabalhos preventivos no âmbito da educação física e outras áreas de conhecimento, ampliando as intervenções dos profissionais em novos ambientes.

A saúde do trabalhador configura-se como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares - técnicos, sociais, políticos, humanos, multiprofissionais e interinstitucionais, voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos. (Minayo-Gomez, 1997).

A importância da prática de exercícios físicos vem sendo divulgado fortemente em diversos meios, assim como, seus benefícios para melhorar a qualidade de vida das pessoas, de um modo geral e do trabalhador em particular. Segundo SABA (2003),

Os exercícios físicos, quando planejados e praticados de forma correta, trazem inúmeros benefícios e somam efeitos positivos sobre um estilo de vida saudável, promovendo alterações positivas nos estados de ânimo, na autoestima, na eficácia, obtendo recursos pessoais para enfrentar as situações estressantes e desafiadoras do cotidiano, além de proteger o organismo das doenças crônico-degenerativas. (SABA, 2003 p.)

A Secretaria de Educação de Pernambuco, através do Núcleo de Atenção ao Servidor- NAS, vem buscando investir progressivamente no Programa de Práticas Corporais, trabalhando questões relacionadas à saúde integral do servidor, oferecendo práticas esportivas, culturais, de lazer e nutricionais. Dentre as atividades físicas realizadas no núcleo estão a Natação e a Hidroginástica, que foi possível de implementar devido a estrutura física existente e a partir de levantamento das necessidades dos servidores inscritos no programa foram organizadas as turmas de natação e hidroginástica, oportunizando aos servidores a prática sistemática dessas modalidades.

A inserção do servidor no programa se dá através da livre demanda, iniciando com um fluxo de entrada que passa pelo acolhimento, no qual, o servidor é entrevistado por uma equipe psicossocial preenchendo um cadastro e informando seus objetivos e necessidades para entrada no programa. Na escuta ele é encaminhado para a realização de avaliação física e nutricional, sendo liberado para realização da prática. Existe também um procedimento de controle de entrada para as atividades aquáticas que é um parecer dermatológico atual.

A participação dos servidores nas aulas acontece em horário escolhido pelo participante que antecede o horário laboral, ou no intervalo do almoço e final do expediente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conscientizar sobre a importância da prática regular, pensar os benefícios da prática da natação e da hidroginástica e permitir avanços que envolvem as relações da prática da Natação e Hidroginástica são de grande relevância para melhoria da qualidade de vida dos participantes da referida instituição. Dentre os benefícios dessas práticas destacamos a prevenção de doenças crônicas, fortalecimento muscular, diminuição do estresse, melhoria da autoestima, dentre outros, que favorecem uma busca ativa por melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

SABA, F. *Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar*. São Paulo: Takano, 2003

Minayo-Gomez CM, Thedim-Costa SMF. A construção do campo de saúde do trabalhador: percurso e dilemas. *Cad Saude Publica*, 1997; 13(Supl. 2):21-32.

