

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ADMINISTRAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO EM SAÚDE

Antonio Guilherme de Oliveira Figueiredo

**A INSERÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
ATIVIDADE DE GINÁSTICA LABORAL DO PROJETO “QUALIDADE DE VIDA”
PARA A SUPERINTENDÊNCIA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS / RS**

Porto Alegre

2012

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE ADMINISTRAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO EM SAÚDE

Antonio Guilherme de Oliveira Figueiredo

**A INSERÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM
ATIVIDADE DE GINÁSTICA LABORAL DO PROJETO “QUALIDADE DE VIDA”
PARA A SUPERINTENDÊNCIA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS/ RS**

Monografia apresentada junto ao Programa de Pós-Graduação em Administração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para a obtenção do título de Especialista em Gestão em Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Sidinei Rocha de Oliveira

Porto Alegre

2012

DEDICATÓRIA

Ao meu pai,
ITAMAR ROBERTO DE FIGUEIREDO
(in memoriam)
Exemplo
de Honradez, Dignidade e Dedicção.

AGRADECIMENTOS

MEU reconhecimento e gratidão:

À UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL - UAB, ao Curso de *Lato Sensu*, especialização em GESTÃO EM SAÚDE pela oportunidade dada aos estudantes interessados na busca de aperfeiçoamento profissional e da melhoria de nosso país.

À COORDENAÇÃO do pólo de Novo Hamburgo na pessoa da Sr^a. *Mônica Pagel Eidelwein* e secretárias *Carleti e Silvana*; Tutoria Presencial: *Gigi Glaser*.

À ESCOLA DE ADMINISTRAÇÃO - EA, da UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL- UFRGS, na pessoa da Sr^a *Mariana Baldi*.

Ao meu Orientador: Prof. Dr. *Sidinei Rocha de Oliveira*, ao Tutor: Prof. Ms. *Ronaldo Costa Quintana*.

À COORDENAÇÃO da Tutoria/EAD: *Gabriela Coto* e às Tutoras: *Vânia Melo* e *Sandra Sperotto*.

Aos colegas da TURMA 14:

Ana Paula Maia; Cristiane Jovita Peixoto; Vilma da Silveira; Tatiana Dall “ago; Daiane Lima; José Luís Batista; Iracema Biasi; Cíntia Fussiger; Luciana Corbelini; Aniele de Oliveira; Daniel Laurermann; Josiane Boniatti; Jaqueline Wolkmer; Jussará da Silveira; Edilson Roehrs; Juliana Argenta; Luciana Viegas; Luciane da Silva; Maria da Graça Machado.

Aos colegas da SUPERINTENDÊNCIA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS DO RIO GRANDE DO SUL, SUSEPE-RS, em especial aos colegas do DEPARTAMENTO DE TRATAMENTO PENAL- DTP, das divisões: de Saúde, Jurídico, Educacional, Trabalho Prisional, Administrativo, Centro de Observação Criminológica - COC e a todos técnicos.

À ESCOLA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS- ESP, às psicólogas: *Lutiana da Rosa* e *Tânia*.

Ao colega Professor de Educação Física: *Tiago Amaral da Silva*.

À minha esposa *Rosane de Oliveira Silva* e meus familiares pela paciência, confiança e esperança em um futuro melhor.

RESUMO:

O desenvolvimento de políticas públicas de valorização do profissional influencia na satisfação profissional, por meio do aumento de sua autoestima, o que tem reflexos em questões como o absenteísmo, acidentes, doenças decorrentes do trabalho e aposentadorias precoces. A prática de Ginástica Laboral é uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Além disto, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador. Por tudo isso, a intervenção de um Educador Físico favorece a mudança de hábitos e estilos de vida ligados a atividade física, contribuindo assim na promoção e prevenção da saúde. Este trabalho retrata seis meses de atuação profissional no órgão de segurança pública SUSEPE, onde foi realizado um levantamento de interesses sobre Ginástica Laboral, com 15 questões, objetivando a implantação de ações voltadas para os servidores. Conclui-se este trabalho, enfatizando a incongruência entre o grande número de servidores sedentários (62%), com 46 servidores e fumantes (85%) com 63 servidores, onde pouquíssimas pessoas realizam alguma atividade física (38%), com 28 servidores, percebendo-se que a maioria dos entrevistados avalia como positiva a atividade física pela ginástica laboral (100%), os 74 servidores. Sugere-se a implementação de políticas públicas voltadas para o tema. Assim como de vital importância a mudança de hábitos e estilos de vida.

PALAVRAS-CHAVES:

Políticas Públicas; Qualidade de Vida; Ginástica Laboral; Intervenção Profissional.

ABSTRACT:

The development of public policies of valuation of professionals has impacts on professional satisfaction resulting from increased self-esteem, which reflects on issues such as absenteeism, accidents, work related illnesses and early retirements. The practice of Workplace Exercise is a safeguard against a sedentary lifestyle, stress, depression and anxiety. Moreover, it reduces the feeling of fatigue at the end of the day, contributing to a better quality of life for the worker. For all these reasons, the intervention of a Physical Educator is beneficial in changing habits and lifestyles related to physical activity, thus contributing to prevention and the promotion of health. This project portrays six months of professional intervention in the public safety agency SUSEPE, where a survey of interests containing 15 questions was conducted, aimed at the implementation of actions relating to Workplace Exercise for the employees. We conclude this work, emphasizing the discrepancy between the large number of sedentary employees (62%), with 46 employees and smokers (85%) with 63 employees, where very few people engage in some physical activity (38%), with 28 employees, taking into note that the majority of respondents evaluate as positive the use of workplace exercises (100%), the 74 employees. Suggests the implementation of public policies for the theme. Making the vitally important in changing habits and lifestyles.

KEYWORDS:

Public Policy; Quality of Life; Workplace Exercise; Intervention training.

SUMÁRIO

RESUMO	5
1. INTRODUÇÃO	11
2. JUSTIFICATIVA	13
3. REVISÃO TEÓRICA	14
3.1. POLÍTICAS PARA SERVIDORES DA SEGURANÇA PÚBLICA	14
3.1.1. SUPERINTENDÊNCIA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS, SUSEPE	16
3.2. O GUIA DE QUALIDADE DE VIDA	17
3.3. QUALIDADE DE VIDA (QV)	17
3.4. GINÁSTICA LABORAL, BREVE HISTÓRICO	19
3.4.1. TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL	20
3.4.2. ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO	20
3.4.3. RELAÇÃO DE CONCEITOS: ERGONOMIA, (LER) E (DORT)	21
3.5. A INSERÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A EDUCAÇÃO FÍSICA	22
3.5.1. DA INTERVENÇÃO PROFISSIONAL E SEU EXERCÍCIO	24
3.5.2. NÍVEIS DE INTERVENÇÃO PROFISSIONAL	25
3.5.3. RELATO DE EXPERIÊNCIA	26
3.6. ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL	28
3.6.1. AÇÕES ESPECÍFICAS QUE COMPETEM AO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	31
4. METODOLOGIA	32
4.1. ESTRATÉGIA DE PESQUISA	32
4.2. PARTICIPANTES DO ESTUDO	32
4.3. TÉCNICA DE COLETA E ANÁLISE	33
4.3.1. TÉCNICA DE COLETA	33
4.3.2. TÉCNICA DE ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	34

5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	35
6. CONCLUSÕES E SUGESTÕES	48
6.1. CONCLUSÕES	48
6.2. SUGESTÕES	49

REFERÊNCIAS

ANEXOS:

(a) Memorando 072/2010, Escola dos Serviços Penitenciários (ESP) ou Escola Penitenciária. Assunto: Ginástica Laboral, anexado ficha de Interesses sobre Ginástica Laboral, documentando datado em: 17/08/2010;

(b) Reportagem da Secretaria de Segurança Pública do Rio Grande do Sul (SSP RS), assunto: SUSEPE cria núcleo de Educação Física sintonizado com Novo Paradigma Prisional, documento datado em: 17/05/2010;

(c) Reportagem, Notícias do Piratini, Portal do Governo do Estado do Rio Grande do Sul, assunto: Núcleo de Educação Física integra ações do Novo Paradigma do Sistema Prisional, documento datado em: 17/05/2010;

(d) Documento de cunho particular, reconhecimento de colegas e chefe de Departamento pela iniciativa de criação de correio eletrônico (e-mail) funcional, documento datado em: 25/05/2010;

(e) Portal da SUSEPE, assunto: Tratamento Penal cria e-mail para atender corpo técnico, documento datado em: 25/05/2010;

(f) Ofício Coordenação CNE-RS nº 04/2010, assunto: Orientação sobre a III Conferência Nacional do Esporte- Etapa RS, documento datado em: 05/05/2010;

(g) Portal da SUSEPE, assunto: SUSEPE e Penitenciárias participam do Dia do Desafio, documento datado em: 09/07/2010.

(h) Figura 1: Organograma da Superintendência dos Serviços Penitenciários, SUSEPE e Figura 2: Departamento de Tratamento Penal, DTP.

LISTA DE ABREVIações E SIGLAS

CONFED	Conselho Federal de Educação Física
DCNTs	Doenças Crônicas não Transmissíveis
DORT	Distúrbios Osteomuscular Relacionados ao Trabalho
ESP	Escola dos Serviços Penitenciários
LER	Lesões por Esforços Repetitivos
MJ	Ministério da Justiça
MS	Ministério da Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Panamericana de Saúde
PAS	Programa Academia da Saúde
PASS	Programa de Atendimento ao Servidor da SUSEPE
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
PRONASCI	Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania
QV	Qualidade de Vida
SASS	Seção de Atendimento ao Servidor da SUSEPE
SENASP	Secretaria Nacional de Segurança Pública
SUS	Sistema Único de Saúde
SUSEPE	Superintendência dos Serviços Penitenciários
VIGITEL	Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

GRÁFICOS

Gráfico 01. Questão Identificação-Gênero	35
Gráfico 02. Questão Idade	36
Gráfico 03. Questão Setor	37
Gráfico 04. Questão Números de horas trabalhadas	37
Gráfico 05. Questão Atividades Desempenhadas	38
Gráfico 06. Questão fumo (tabagismo)	38
Gráfico 07. Questão Comportamento relacionado à Saúde, fumo (tabagismo). Consumo diário	40
Gráfico 08. Questão Atualmente, você realiza alguma atividade física?	41
Gráfico 09. Questão Os que responderam, Sim, listaram quais?	42
Gráfico 10. Questão Frequência das atividades físicas	43
Gráfico 11. Questão Duração da atividade	44
Gráfico 12. Questão A ginástica laboral para você é?	44
Gráfico 13. Questão O Programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios?	45
Gráfico 14. Questão Você estaria disposto a participar de um Programa de Ginástica Laboral pelo menos duas vezes na semana?	46
Gráfico 15. Questão Se a resposta é SIM, em qual turno?	47

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) no ano de 1974, na tentativa de circunscrever a qualidade de vida, a definiu como: “A percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

Hoje, o tema não é mais monopólio dos governos nacionais, mas está incorporado ao dia a dia do cidadão comum, das comunidades e organizações, o que permite incorporar outras abordagens na discussão e na prática do “exercício” da qualidade de vida. Dessa forma, pode-se dizer que não basta solucionar apenas questões relacionadas aos indicadores sócio-econômicos para se afirmar que há qualidade de vida em determinado contexto ou na vida pessoal de alguém. As discussões sobre o tema avançam na direção de considerar sua transitoriedade, na medida em que dependem de fatores como as relações interpessoais, valorização profissional, saúde mental, saúde e bem-estar físico, assistência social, longevidade, satisfação no trabalho, relações familiares, produtividade, dignidade e espiritualidade, entre outros (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

O profissional da Educação Física está relacionado à qualidade de vida e à prevenção do adoecimento, sendo que as ações de Atividades Físicas e Práticas Corporais devem buscar a inclusão de todos, não devendo restringir seu acesso. Destacando a idéia principal da Ginástica Laboral, que seria de não focar em tratar as doenças e sim, criar estratégias para prevenção de doenças futuras. A prática de atividade física da ginástica laboral orientada regularmente, pode de forma preventiva amenizar diversas situações diminuindo os gastos da saúde pública e aumentando a qualidade de vida dos indivíduos, o que implicaria a inserção do profissional de educação física.

O presente estudo tem como objetivo geral: Demonstrar a importância da atuação do profissional de educação física no ambiente de trabalho através do relato de intervenção que teve duração de seis meses, realizado no ano de 2010.

Nesse contexto, em se tratando de saúde pública observa-se, que para Pitanga (2004) uma menor exposição aos fatores de risco predisponentes ao

aparecimento de patologias é uma das principais ações de prevenção primária para essas doenças, entre os fatores de risco modificáveis (dieta, fumo, hipertensão arterial sistêmica, glicemia de jejum elevada, sobrepeso, estresse e inatividade física), a prática de exercícios físicos tem lugar de destaque, na prevenção de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis (DCNTs) no combate ao estresse, alívio da ansiedade e melhora da qualidade de vida. Ou seja, um estilo de vida próprio de uma sociedade cada vez mais consumista e dinâmica, que associa em sua rotina estresse, fumo, sedentarismo e alimentação excessivamente calórica principalmente, um aumento acentuado da mortalidade causada por doenças crônico-degenerativas não transmissíveis (DCNTs) esses novos hábitos de vida possibilitaram o aparecimento de um conjunto de doenças de etiologia não específica, que são relacionadas às condições de vida próprias desta nova sociedade (PITANGA, 2004).

Este estudo tem como objetivos específicos: a) Identificar esta política pública do Projeto Qualidade de Vida, em sua ação: Instituir a análise ergonômica do trabalho e a ginástica laboral; b) avaliar a percepção dos servidores de segurança pública, utilizando-se de um levantamento de interesses acerca da ginástica laboral como proposta de política pública e deste relatório de intervenção.

Após a identificação e avaliação criteriosa do ambiente de trabalho e de cada funcionário em particular, procura-se na atuação do profissional de Educação Física certa adequação entre os fins pretendidos e os meios disponíveis, pela busca de uma mudança de hábitos e estilos de vida ligados a atividade física, visando o desenvolvimento de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, que possibilite a toda a população assistida uma melhor qualidade de vida.

Na primeira parte do trabalho, apontam-se: Políticas para servidores da segurança pública; Análise do Guia de Qualidade de Vida; Da Qualidade de Vida e a Ginástica Laboral. Na segunda parte, discuti-se a inserção do Profissional de Educação Física, a partir do relato de experiência. Na terceira parte, concluímos o trabalho, enfatizando a incongruência entre: o grande número de servidores sedentários e fumantes, onde pouquíssimos, realizam alguma atividade física. Perceber-se, então, que maior parte dos entrevistados avalia como positiva a atividade física através da ginástica laboral como importante fator de intervenção no favorecimento da mudança de hábitos e estilos de vida.

2. JUSTIFICATIVA

A saúde, como produção social de determinação múltipla e complexa, exige a participação ativa de todos os sujeitos envolvidos em sua produção – usuários, movimentos sociais, trabalhadores da saúde, gestores do setor sanitário e de outros setores –, na análise e na formulação de ações que visem à melhoria da qualidade de vida. O paradigma promocional vem colocar a necessidade de que o processo de produção do conhecimento e das práticas no campo da saúde e, mais ainda, no campo das políticas públicas faça-se por meio da construção e da gestão compartilhadas.

A intenção do presente trabalho é avaliar a percepção dos servidores de segurança pública acerca da ginástica laboral como proposta de política pública e sua importância para a gestão em saúde através da implementação das ações do Projeto Qualidade Vida.

Os riscos ergonômicos são elementos físicos e organizacionais que interferem no conforto da atividade laboral e conseqüentemente nas características psicofisiológicas do trabalhador. E, estão relacionados à formação, à natureza da atividade e ao número de atividades e a sua relação com a natureza humana. Assegurar qualidade no ambiente de trabalho que engrandeça o conforto individual é um importante fator para harmonia das pessoas no desenvolvimento de suas atividades.

A Promoção da Saúde é uma das estratégias do setor saúde para buscar a melhoria da qualidade de vida da população, produzindo autonomia e corresponsabilidade

A Atividade Física é uma aliada imprescindível para alcançar uma boa forma física e sua prática deve ser desenvolvida de uma forma prazerosa e continua ao longo de toda a vida. Portanto, primordial promover e manter a saúde, diante das perspectivas: de prevenção de doenças e promoção do bem-estar, cada vez mais é necessário na rotina diária, à prática de exercícios físicos regulares para combater os efeitos nocivos da vida sedentária. Faz-se, por parte do Educador Físico: promover o bem-estar geral do trabalhador, sensibilizando-o e orientando-o para a importância da atividade física, visando reduzir índices de estresse no ambiente de trabalho e dinamizar as relações interpessoais, contribuindo para o fortalecimento do espírito de grupo, da identidade da instituição e dos seus serviços..

3. REVISÃO TEÓRICA

Esta revisão tem o intuito de fornecer subsídios teóricos consistentes que possibilitem o alcance dos objetivos propostos neste trabalho e facilitem o entendimento do objeto de estudo.

No decorrer deste trabalho será feita abordagem nestes eixos fundamentais: O programa de política pública para servidores da segurança pública, a atividade de Ginástica Laboral e a Inserção do Profissional de Educação Física.

3.1. Políticas para servidores da segurança pública.

Como parte da política de Valorização Profissional, a Secretaria Nacional de Segurança Pública (SENASP), órgão responsável por contribuir para a qualificação, padronização e integração das ações executadas pelas instituições de Segurança Pública de todo o país, iniciou em 2008 o Projeto Qualidade de Vida para Profissionais de Segurança Pública. Tal projeto é parte dos princípios e metas do Sistema Único de Segurança Pública – SUSP, destacando-se entre eles a necessidade de se modernizar as polícias e valorizar os policiais, requalificando-os, levando à recuperação da confiança popular e reduzindo o risco de vida a que estão submetidos, bem como a afirmação e reconhecimento de que são trabalhadores e cidadãos, titulares, portanto, dos direitos humanos e dos benefícios constitucionais correspondentes às suas funções (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

O Projeto tem por objetivo planejar, implantar, monitorar e avaliar políticas que tenham por objeto a promoção da qualidade de vida dos servidores da segurança pública. Nesse sentido, suas atividades procuram fomentar ações de ampla abrangência como promoção de saúde, segurança, atendimento às necessidades físicas, promoção da auto-estima e do desenvolvimento de capacidades pessoais e profissionais, criação de oportunidades de lazer, esportes e cultura e valorização do relacionamento das instituições com os servidores (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

As práticas profissionais determinam ações e posturas físicas repetidas diariamente. Pode ser uma jornada administrativa caracterizada por longas horas: sentado e digitando no computador, muitas horas ao telefone atendendo ao cidadão, muitas horas em patrulhamento sentado em uma viatura, muitas horas andando pelo bairro ou muitas horas de pé, nos policiamentos em eventos. Toda atividade produtiva pode se beneficiar de adaptações ergonômicas no local, nos equipamentos e nos veículos utilizados. Nos materiais de trabalho, devido às características das vestimentas e equipamentos próprios dos serviços de segurança pública, levando em consideração suas resistências, ajustes, distribuição anatômica e peso (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

A implantação de atividades recreativas e ginástica laboral atende a ações do "Projeto Qualidade de Vida", no item: Acesso e Manutenção da Saúde na Ação 14 – Instituir a análise ergonômica do trabalho e a ginástica laboral, atendendo proposta do Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania e Secretaria Nacional de Segurança Pública (PRONASCI/SENASP) de valorização ao servidor de segurança pública. Pelo colocado, cabe trazer para análise o tema: Ergonomia (vide: item: 3.4.2. Análise ergonômica do trabalho).

O Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania - PRONASCI, desenvolvido pelo Ministério da Justiça (lançado em agosto de 2007) marca uma iniciativa inédita no enfrentamento à criminalidade no país. O projeto articula políticas de segurança com ações sociais; prioriza a prevenção e busca atingir as causas que levam à violência, sem abrir mão das estratégias de ordenamento social e segurança pública. Entre os principais eixos do PRONASCI destacam-se a valorização dos profissionais de segurança pública; a reestruturação do sistema penitenciário; o combate à corrupção policial e o envolvimento da comunidade na prevenção da violência. Até o presente, o PRONASCI chegou a 150 municípios, ao Distrito Federal e a 22 Estados: Acre, Alagoas, Amazonas, Bahia, Ceará, Espírito Santo, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Paraná, Pernambuco, Piauí, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Rio Grande do Sul, Rondônia, São Paulo, Sergipe e Tocantins. Para o desenvolvimento do Programa, o governo federal investirá R\$ 6,707 bilhões até o fim de 2012 (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2012).

3.1.1. Superintendência dos Serviços Penitenciários, SUSEPE.

A SUSEPE está subordinada à Secretaria da Segurança Pública – SSP é o órgão estadual responsável pela execução administrativa das penas privativas de liberdade e das medidas de segurança. De acordo com a Constituição do Rio Grande do Sul, a política penitenciária do Estado deve ter como objetivo a reeducação, a reintegração social e a ressocialização do preso, definindo como prioridades a regionalização e a municipalização dos estabelecimentos penitenciários, a manutenção de colônias penais agrícolas e industriais, a escolarização e profissionalização dos presos. A rede prisional administrada pela SUSEPE compreende unidades classificadas por fundação, albergues, penitenciárias, presídios, colônia penal e instituto penal. Organizadas por região, as casas prisionais estão distribuídas na capital e interior do Estado, acolhendo presos do regime aberto, semi-aberto e fechado. Desta maneira, é atribuição de todo o servidor e gestor que passar pela superintendência gerir com comprometimento a instituição que tem a incumbência de atender às necessidades dos que cumprem a pena, e também dos que colaboram para a reforma do sistema penitenciário brasileiro, tendo em vista o êxito de um interesse comum: a reinserção social do apenado (SUSEPE, 2012).

Com o objetivo de oferecer uma melhor qualidade de vida para os servidores da SUSEPE, em novembro de 2003, foi criado o Programa de Atendimento ao Servidor da SUSEPE- PASS. Este programa tem como objetivos: diminuir os danos causados pelo estresse a saúde do servidor, atendimento de servidores envolvidos em situações traumáticas, busca de recursos disponíveis e ações integradas com secretarias do Estado, Município e Universidades. Assessorar os dirigentes da SUSEPE na compreensão de questões voltadas aos relacionamentos interpessoais e sofrimento psíquico, além de propor ações de esclarecimento, aprendizagem e prevenção na área de saúde mental e do trabalho; busca sensibilização do servidor para refletir sobre sua qualidade de vida, etc. O programa oferece: atendimentos individuais, familiar, visitas domiciliares, trabalhos em grupos, encontros de integração, palestras preventivas, parceria com Perícia Médica do Estado nos casos de delimitação de função e/ou readaptação, entre outros. Posteriormente, o antigo PASS passou a ser Seção de Atendimento ao Servidor da SUSEPE- SASS (RIO GRANDE DO SUL, 2003; 2007 *apud* SILVA 2009).

Atualmente a SUSEPE mantém uma estrutura administrativa composta por departamentos e divisões (vide: anexo (h): figuras 1: Organograma da SUSEPE e figura 2: Departamento de Tratamento Penal, DTP).

Em relação ao "Projeto Qualidade de Vida", do Programa PRONASCI/SENASP, visando sua futura implantação a SUSEPE realizou no mês de agosto de 2010 um Levantamento de Interesses sobre Ginástica Laboral, conforme Memorando 072/2010 da Escola dos Serviços Penitenciários, ESP (vide: anexo a, fls. 01 e 02).

3.2. O Guia de Qualidade de Vida.

A concepção do Guia de Qualidade de Vida se deu no âmbito do Projeto Segurança Cidadã, uma parceria do Ministério da Justiça, por meio da SENASP, com o Programa para o Desenvolvimento das Nações Unidas, PNUD. O Guia foi construído e estruturado tomando por base de uma Instrução Normativa. Espera-se que consista em mais uma ferramenta para os gestores das instituições de segurança pública, auxiliando no fomento e na implantação de políticas voltadas para a promoção de melhores condições de vida e de trabalho para os profissionais que se arriscam no cumprimento de suas funções laborais e na defesa da sociedade. Visa nortear as ações e prover diretrizes mínimas para implantação de programas na área; portanto, o Guia de Qualidade de Vida, é voltado para a implantação de ações de atenção biopsicossocial. Assim, este Guia deve servir como uma fonte de consulta e "banco de ideias" para elaboração de ações relacionadas à qualidade de vida, indicando projetos referenciais para que o leitor possa buscar informações adicionais e elaborar medidas semelhantes em sua instituição (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

3.3. QUALIDADE DE VIDA (QV)

Segundo Assumpção *et al* (2002) a relação atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída pelo enfoque da qualidade de vida, o qual tem sido incorporado ao discurso da Educação Física e das Ciências do Esporte. Tem, na relação positiva estabelecida entre atividade física e melhores padrões de qualidade de vida, sua maior expressão. Para este autor, mencionado acima, o interesse em

conceitos como “ATIVIDADE FÍSICA”, “ESTILO DE VIDA” e “QUALIDADE DE VIDA” vem adquirindo relevância, ensejando a produção de trabalhos científicos vários e constituindo um movimento no sentido de valorizar ações voltadas para a determinação e operacionalização de variáveis que possam contribuir para a melhoria do bem-estar do indivíduo por meio do incremento do nível de atividade física habitual da população.

Complementando o raciocínio exposto nos estudos mencionados acima, constatou-se que, a partir de amplos estudos epidemiológicos (PAFFENBARGER *et al.* 1986; POWEL *et al.* 1987; LEON *et al.* 1987; BLAIR *et al.* 1989) os efeitos da atividade física regular para a saúde, tem se tornado cada vez mais evidente. Dentro de um paradigma dinâmico e multidimensional a atividade física apresenta papel de suma importância e deveria estar presente nos hábitos de vida de todos. A aptidão física e atividade física representam fatores independentes relacionados à saúde (*apud* BELTRAME *et al.* 2007).

Já, para os autores Gill e Feinstein (1994) *apud* Beltrame, *et al.* (2007) a qualidade de vida é uma percepção individual relativa às condições de saúde e de outros aspectos gerais da vida pessoal.

Em outro estudo relacionando: a promoção da e a qualidade de vida, para Carvalho *et al.* (2010) o aspecto de promoção da saúde e qualidade de vida nas últimas décadas vem melhorando de forma sustentada, isso aliado a progressos políticos, econômicos, sociais e ambientais, além de avanços na medicina, em diversos países. Estudos comprovam que a expectativa de vida nos últimos 60 anos vem crescendo de maneira muito significativa. Porém, apontam também, que essas melhorias são indiscutíveis tendo em vista as desigualdades sociais entre os países, e até mesmo dentro dos mesmos (OPAS, 2007 *apud* CARVALHO, *et al.*, 2010).

Ainda, dentro dessa perspectiva, a Ginástica Laboral favorece a qualidade de vida, pelo desenvolvimento da consciência corporal, pois as esferas psicológicas e sociais são beneficiadas pelo relacionamento social e o trabalho em equipe.

3.4. Ginástica Laboral, breve histórico.

O ser humano, na sua preocupação com o corpo, tem de estar alerta para o fato de que saúde e longevidade devem vir acompanhadas de qualidade de vida, tanto no presente como no futuro. Portanto, objetivando a melhoria da capacidade funcional através da mudança no estilo de vida (atividades físicas e hábitos alimentares). A ginástica laboral tem como objetivo proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional por meio de: exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação.

A necessidade da prática de exercícios físicos no local de trabalho remonta a Revolução Industrial (Inglaterra, século XVIII). A partir desta época, o número de funcionários com Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho aumentaram consideravelmente (CONFEEF, 2004).

O advento de novos processos de produção trouxe em seu bojo mudanças consideráveis no ambiente de trabalho. Mais recentemente, a Era da Informática acentuou estas mudanças e catalisou suas conseqüências. Os Tempos Modernos impuseram uma nova rotina aos operários, que geralmente têm uma vida sedentária, passando muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos milhares de vezes por dia. Estatísticas atuais apontam que cerca de quatro milhões de brasileiros são submetidos a tratamento em razão de dores provocadas pela postura incorreta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas (CONFEEF, 2004).

Surgiu então a necessidade da criação de atividades que atuem direta e especificamente na prevenção de doenças nos sistemas muscular e nervoso dos trabalhadores. A crescente preocupação das empresas com a saúde e desempenho de seus funcionários, faz da Ginástica Laboral uma ótima oportunidade de trabalho para o Profissional de Educação Física (CONFEEF, 2004).

Neste sentido, a ginástica laboral apresenta-se em diferentes tipificações para atender a diferentes objetivos como apresentado a seguir.

3.4.1. Tipos de Ginástica Laboral.

Existem dois tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória e a Compensatória:

(a) A Ginástica Preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória. Ela é constituída de aquecimentos e/ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. Geralmente tem duração de 05 a 10 minutos.

(b) A Ginástica Compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas (CONFEEF, 2004).

3.4.2. Análise ergonômica do trabalho.

A ergonomia é um elemento necessário quando se aborda a articulação entre a promoção do bem-estar das pessoas e a eficácia dos sistemas nas quais elas se encontram envolvida. Este tema é importante à qualidade de vida dos profissionais e sua motivação para o trabalho, assim como do bom desempenho dos serviços prestados por uma organização. Diante das exigências da Norma Regulamentadora do Ministério do Trabalho e Emprego, a NR-17, o tema ergonomia vem ganhando notoriedade no Brasil. A atual redação da NR-17 foi estabelecida pela Portaria nº 3.751, de 23 de novembro de 1990. Por exemplo: ao fazer referência ao mobiliário dos postos de trabalho, é recomendando que ele deva ser adaptado não só às características antropométricas da população, mas também à natureza do trabalho, o que significa dizer que as exigências da tarefa devem ser levadas em conta (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

Com base nestas premissas, alguns aspectos devem ser observados:

- Ergonomia: adaptação do posto de trabalho, dos instrumentos, das máquinas, dos horários e do meio ambiente às exigências do homem. A realização de tais objetivos propicia uma facilidade do trabalho e um maior rendimento do esforço humano;
- Equipamentos e vestimentas: estudo técnico de especificidade dos materiais: resistência, características estruturais e comportamentais ligadas à performance pretendida e durabilidade. Um bom exemplo é o do colete balístico, que evoluiu muito no tempo, melhorando seus aspectos de proteção, flexibilidade e conforto;
- A própria natureza das atividades de segurança pública;
- A necessidade de previsão de intervalos para descanso e de realização de ginástica laboral, para prevenir a ocorrência de lesões por esforço repetitivo (LER) e (DORT) distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

3.4.3. Relação de conceitos, entre: Ergonomia, (LER) Lesões por Esforços Repetitivos e (DORT) Distúrbios Osteomuscular Relacionados ao Trabalho (CONFEEF, 2004. Fique por dentro, p.9):

- Ergonomia – conjunto de ciências e tecnologias que buscam a adaptação entre o ser humano e seu trabalho. O objetivo básico da Ergonomia é adaptar as condições de trabalho (máquinas, locais, ferramentas) às características do ser humano. Quando a sintonia entre o trabalho e trabalhador é alcançada, os benefícios são rapidamente percebidos;
- (LER) Lesões por Esforços Repetitivos – foi criada para identificar um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões e articulações dos membros superiores e eventualmente membros inferiores, e que têm relação direta com tarefas, ambientes e organização do trabalho. De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS) as L.E.R.s são a segunda causa de afastamento do trabalho no Brasil. A cada 100 trabalhadores na região Sudeste, por exemplo, um é portador de L. E. R (10%). A maior incidência da doença acontece na faixa etária de 30 a 40 anos;

- (DORT) Distúrbios Osteomuscular Relacionados ao Trabalho – é a mais nova terminologia adotada pelo Instituto Nacional de Seguridade Social- INSS, e tenta ampliar o conceito da doença para distúrbios inflamatórios e ou oriundos da compressão de nervos, provocados por atividades que exigem do trabalhador um sobrecarga física ou atividades que demandam uma sobrecarga psíquica.

3.5. A inserção do Profissional de Educação Física e a Educação Física.

Segundo a listagem da Classificação Brasileira de Ocupações, COB do Ministério do Trabalho e Emprego, no seu item 20: A Educação Física tem como norma reguladora: Lei nº 9.696, de 01 de setembro de 1998 - Dispõe sobre a regulamentação da profissão de Educação Física e cria os respectivos: Conselho Federal e Regionais de Educação Física (MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO, 2012).

Historicamente a Educação Física brasileira esteve associada à qualidade de vida por meio da prevenção e manutenção da saúde e registra experiências bem sucedidas de atuação na área de Saúde, em geral vinculadas a programas de instituições de ensino superior e hospitais universitários. Essa associação resultou no reconhecimento por parte do Ministério da Saúde que instituiu no âmbito do Conselho Nacional de Saúde a Resolução nº 218, de 6 de março de 1997, a qual insere os profissionais de Educação Física na área da Saúde, e a Resolução nº 287, de 8 de outubro de 1998 que relaciona a Educação Física entre as categorias profissionais de saúde de nível superior (...) (CONFEF, 2010).

Por determinação da Lei nº 9696/98, que regulamentou essa profissão, é prerrogativa do profissional graduado em Curso Superior de Educação Física (Licenciatura ou Bacharelado), com registro no Sistema CONFEF/CREFs, a prestação de serviços à população em todas as atividades relacionadas à Educação Física e nas suas diversas manifestações e objetivos. É, portanto, um campo profissional legalmente organizado, integrado a área da saúde e da educação, sendo necessária que, em todas as ocupações profissionais do campo de Educação Física, se considere esta nova realidade (CONFEF, 2008).

O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações – ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais -, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo (CONFEF, 2008).

A Educação Física contempla dentre outros os significados:

- O conjunto das atividades físicas e desportivas;
- A profissão constituída pelo conjunto dos graduados habilitados, e demais habilitados, no Sistema CONFEF/CREFs, para atender as demandas sociais referentes às atividades físicas nas suas diferentes manifestações, constituindo-se em um meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo dos seres humanos;
- O componente curricular obrigatório, em todos os níveis e modalidades do ensino básico, cujos objetivos estão expressos em Legislação específica e nos projetos pedagógicos;
- Área de estudo e/ou disciplina no Ensino Superior;
- O corpo de conhecimentos, entendidos como conjunto de conceitos, teorias e procedimentos empregados para elucidar problemas teóricos e práticos, relacionados à esfera profissional e ao empreendimento científico, na área específica das atividades físicas, desportivas e similares (CONFEF, 2008).

Dando prosseguimento, cabe na próxima seção, o aprofundamento sobre a intervenção do Profissional de Educação Física através de sua intervenção e de seu exercício profissional.

3.5.1. Da Intervenção Profissional e seu exercício.

A Intervenção Profissional é a aplicação dos conhecimentos científicos, pedagógicos e técnicos, sobre a atividade física, com responsabilidade ética. A intervenção dos Profissionais de Educação Física é dirigida a indivíduos e/ou grupos-alvo, de diferentes faixas etárias, portadores de diferentes condições corporais e/ou com necessidades de atendimentos especiais e desenvolve-se de forma individualizada e/ou em equipe multiprofissional, podendo, para isso, considerar e/ou solicitar avaliação de outros profissionais, prestarem assessoria e consultoria (CONFEF, 2008).

O Profissional de Educação Física utiliza diagnóstico, define procedimentos, ministra, orienta, desenvolve, identifica, planeja, coordena, supervisiona, leciona, assessora, organiza, dirige e avalia as atividades físicas, desportivas e similares, sendo especialista no conhecimento da atividade física/motricidade humana nas suas diversas manifestações e objetivos, de modo a atender às diferentes expressões do movimento humano presentes na sociedade, considerando o contexto social e histórico-cultural, as características regionais e os distintos interesses e necessidades, com competências e capacidades de identificar, planejar, programar, coordenar, supervisionar, assessorar, organizar, lecionar, desenvolver, dirigir, dinamizar, executar e avaliar serviços, programas, planos e projetos, bem como, realizar auditorias, consultorias, treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares, informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas das atividades físicas, do esporte e afins (CONFEF, 2008).

O Educador Físico exerce suas atividades por meio de intervenções, legitimadas por diagnósticos, utilizando-se de métodos e técnicas específicas, de consulta, de avaliação, de prescrição e de orientação de sessões de atividades físicas e intelectivas, com fins educacionais, recreacionais, de treinamento e de promoção da saúde, observando a Legislação pertinente e o Código de Ética Profissional e, sujeito à fiscalização em suas intervenções no exercício profissional pelo Sistema CONFEF/CREFs (CONFEF, 2008).

3.5.2. Níveis de intervenção profissional.

O profissional de Educação Física pode atuar como autônomo e em instituições e órgãos públicos e privados de prestação de serviços que envolvam a atividade física ou o exercício físico, incluindo aquelas responsáveis pela atenção básica a saúde, onde poderá atuar nos três níveis de intervenção (primária secundária e terciária):

- Entende-se por intervenção primária qualquer ato destinado a diminuir a incidência de uma doença numa população, reduzindo o risco de surgimento de casos novos;
- A intervenção secundária busca diminuir a prevalência de uma doença numa população reduzindo sua evolução e duração, exigindo diagnóstico precoce e tratamento imediato;
- A intervenção terciária visa diminuir a prevalência das incapacidades crônicas numa população, reduzindo ao mínimo as deficiências funcionais consecutivas à doença já existente, permitindo uma rápida e melhor reintegração do indivíduo na sociedade, com aproveitamento das capacidades remanescentes (CONFEEF, 2010).

(...) na saúde pública a atuação do profissional de educação física é entendida como assistência no nível de atenção terciária; porém, acredita-se que quando inserido na atenção primária, pode ser de grande valia para ações de promoção da saúde, prevenção de doenças e educação em saúde (JULIO E PINTO, 2011).

Almeida e Silva (2011), em recente estudo, afirmaram que: a prática de atividade física sempre esteve associada à outra medida terapêutica e sempre foi recomendada por algum profissional da saúde (médico, enfermeiro, fisioterapeuta ou educador físico).

3.5.3. Relato de Experiência.

Este relato de experiência abrange um espaço de 06 meses de intervenção profissional: a contar da 2ª quinzena de abril até a 1ª quinzena de setembro de 2010. Então, primeiramente, para atender uma necessidade administrativa, organizando os profissionais de educação física em único meio de interlocução, com a criação de um endereço de correio eletrônico comum (e-mail): TRATAMENTO PENAL CRIA E-MAIL PARA ATENDER CORPO TÉCNICO, a partir do departamento competente, ou seja, o Departamento de Tratamento Penal, DTP (vide os anexos b, c, d, e, h), E, o surgimento de um Núcleo Permanente de Estudos em Educação Física - NPEEF, objetivando: a participação em eventos, elaboração de projetos, pesquisas, publicações em revistas científicas e intercâmbio de experiências. Essa iniciativa de inclusão preencheu lacunas na área, revelando a atuação dos profissionais que tem atuação restrita aos Núcleos Estaduais de Educação de Jovens e Adultos – NEEJAs, no Rio Grande do Sul são 12 núcleos e os profissionais que exercem suas atividades são cedidos pela Secretaria Estadual de Educação e Cultural - SEC. Destaca-se que os 12 núcleos correspondem aproximadamente 12,5 % dos 96 Estabelecimentos Prisionais do estado do Rio Grande do Sul.

A lei nº 9.228 de 1º de fevereiro de 1991, criou o novo quadro Especial dos Servidores Penitenciários do Estado do Rio Grande do Sul, instituindo os cargos de:

- Agente Penitenciário: com atividade de relativa complexidade, envolvendo serviços de vigilância, custódia e guarda de presos,
- Auxiliar de Serviços Penitenciários: com atribuições de promover a execução de trabalhos de rotina administrativa e atendimento ao público;
- Monitor Penitenciário ou Técnico Superior Penitenciário: com diversas especialidades, envolvendo atendimento, assistência e orientação a pessoas recolhidas nos estabelecimentos penais, operacionalizando sua avaliação e o acompanhamento dos processos de reeducação, reintegração social e assessoramento aos órgãos integrantes do Sistema Penal (SUSEPE, 2009 *apud* SILVA, 2009).

Cabe ressaltar, que os cargos para técnicos superiores ou monitores penitenciários são preenchidos pelas seguintes profissões: psicólogos, médicos,

nutricionistas, dentistas, assistentes sociais, advogados; conforme exposto anteriormente, os profissionais de Educação Física não ingressam no sistema prisional via concurso público, somente, são cedidos pela Secretaria de Educação.

A Representação institucional da SUSEPE junto a III Conferência Nacional do Esporte – Etapa Rio Grande do Sul, como delegado, evento que se realizou entre os dias 7 e 8 de maio de 2010, no município de Canoas – RS (vide: anexo f).

Posteriormente, a participação da Instituição SUSEPE, órgão central e de outros Estabelecimentos Prisionais ao evento do Dia do Desafio, SESC no dia 26 de maio de 2010.

No caso descrito acima, complementando o assunto, o Dia do Desafio foi criado no Canadá e é difundido mundialmente pela The Association For International Sport for All (TAFISA), entidade de promoção do esporte para todos, sediada na Alemanha. É uma campanha de incentivo à prática regular de atividades físicas em benefício da saúde e acontece anualmente na última quarta-feira do mês de maio, por meio de ações comunitárias. O SESC SP coordena o evento no Continente Americano desde 2000. O convite à atividade física se estende a todos, envolvendo o poder público de cada cidade, as instituições da sociedade civil, empresas, voluntários locais e os próprios participantes (SESC, 2012).

No dia do evento, servidores da segurança pública da SUSEPE, órgão central, praticaram atividades recreativas, alongamentos supervisionadas por profissionais de educação física, além de atividades envolvendo o reeducando nos Estabelecimentos Prisionais do estado (vide: anexo g).

Mediante o supracitado, dando continuidade ao trabalho desenvolvido no dia do Desafio (26 de maio de 2010), foi elaborado um Levantamento de Interesses sobre Ginástica Laboral – Vide: anexo a, com início no dia 17 de agosto de 2010, com prazo de duas semanas para coleta de informações respondidas em questionário previamente elaborado, objetivando o levantamento de dados para implantação de ações do Projeto Qualidade de Vida – PRONASCI/SENASP, a partir do item: Acesso e Manutenção da Saúde na Ação 14 – Instituir a análise ergonômica do trabalho e a ginástica laboral (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

Resumindo-se as ações:

- Fim de abril a início de maio de 2010: Criação de endereço eletrônico e núcleo de estudos permanentes de Educação Física;
- III Conferência Nacional do Esporte – Etapa Rio Grande do Sul, nos dias 7 e 8 de maio de 2010, no município de Canoas – RS;
- Dia do Desafio, SESC no dia 26 de maio de 2010;
- Levantamento de Interesses sobre Ginástica Laboral: 17 de agosto a início de setembro de 2010.

3.6. Elaboração de um Programa de Ginástica Laboral.

Os programas de Ginástica Laboral são elaborados de acordo com as características e necessidades de cada empresa, destacando-se como fatores determinantes, os itens abaixo:

- Perfil da empresa e ramo de atividade. É fundamental, para elaboração inicial do programa, conhecer a cultura da Empresa e a peculiaridade de sua rotina diária;
- Inserções adaptadas aos horários/turnos da Empresa;
- Áreas de risco. Os Profissionais de Educação Física devem conhecer previamente os setores da empresa, preparando-se adequadamente para respeitar suas normas de segurança, assim como os riscos ambientais (químicos, físicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes) que podem estar relacionados a suas atividades;
- Causas de afastamento. O Profissional de Educação Física deve planejar parte do programa de Ginástica Laboral a partir de uma análise das atividades desenvolvidas em cada setor da empresa, e de acordo com as principais causas de afastamentos, queixas mais frequentes ou outro objetivo relacionado à qualidade de vida, pois algumas empresas implantam o programa dentro de um conjunto de ações motivacionais e não especificamente relacionado à prevenção de lesões (CONFEEF, 2004).

Para tanto, no Projeto Qualidade de Vida no seu item de ação 14(em referência a ginástica laboral) propõem-se como principais itens de ação:

1. Criar ou buscar apoio técnico para desenvolver um estudo ergonômico dos locais de trabalho, seus mobiliários, e dos diversos veículos, equipamentos e vestimentas utilizados, visando a sua adequação, conforto e durabilidade;
2. Identificar por meio da análise ergonômica os seguintes aspectos relacionados às Diferentes tarefas: objetivos, procedimentos, condições técnicas de trabalho, condições físico-ambientais de trabalho, condições organizacionais de trabalho e condições sociais;
3. Identificar fatores geradores de lesões ocupacionais;
4. Analisar cada atividade para adequar o número de horas à produtividade e o tempo de atuação com os intervalos de descanso (dentro do turno de trabalho);
5. Implantar um programa de ginástica laboral específico para cada atividade;
6. Identificar disfunções posturais por meio de avaliação física;
7. Encaminhar para médico especialista em casos graves;
8. Orientar os servidores, quando necessário, a produzirem mudanças posturais mais adequadas para o trabalho realizado;
9. Facilitar a todos os servidores da Segurança Pública a prática de atividades físicas;
10. Por meio de palestras e reuniões, desenvolver e difundir temas motivacionais relacionados a uma vida saudável e à prática de exercícios físicos;
11. Buscar cooperação dos órgãos públicos e eventualmente das instituições privadas locais para desenvolvimento desta ação;
12. Manter profissional (is) de educação física e fisioterapeutas cuidando da ginástica laboral local;
13. Normatizar todos estes itens;
14. Esta ação está integrada às seguintes ações:
 - Ação 1 – Definir o perfil profissiográfico dos postos de trabalho
 - Ação 2 – Avaliar periodicamente o desempenho dos profissionais
 - Ação 5 – Adquirir e normatizar o uso de EPI
 - Ação 6 – Implantar um programa de prevenção de acidentes na instituição
 - Ação 7 – Prover acesso à saúde

- Ação 8 – Instituir a realização de exames médicos periódicos
- Ação 12 – Instituir a avaliação periódica da aptidão física
- Ação 13 – Instituir um programa mínimo de condicionamento físico (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

Vale ressaltar, que além dos principais itens de ação, acima supracitados, o mesmo Projeto, apresenta na seqüência, os principais indicadores, tais como:

1. Existência de normas publicadas;
2. Aplicação adequada dos estudos ergonômicos;
3. Existência de fichas técnicas de cada vestimenta e equipamento padronizado pela instituição;
4. Existência de análise ergonômica de cada atividade produtiva exercida pela instituição, conforme o previsto no item 3;
5. Existência de um programa escrito e sistematizado de ginástica laboral para cada atividade;
6. Existência de documentação comprovando as parcerias e cooperações locais.
7. Existência de profissional de Educação Física e/ou de fisioterapeuta responsável pela condução da ginástica laboral;
8. Redução da incidência das doenças do trabalho relacionadas ao tema da ação;
9. Observação continuada do clima organizacional, da produtividade e dos níveis de saúde individuais e coletivos existentes (MINISTÉRIO DA JUSTIÇA, 2010).

3.6.1. Ações específicas que competem ao Profissional de Educação Física.

Segundo o Conselho Federal de Educação Física – CONFEF, órgão que representa a classe de profissionais em âmbito nacional, cabe aos mesmos: desenvolver ações que propiciem a melhoria da qualidade de vida da população, a redução dos agravos e danos decorrentes das doenças não-transmissíveis (DCNTs) que favoreçam a redução do consumo de medicamentos, objetivando a prevenção e promoção da saúde por meio de práticas corporais, cabendo-lhes, especificamente:

- Incentivar a criação de espaços de inclusão social, com ações que ampliem o sentimento de pertencimento social nas comunidades, por meio da atividade física regular, do esporte, das praticas corporais de qualquer natureza e do lazer ativo;
- Promover ações ligadas aos exercícios/atividades físicas próprias do seu campo de intervenção junto aos órgãos públicos e na comunidade;
- Promover eventos que estimulem e valorizem a pratica de exercícios/atividades físicas próprias do seu campo de intervenção, objetivando a saúde da população (CONFEF, 2011).

4. METODOLOGIA

O presente trabalho é um levantamento junto aos servidores da Superintendência dos Serviços Penitenciários (SUSEPE) através de um levantamento de interesses sobre a Ginástica Laboral (questionário propriamente elaborado) a fim de avaliá-los. A partir desta abordagem, focar: a necessidade, a Identificação e a implantação da política pública do Projeto Qualidade de Vida; bem como, da importância da atuação do Profissional de Educação Física neste contexto.

Atualmente estas políticas são utilizadas pelo Ministério da Justiça pela Secretaria Nacional de Segurança Pública e Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania (PRONASCI – SENASP) do “Projeto Qualidade de Vida”, item: Acesso e Manutenção da Saúde (Ação 14 – Instituir a análise ergonômica do trabalho e a ginástica laboral).

4.1. Estratégia de Pesquisa

A SUSEPE está localizada na Rua Voluntários da Pátria, nº 1.358, Centro/Floresta de Porto Alegre, deixa o antigo endereço no Centro Administrativo e passa a ocupar o quarto andar do prédio da Secretaria de Justiça e Segurança - SJS e parte do terceiro pavimento.

4.2. Participantes do estudo

Participaram do estudo os servidores alocados no órgão central da Superintendência dos Serviços Penitenciários – SUSEPE, localizado na Rua Voluntários da Pátria, nº 1.358, Edifício José Eincheberg, onde ocupa o 3º e 4º andar, no Bairro Centro/Floresta de Porto Alegre, capital do Rio Grande do Sul.

4.3. Técnica de coleta e Análise.

Durante o presente trabalho foi elaborado como instrumento de Coleta de Dados, um questionário (vide Anexo a, fl.02) com quinze perguntas: onze perguntas fechadas e quatro abertas, com predomínio de perguntas fechadas, foram distribuídas aos servidores da Superintendência dos Serviços Penitenciários, SUSEPE, para ser preenchido durante o mês de agosto de 2010, com prazo de duas semanas para preenchimento, ficando uma semana em cada pavimento do prédio. Foram devolvidos setenta e quatro questionários que correspondem aproximadamente três quartos do quantitativo total de servidores (n=100).

4.3.1. Técnica de coleta

Os questionários foram preenchidos pelos informantes sem a presença do pesquisador. Foram elaboradas um máximo de 15 questões, a fim de que pudesse ser respondido num curto período de tempo.

Durante a distribuição dos questionários os respondentes foram informados de qual era a finalidade do questionário, de como preenchê-lo e que não havia necessidade de identificação pessoal (garantia de anonimato) e de como devolver o questionário preenchido.

O cabeçalho do questionário foi padronizado, contendo dados que identificam o perfil do informante (sexo, idade, setor), com questões fechadas e outros dados de interesse da pesquisa, como atividades da vida diária, atividades desempenhadas no trabalho, etc. As três primeiras questões dão o perfil pessoal do respondente e a 4ª e 5ª questões dão o perfil funcional do mesmo. Na segunda parte temos questões que avaliam seu comportamento em relação à saúde e na terceira parte questões mais pertinentes à ginástica laboral.

4.3.2. Técnica de Análise e Discussão dos Dados.

Após a aplicação dos questionários aos 100 servidores da SUPERINTENDÊNCIA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS- RS, localizada nesta capital, cujo endereço foi mencionado em páginas anteriores, recolheu-se os 74 questionários devolvidos.

As primeiras três questões do questionário correspondem ao cabeçalho padronizado do mesmo, e contêm dados que identificam o perfil do informante: sexo, idade e setor.

As perguntas quatro e cinco são relativas a vida funcional dos servidores e nos dão informações sobre o número de horas trabalhadas por semana e as atividades desempenhadas no trabalho.

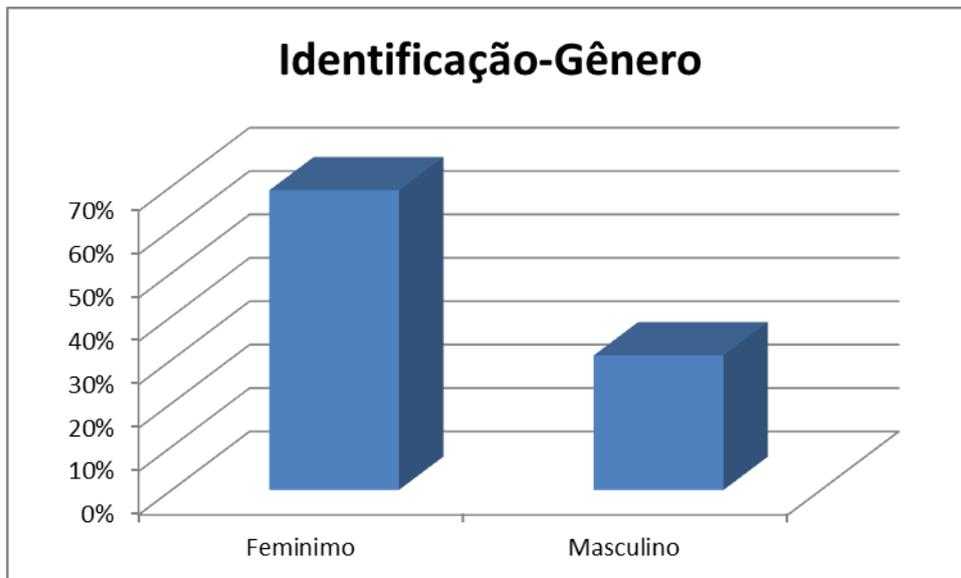
Prosseguindo, as quatro últimas questões estão relacionadas com a ginástica laboral, sobre seus benefícios, se um Programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios, ainda, da disposição em participar deste programa pelo menos duas vezes na semana.

5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

A seguir, passamos a análise dos resultados:

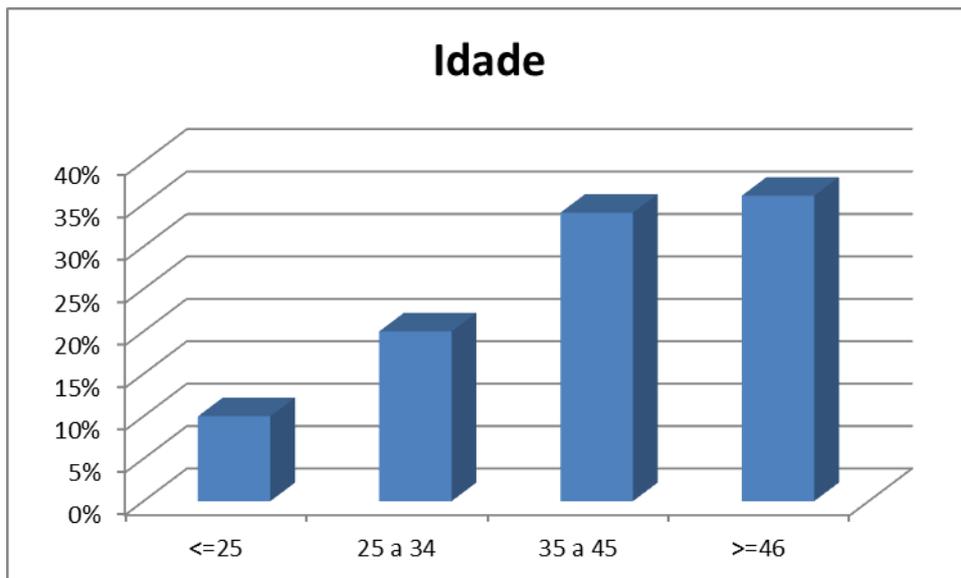
Questão aplicada, que definia o sexo do servidor, dos 74 questionários devolvidos 69% do sexo feminino, com 51 servidores e 31% do masculino, com 23 servidores.

Gráfico 01: Identificação-Gênero



Quanto à idade do servidor, **10 %** menor ou igual a 25 anos; **20%** 25 anos a 34 anos; **34%** 35 anos a 45 anos e **36% maior ou igual a 46 anos**. Verifica-se que a maioria dos que responderam pertencem à faixa de idade dos 46 ou mais, **27 servidores**, seguidos sucessivamente dos 35 aos 45, com 25 servidores; de 25 a 34 anos, com 15 servidores e menor ou igual a 25 anos, 7 servidores.

Gráfico 02: Idade

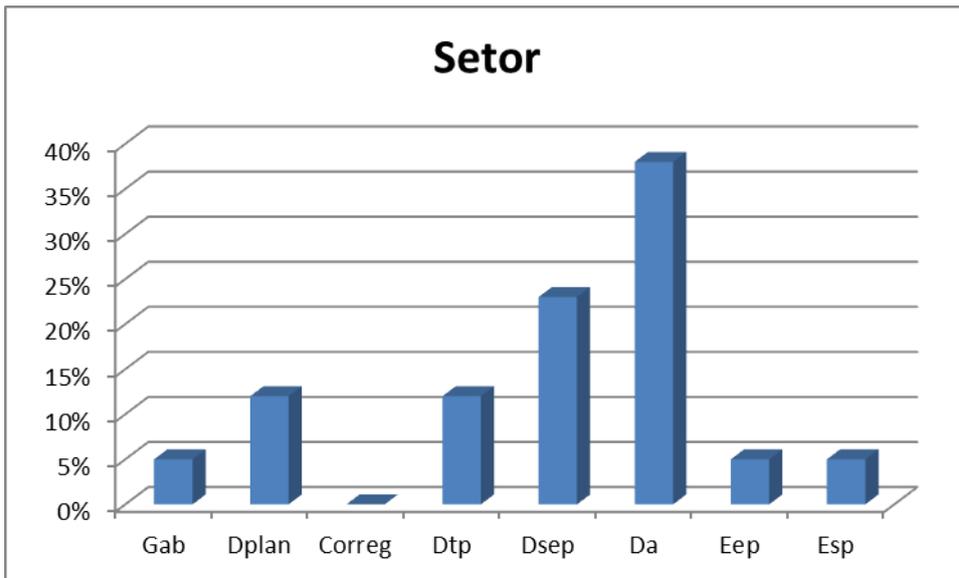


Dentre os estudos mais expressivos envolvendo esta linha de pesquisa (Atividade Física e Saúde), tem-se um estudo que analisou ex-alunos da Universidade de Harvard, observou-se que a prática de atividade física está relacionada a menores índices de mortalidade. Comparando indivíduos ativos e moderadamente ativos com indivíduos menos ativos, verificou-se que a expectativa de vida é maior para aqueles cujo nível de atividade física é mais elevado. Com relação ao risco de morte por doenças cardiovasculares, respiratórias e por câncer, o estudo sugere uma relação inversa deste com o nível de atividade física (PAFFENBARGER, 1993 *apud* ASSUMPÇÃO *et al.*, 2002).

Questão aplicada, o setor de trabalho do servidor:

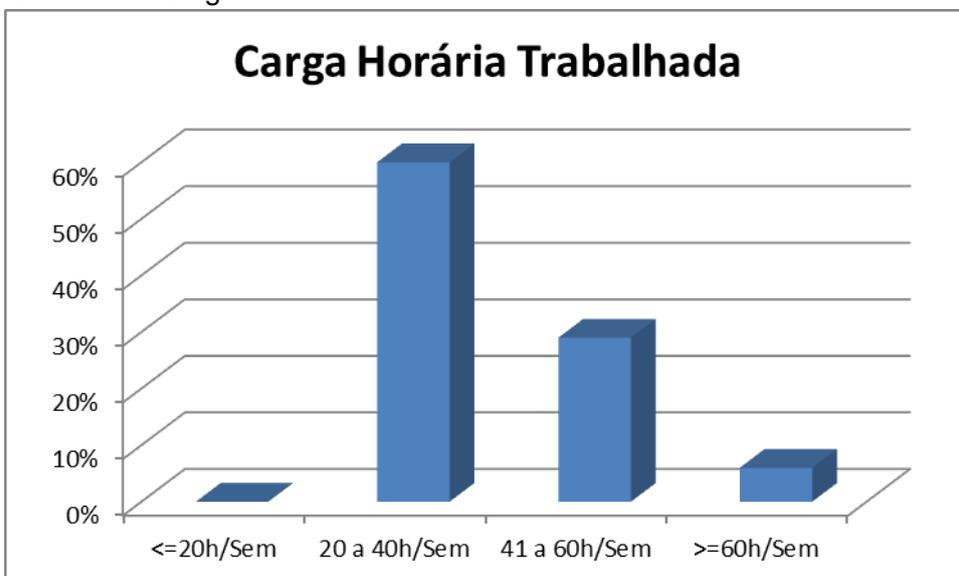
Gabinete (4), Dep. de Planejamento (9), Dep. de Tratamento Penal (9), Dep. de Execução Penal (17), Dep. Administrativo (27), Engenharia (4) e Escola Penitenciária (4).

Gráfico 03: Setor



No que se refere a carga horária trabalhada pelo servidor (horas trabalhadas por semana): De 20 a 40 hrs/semanais, 48 servidores; de 41 a 60 hrs/semanais, 21 servidores e igual ou mais de 60 hrs/semanais, 5 servidores.

Gráfico 04: Carga Horária Trabalhada



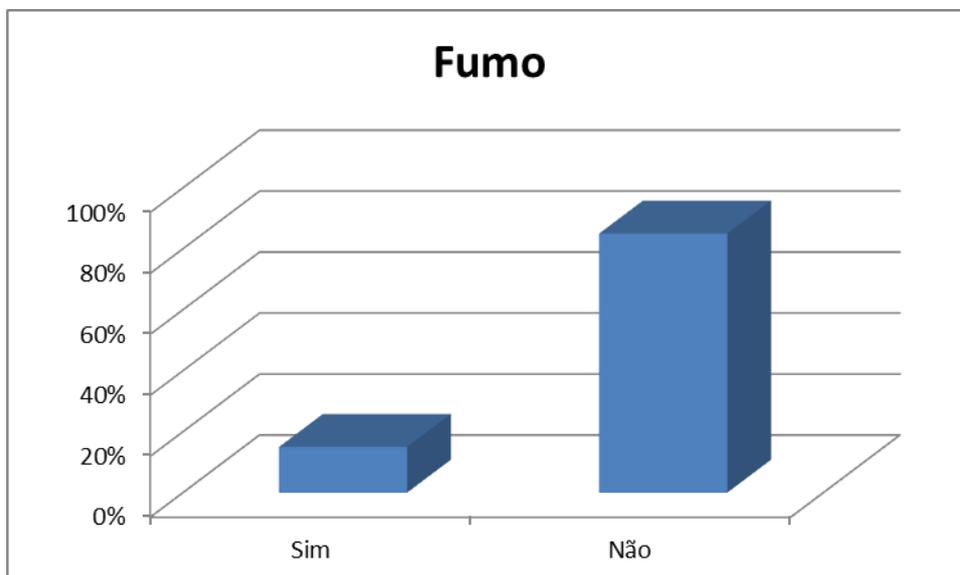
Quanto à forma como as atividades são desempenhadas: Sentados (55%), com 40 servidores; caminhada (21%), com 16 servidores; levar ou carregar peso (8%), com 6 servidores; ficar de pé (8%), com 6 servidores; dirigir (4%), com 3 servidores e outras atividades (4%), com 3 servidores.

Gráfico 05: Atividades Desempenhadas



Em relação ao tabagismo foi encontrado: 85% fumantes, 63 servidores e 15% de não fumantes, 11 servidores.

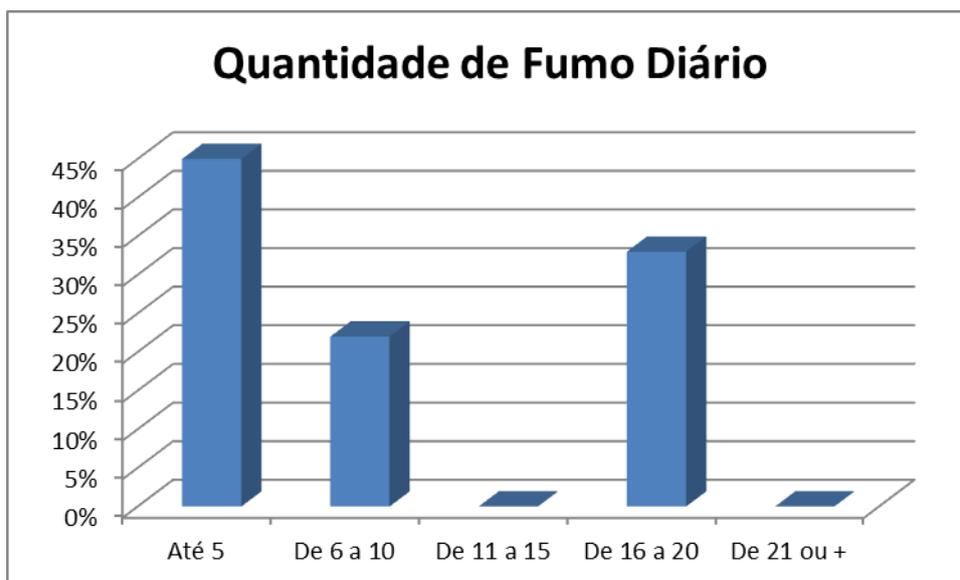
Gráfico 06: Fumo



O Brasil tem-se destacado como o país que vem reduzindo progressivamente a prevalência de tabagismo nas Américas. Em 1989, a prevalência de fumantes era de 34,8% (Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição – PNSN), (INAN, 1990); em 2003, foi de 22,4% segundo a Pesquisa Mundial de Saúde (WHO, 2004). Os dados mais recentes com representatividade nacional, levantados pela Pesquisa Especial de Tabagismo (PETab 2008), mostram que a prevalência de fumantes no Brasil é de 17,2% (21,6% em homens e 13,1% em mulheres) (IBGE, 2009). O VIGITEL encontrou, para o conjunto das capitais, uma prevalência de 16,2% em 2006 e 15,1% em 2010 (BRASIL, 2011), com destaque para a redução significativa para o sexo masculino. Entre 2007 e 2010, a freqüência de homens fumantes diminuiu, em média, 1,1 ponto percentual (pp) ao ano. No mesmo período, o consumo de 20 cigarros por dia entre homens reduziu, em média, 0,4 pp ao ano. Em 2010, a freqüência de fumantes passivos no domicílio foi maior entre as mulheres (13,3% *versus* 9,8%), ao passo que, entre os homens, foi maior a freqüência de fumantes passivos no local de trabalho (16,7% *versus* 6,9%) (BRASIL, 2011, p.44).

Quanto à relação entre as Doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e o tabagismo: a redução das DCNT em parte, pode ser atribuída à expansão da atenção primária, melhoria da assistência e redução do tabagismo nas últimas duas décadas, que passou de 34,8% (1989) para 15,1% (2010) (BRASIL, 2011).

Gráfico 07: Quantidade de Fumo Diário



Quanto à quantidade de consumo de tabaco diário (dos 63 fumantes): 45% consumo até 5 cigarros, com 28 servidores; 33% consumo de 16 a 20 cigarros, com 21 servidores e 22% de consumo de 6 a 10 cigarros, 14 servidores.

Segundo Filho (2000) a atividade física é um fator coadjuvante, como esquema terapêutico, pois também potencializa o sucesso do abandono aumentando uma série de hormônios produzidos por nosso organismo e servindo como um modo de diminuir a ansiedade. Quanto maior o número de cigarros utilizados por dia maior será o risco de doença cardíaca, sendo o seu risco diminuído logo após sua interrupção (FILHO, 2000).

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), aprovada em 30 de março de 2006, dá diretrizes e aponta estratégias de organização das ações de promoção da saúde nos três níveis de gestão do Sistema Único de Saúde (SUS) para garantir a integralidade do cuidado.

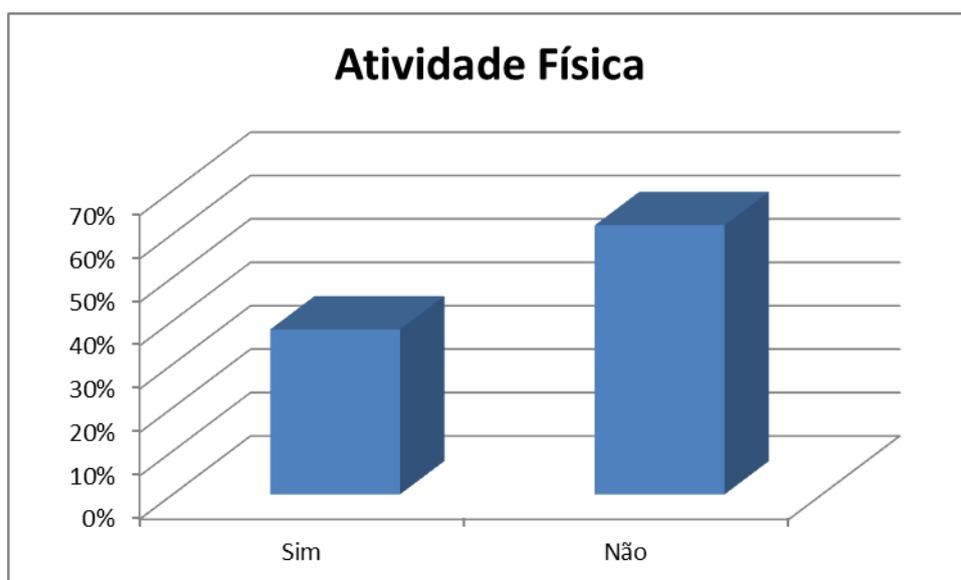
Quanto à Prevenção e controle do tabagismo, no item: V – Investir na promoção de ambientes de trabalho livres de tabaco. Destacam-se:

a) realizando ações educativas, normativas e organizacionais que visem estimular mudanças na cultura organizacional que levem à redução do tabagismo entre trabalhadores;

b) atuando junto a profissionais da área de saúde ocupacional e outros atores-chave das organizações/instituições para a disseminação contínua de

informações sobre os riscos do tabagismo e do tabagismo passivo, a implementação de normas para restringir o fumo nas dependências dos ambientes de trabalho, a sinalização relativa às restrições ao consumo nas mesmas e a capacitação de profissionais de saúde ocupacional para apoiar a cessação de fumar de funcionários (BRASIL, 2010, p.36).

Gráfico 08: Atividade Física



Na questão: você realiza alguma atividade?

62% **NÃO**, com 46 servidores sedentários ou com inatividade física e 38% **SIM**, com 28 servidores que praticam atividades físicas. Para Pitanga (2004) na atualidade, o sedentarismo já é considerado fator de risco primário para as doenças cardiovasculares.

A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) em seu eixo: Prática corporal/atividade física, item: I – Ações na rede básica de saúde e na comunidade. Destacam-se:

a) Mapear e apoiar as ações de práticas corporais/atividade física existentes nos serviços de atenção básica e na Estratégia de Saúde da Família, e inserir naqueles em que não há ações;

b) Ofertar práticas corporais/atividade física como caminhadas, prescrição de exercícios, práticas lúdicas, esportivas e de lazer, na rede básica de saúde, voltadas

tanto para a comunidade como um todo quanto para grupos vulneráveis (BRASIL, 2010, p.33).

Atualmente, sabe-se que a inatividade física tem apresentado a maior prevalência entre os fatores de risco para morbi-mortalidade cardiovascular.

No entanto, esse fenômeno é evidenciado em todos os países e ainda mais nos países desenvolvidos (MATSUDO, *et al* 2002 *apud* LIMA, *et al* 2009).

A atividade física é um importante modificador de risco para o desenvolvimento de problemas crônicos de saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (1998): "... considera ativos os indivíduos que acumulam mais de 150 minutos de atividades físicas leves, moderados ou intensos por semana, já os sedentários são aqueles que não acumulam" (FARIAS E ROCHA, 2009).

Ao concluírem seu estudo, Almeida e Silva (2011) sugerem a criação de políticas públicas e iniciativas multisetoriais que possam criar ambientes que ajudem as pessoas a se tornarem fisicamente ativas.

Gráfico 09: Tipo de Atividade Física



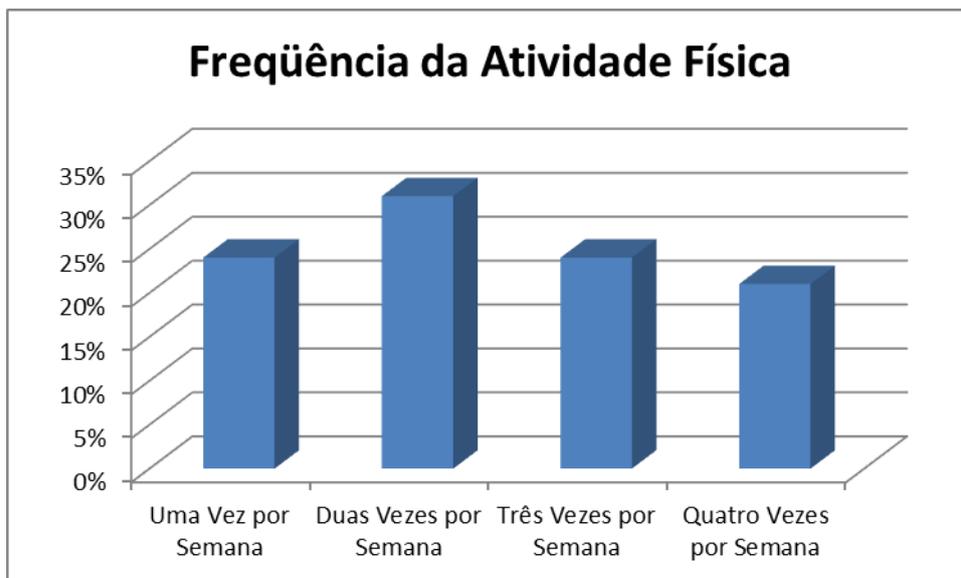
Na questão: o tipo de atividade física praticada.

38% caminhada, com 10 servidores; 19% musculação, com 5 servidores; 19% futebol, com 5 servidores e noutras atividades, que correspondem 3% com 1 servidor em cada modalidades, totalizando 8 servidores.

Para Beltrame, *et al* (2007) numa amostra de 50 adultos do sexo feminino com idade entre 40 e 60 anos, regularmente inscrita no Programa de Ginástica nas Quadras de Taguatinga – DF apresentou à ginástica como um agente influenciador de comportamentos positivos em relação à atividade física e qualidade de vida.

O mesmo autor e colaboradores (2007) demonstraram que a atividade física é comportamento natural do ser humano. Entre as atividades físicas mais comuns, destacam-se a caminhada, a dança, esportes e a prática de exercícios físicos. Os efeitos da atividade física regular para a saúde, têm se tornado cada vez mais evidente. Num paradigma dinâmico e multidimensional, a AF apresenta papel de suma importância e deveria estar presente nos hábitos de vida de todos.

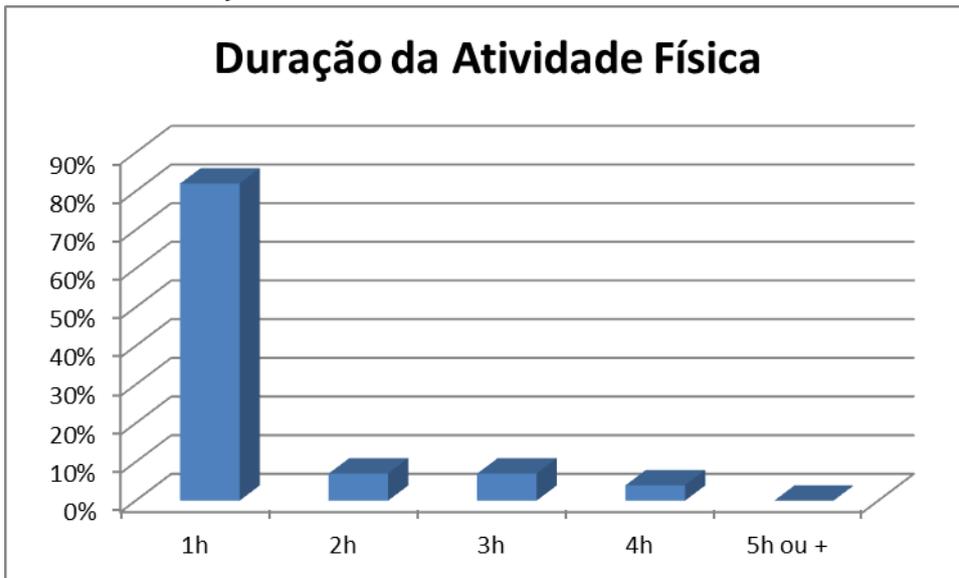
Gráfico 10: Frequência da Atividade Física



Questão aplicada, frequência da atividade física.

31% 2 X semanais, com 8 servidores; 24% 1X semanal, com 7 servidores; 24% 3 X semanais, com 7 servidores e 21% 4X semanais, com 6 servidores.

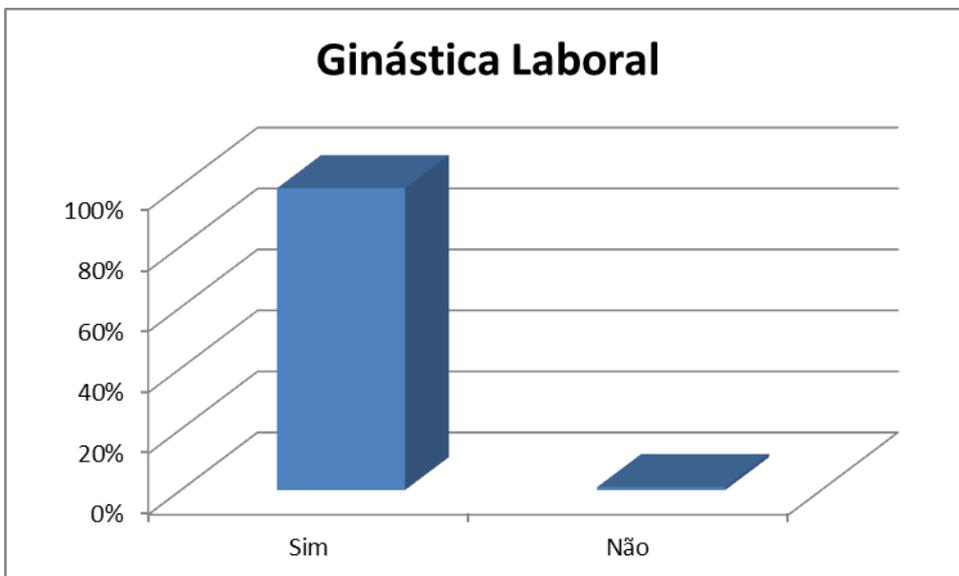
Gráfico 11: Duração da Atividade Física



Quanto à duração da atividade:

Duração 1 h, 82%, com 23 servidores; Duração 2 h, 4%, com 1 servidor; Duração 3 horas, 7%, com 2 servidores; Duração 4 h, 7%, com 2 servidores; 5 h ou mais, não.

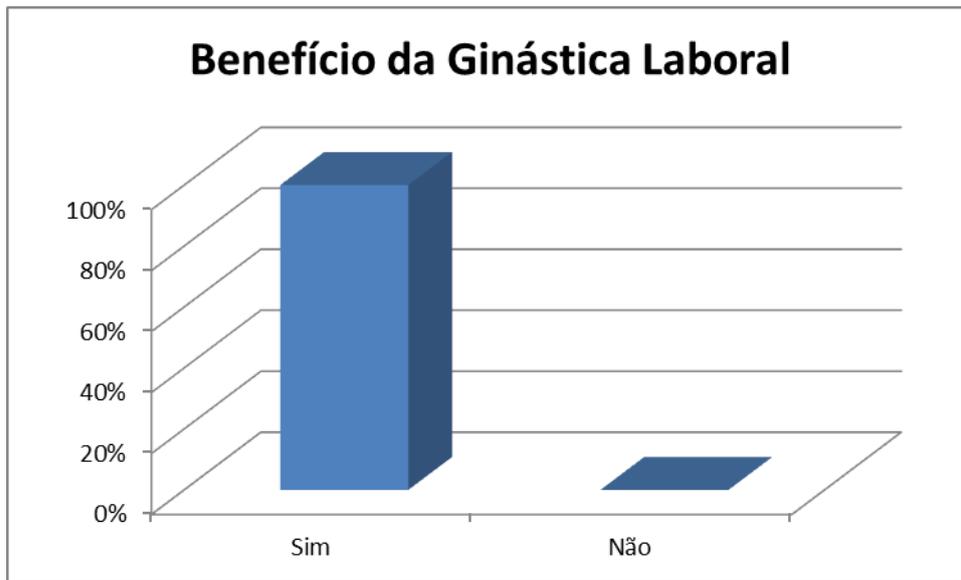
Gráfico 12: Ginástica Laboral



Em relação à questão: a ginástica laboral e sua necessidade.

99% acha que é necessária, 73 servidores e 1% acha que não, 1 servidor.

Gráfico 13: Benefício da Ginástica Laboral

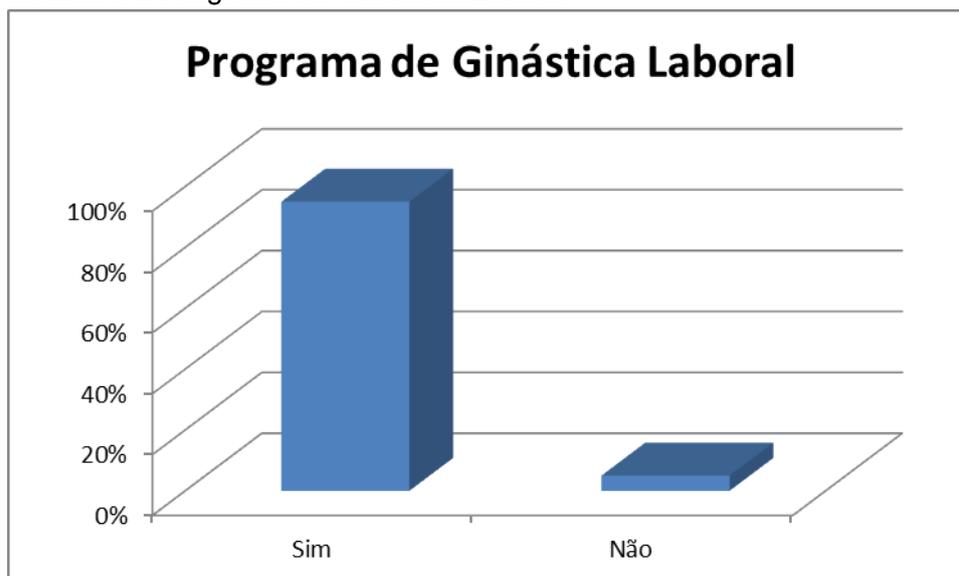


Na questão: O Programa Laboral pode proporcionar benefícios?

100% **SIM**, 74 servidores.

Vários estudos analíticos, com base em trabalhos epidemiológicos prospectivos e pesquisas de base laboratorial, quantificaram os muitos benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo, são eles: diminuição nos fatores de riscos para doença arterial coronariana, diabetes e hipertensão; menor incidência de osteoporose e alguns tipos de câncer; gordura corporal total reduzida; pressão arterial reduzida em repouso; mortalidade e morbidez reduzidas; menor ansiedade e depressão; sensações de bem-estar aprimoradas; e melhor desempenho nas atividades laborativas, recreativas e desportivas (JULIO E PINTO, 2011).

Gráfico 14: Programa da Ginástica Laboral



Questão aplicada, sobre a disposição para participar do programa de Ginástica Laboral pelo menos duas vezes na semana:

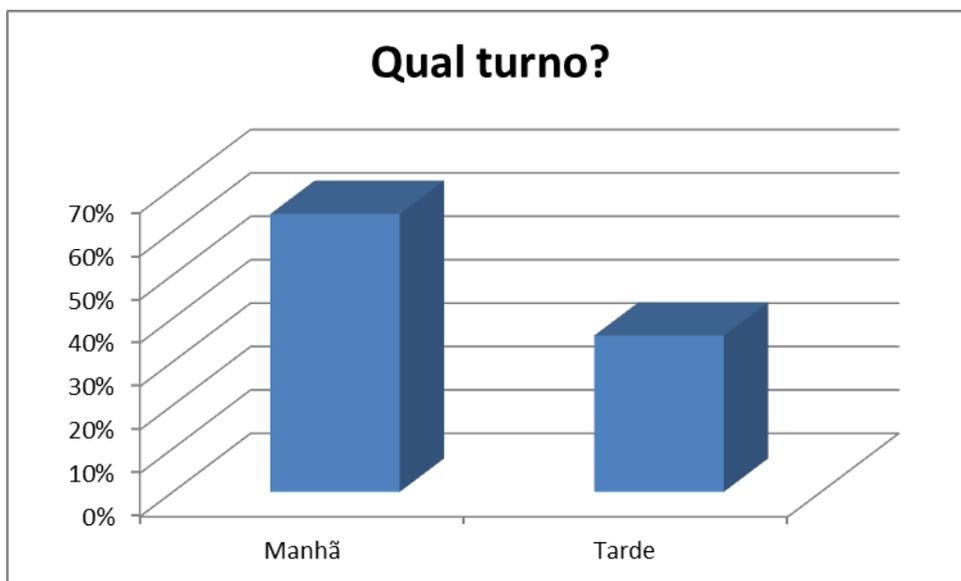
95% **SIM**, com 71 servidores e 5% **NÃO**, com 3 servidores.

Estudos experimentais sugerem que a prática de atividades de intensidade moderada atua na redução de taxas de mortalidade e de risco de desenvolvimento de doenças degenerativas como as enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes, enfermidades respiratórias, dentre outras. São relatados, ainda, efeitos positivos da atividade física no processo de envelhecimento, no aumento da longevidade, no controle da obesidade e em alguns tipos de câncer (POWELL *et al.*, 1985; GONÇALVES, 1996; MATSUDO & MATSUDO, 2000 *apud* ASSUMPÇÃO *et al.*, 2002).

Visando controle das DCNTs, o **Programa Academia da Saúde** foi criado em abril de 2011, visando construir espaços físicos dotados de infraestrutura, equipamentos e recursos humanos qualificados para a orientação de práticas corporais/atividade física e de lazer. A construção de espaços saudáveis que promovam ações de promoção da saúde e estimulem a atividade física/práticas corporais, em articulação com a Atenção Primária à Saúde. O programa traz entre seus objetivos o aumento da atividade física na população beneficiada e a valorização de iniciativas locais no âmbito da cultura, do esporte e do lazer para a promoção da saúde e a qualidade de vida. Portanto, a Academia da Saúde é uma iniciativa inovadora do atual governo que, certamente, trará novos significados a

cada localidade beneficiada, sem perder de vista o principal objetivo: contribuir para a promoção da saúde da população (BRASIL, 2011).

Gráfico 15: Qual turno



Questão aplicada, qual o turno adequado?

64% turno **Manhã**, opção de 47 servidores e 36% turno **Tarde**, opção de 27 servidores.

6. CONCLUSÕES E SUGESTÕES

6.1. CONCLUSÕES

Os dados encontrados no presente estudo corroboram para a necessidade da execução do Projeto Qualidade de Vida (PRONASCI/SENASP) do Ministério da Justiça. Pouquíssimas pessoas realizam atividade física, também, perceber-se que maioria dos entrevistados avalia como positiva a atividade física através da ginástica laboral.

Enfim, apontando-se para um caminho mais coerente, a Instituição de Segurança Pública, a Superintendência dos Serviços Penitenciários (SUSEPE) tida como eixo condutor da política pública, beneficiar-se com a implementação e ação deste Projeto Qualidade de Vida. Vindo a implicar:

- a) Otimização da produtividade;
- b) Qualidade do serviço prestado;
- c) Economia de materiais e equipamentos;
- d) Melhora de sua imagem perante a sociedade.

Além, da alarmante e preocupante existência elevada da prevalência de indivíduos sedentários. A maioria avaliou como positiva a atividade física de ginástica laboral.

Conclui-se, que a atividade física é de vital importância como fator de intervenção, tanto na área de gestão em saúde, quanto no favorecimento e na busca da mudança de hábitos e estilos de vida. Portanto, o desenvolvimento de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, possibilitam a população assistida, uma melhor qualidade de vida.

6.2. SUGESTÕES

Recomendam-se:

a) A reestruturação do programa de Ginástica Laboral, bem como a inserção do profissional de Educação Física;

b) Para uma melhoria na Qualidade de Vida dos servidores, faz-se necessário um modelo de gestão da organização que conjugue a compatibilidade entre o bem-estar dos seus profissionais, o desempenho de suas funções e a missão da instituição;

c) Através da Ginástica Laboral, temos o combate e a prevenção a LER e DORT; contra: o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. O favorecimento do relacionamento social e do trabalho em equipe, desenvolvendo a consciência corporal. Ademais, as esferas psicológicas e sociais são beneficiadas, além disto, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador;

d) A partir do resultado do levantamento de interesses, desenha-se um novo programa de ginástica laboral para a Superintendência dos Serviços Penitenciários (SUSEPE) abrangendo a totalidade dos servidores interessados. Visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas. Propõem-se: Atividades de relaxamento, alongamentos no próprio ambiente de trabalho (no meio da jornada), no turno da manhã com duração de 5 a 10 minutos, duas vezes na semana.

Em suma, todos estes fatores elencados não podem ser enfrentados individualmente. Por isso, essa gama de fatores intervenientes na saúde individual e coletiva explica o fato do estado de saúde sofrer oscilações mais ou menos freqüentes. A manutenção do bem-estar individual e coletivo é um processo dinâmico, envolvendo desequilíbrios e reequilíbrios constantes nas condições que influenciam a saúde.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Jussará S.; SILVA, Rodrigo, L.F. Perfil do tratamento e controle de pacientes com diabetes mellitus atendidos nas unidades de saúde da zona urbana de Santarém, Pará, no ano de 2010. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires- Año 16 - Nº 158 - Julio de 2011. Disponível em: <<<http://www.efdeportes.com/efd158/control-de-pacientes-com-diabetes-mellitus.htm>>> Acesso em: 11 dez. 2011.

ASSUMPÇÃO, Luís O..T. *et al.* Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires- Año 8 - Nº 52 - Septiembre de 2002. Disponível em: <<<http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>>> Acesso em: 11 dez. 2011.

BELTRAME, *et al.* Atividade física e qualidade de vida de adultos praticantes de ginástica nas quadras em Taguatinga-DF. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires- Año 12 - Nº 112 - Septiembre de 2007. Disponível em: <<<http://www.efdeportes.com/efd112/atividade-fisica-e-qualidade-de-vida-de-adultos.htm>>> Acesso em: 11 dez. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/cartilha_plano.pdf>> Acesso em: 12 jun 2012.

_____. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 3ª. Edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <<http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3e_d.pdf>> Acesso em: 15 jun 2012.

CARVALHO, Jorge C. S. de. *et al.* NASF: os professores de Educação Física conhecem? **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires- Año 14, Nº 141, Febrero de 2010. Disponível em: <<<http://www.efdeportes.com/efd141/nasf-os-professores-de-educacao-fisica-conhecem.htm>>> Acesso em: 10 dez. 2011.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Recomendações sobre Condutas e Procedimentos do Profissional de Educação Física**/ Silva, Francisco Martins da (organizador), Luciene Ferreira Azevedo, Antonio César Cabral de Oliveira, Jorge Roberto Perrout de Lima, Marcelo Ferreira Miranda (autores). Rio de Janeiro: CONFEF, 2010. 48p Disponível em: <<http://www.listasconfef.org.br/arquivos/Livro_Recomendacoes.pdf>> Acesso em: 1º dez. 2011.

_____. **Intervenção do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2008.

_____. **GINÁSTICA LABORAL** competência do Profissional e Educação Física. **Revista Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEF, ano IV. nº 13. Agosto 2004.

DELLAY, Elisabete R.K; KRUG, Marília de R. Nível de atividade física e fatores associados em pacientes diabéticos e hipertensos usuários da Estratégia de Saúde da Família do município de Ibirubá, RS. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires- Año 15, Nº 145, Junio de 2010. Disponível em:

<<<http://www.efdeportes.com/efd145/atividade-fisica-em-pacientes-diabeticos-e-hipertensos.htm> >> Acesso em: 10 dez. 2010.

FILHO, José J. Zanini. **Viva Mais, Viva Melhor**. 1ª Edição. Porto Alegre: Gráfica e Editora La Salle, 2000.

JULIO, Jediane Souza; PINTO, Marcus V.M. Inserção do profissional de Educação Física no Programa Saúde da Família (PSF), Brasil. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires- Año 16, Nº 161, Octubre de 2011. Disponível em: <<<http://www.efdeportes.com/efd161/profissional-de-educacao-fisica-no-psf.htm> >> Acesso em: 10 dez. 2011.

LIMA, Martha M. *et al*. Estudo do nível de atividade física dos frequentadores de um clube do município de São Paulo de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física, IPAQ-8, forma curta. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires- Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009. Disponível em:

<<<http://www.efdeportes.com/efd130/estudo-do-nivel-de-atividade-fisica-dos-frequentadores-de-um-clube.htm> >> Acesso em: 11 dez. 2011.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA. **Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania (PRONASCI)**. O que é PRONASCI. Disponível em: <<<http://portal.mj.gov.br/data/Pages/MJE24D0EE7ITEMIDAF1131EAD238415B96108A0B8A0E7398PTBRIE.htm> >> Acesso em: 06 fev 2012.

_____. **GUIA QUALVIDA COMPLETO**. Projeto Qualidade de Vida DEPAID/SENASP/MJ. Guia de Ações: Valorizando o profissional de segurança pública: Acesso e Manutenção da Saúde. Ação 14 – Instituir a análise ergonômica do trabalho e a ginástica laboral, Brasília, 2010, pp. 71-73. Disponível em:

<<portal.mj.gov.br/services/.../FileDownload.EZTSvc.asp?...ServiceInst.../.../Use rs/ronaldo/AppData/Local/Microsoft/Windows/Temporary Internet Files/Content.Outlook/F3JLF3RY/guia>> Acesso em: 06 fev 2012

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. Classificação Brasileira de Ocupações, CBO. **Listagem das Profissões Regulamentadas**: normas regulamentadoras: 20. Educação Física, 2012. Disponível em:

<<<http://www.mtecbo.gov.br/cbsite/pages/regulamentacao.jsf> >> Acesso em: 02 mar 2012.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, exercício e saúde**. 2ª Edição. São Paulo: Phorte, 2004.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. Dia do Desafio. **Apresentação**. São Paulo: SESC, 2012. Disponível em:

<< <http://www.sescsp.org.br/diadodesafio/sobre/apresentação> >> Acesso em: 05 mar 2012.

SILVA, Tiago A. **As Atividades Físicas Recreativas e o Estresse no Agente Penitenciário da Superintendência de Serviços Penitenciários- SUSEPE- Um Estudo de Revisão**. Monografia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto. Porto Alegre, 2009.

SUPERINTENDÊNCIA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS. **Apresentação**. Porto Alegre: SUSEPE, 2012. Disponível em:

<< http://www.susepe.rs.gov.br/conteudo.php?cod_menu=1 >> Acesso em: 06 fev 2012.

ANEXOS

(a) Memorando 072/2010, Escola dos Serviços Penitenciários (ESP) ou Escola Penitenciária. Assunto: Ginástica Laboral, anexado ficha de Interesses sobre Ginástica Laboral, documentando datado em: 17/08/2010;

(b) Reportagem da Secretaria de Segurança Pública do Rio Grande do Sul (SSP RS), assunto: SUSEPE cria núcleo de Educação Física sintonizado com Novo Paradigma Prisional, documento datado em: 17/05/2010;

(c) Reportagem, Notícias do Piratini, Portal do Governo do Estado do Rio Grande do Sul, assunto: Núcleo de Educação Física integra ações do Novo Paradigma do Sistema Prisional, documento datado em: 17/05/2010;

(d) Documento de cunho particular, reconhecimento de colegas e chefe de Departamento pela iniciativa de criação de correio eletrônico (e-mail) funcional, documento datado em: 25/05/2010;

(e) Portal da SUSEPE, assunto: Tratamento Penal cria e-mail para atender corpo técnico, documento datado em: 25/05/2010;

(f) Ofício Coordenação CNE-RS nº 04/2010, assunto: Orientação sobre a III Conferência Nacional do Esporte- Etapa RS, documento datado em: 05/05/2010;

(g) Portal da SUSEPE, assunto: SUSEPE e Penitenciárias participam do Dia do Desafio, documento datado em: 09/07/2010.

(h) Figura 1: Organograma da Superintendência dos Serviços Penitenciários, SUSEPE e Figura 2: Departamento de Tratamento Penal, DTP.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
SUPERINTENDÊNCIA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS
ESCOLA PENITENCIÁRIA

Memo 072/2010 – ESP

Porto Alegre, 17 de agosto de 2010

DA: Escola Penitenciária
PARA: Gabinete Superintendente
ASSUNTO: Ginástica laboral

URGENTE
ESP

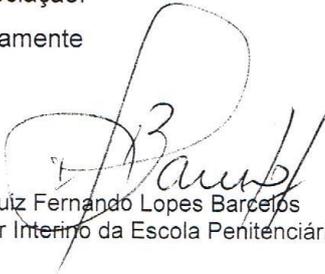
Senhor Superintendente

A Escola Penitenciária em parceria com os servidores da área de Educação Física: Antônio Guilherme de Oliveira Figueiredo (DTP) e Tiago Silva Amaral (DA - Pecúlio) dando continuidade ao trabalho desenvolvido pelos mesmos no Dia do Desafio, pensou na possibilidade de se criar um programa de ginástica laboral para os servidores penitenciários do Órgão Central. Tal programa atende também a uma das ações do projeto de qualidade de vida proposta pelo PRONASCI/SENASP de valorização ao servidor da segurança pública. Para dar início a este programa sugerimos no primeiro momento uma pesquisa de levantamento de interesses onde, após o levantamento destes dados possa-se elaborar ações mais condizentes a realidade.

Sendo assim, solicitamos a Vossa Senhoria autorização para que os servidores possam dirigir-se a cada Departamento a fim de divulgar a proposta e dar início a pesquisa de levantamento de interesses (ficha em anexo).

Outrossim informamos que assim que estivermos com os dados levantados e elaborarmos a proposta do programa de ginástica laboral encaminharemos para sua apreciação.

Respeitosamente


Luiz Fernando Lopes Barcelos
Diretor Interino da Escola Penitenciária

SUSEPE
Gabinete

Protocolo nº 57375
Recebido em 18/08/10
Ass.: Somiro



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
SUPERINTENDÊNCIA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS
ESCOLA PENITENCIÁRIA



LEVANTAMENTO DE INTERESSES SOBRE GINÁSTICA LABORAL

IDENTIFICAÇÃO					
SEXO: M	F	IDADE:	SETOR		
ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA					
Número de horas trabalhadas por semana:		Menos de 20	20 a 40	41 a 60	Mais de 60
Atividades desempenhadas no trabalho (+ de 25%)					
Sentar na cadeira		Levantar ou carregar pesos		Ficar de pé	
Caminhar		Dirigir		Outros	
Observações:					

COMPORTAMENTO RELACIONADO À SAÚDE				
Você fuma atualmente?	Sim	Não	Se positivo, quantos cigarros por dia?	
Atualmente, você realiza alguma atividade física?			Sim	Não
Qual(is)				
Freqüência/ Semana			Duração	

GINÁSTICA LABORAL		
A ginástica Laboral para você é necessária:	SIM	NÃO
Você acredita que o Programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios?	SIM	NÃO
Você estaria disposto a Participar de um programa de ginástica laboral pelo menos duas vezes na semana?	SIM	NÃO
Se a resposta é SIM em qual turno	MANHÃ	TARDE



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA
SUPERINTENDÊNCIA DOS SERVIÇOS PENITENCIÁRIOS
ESCOLA PENITENCIÁRIA



LEVANTAMENTO DE INTERESSES SOBRE GINÁSTICA LABORAL

IDENTIFICAÇÃO					
SEXO: M	F	IDADE:	SETOR		
ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA					
Número de horas trabalhadas por semana:		Menos de 20	20 a 40	41 a 60	Mais de 60
Atividades desempenhadas no trabalho (+ de 25%)					
Sentar na cadeira		Levantar ou carregar pesos		Ficar de pé	
Caminhar		Dirigir		Outros	
Observações:					

COMPORTAMENTO RELACIONADO À SAÚDE				
Você fuma atualmente?	Sim	Não	Se positivo, quantos cigarros por dia?	
Atualmente, você realiza alguma atividade física?			Sim	Não
Qual(is)				
Freqüência/ Semana			Duração	

GINÁSTICA LABORAL		
A ginástica Laboral para você é necessária:	SIM	NÃO
Você acredita que o Programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios?	SIM	NÃO
Você estaria disposto a Participar de um programa de ginástica laboral pelo menos duas vezes na semana?	SIM	NÃO
Se a resposta é SIM em qual turno	MANHÃ	TARDE

[\[Imprimir esta notícia \]](#)

16/05/2010 12:51

Susepe cria núcleo de Educação Física sintonizado com Novo Paradigma Prisional

A Superintendência dos Serviços Penitenciários (Susepe), por meio do Departamento de Tratamento Penal (DTP), está criando um Núcleo Permanente de Estudos de Educação Física – NPEEF. Entre os objetivos, a participação em eventos, elaboração de projetos, pesquisas, publicações e, principalmente, intercâmbio de experiências.

Neste sentido, repensando a inclusão social pelas vias do esporte e lazer, a Divisão de Educação do DTP está disponibilizando um novo endereço eletrônico – dtp-edfisica@susepe.rs.gov.br para atender o corpo técnico de professores, sintonizado com o novo paradigma do sistema prisional estabelecido pela governadora Yeda Crusius. O DTP desenvolve ações de inclusão baseando-se em premissas como dignidade, disciplina, respeito e combate ao ócio.

Dentro desta visão, no último dia 08 de maio o professor Antonio Guilherme de Oliveira Figueiredo, da Divisão de Educação do DTP, participou como delegado na III Conferência Nacional de Esportes, realizada Ulbra, em Canoas

Os Núcleos Estaduais de Educação de Jovens e Adultos (NEEJAS) no RS são 12, mas os professores de educação física estão nos seguintes NEEJAS:

- Em atuação: a professora Márcia Soqueto e a diretora Andréia Stragliotto, de São Luiz Gonzaga. - Em projetos: o Projeto Prisional de Santa Maria, com o professor Benito Bittencourt e a diretora Maria Suelli Mino Ferrari.
- Em trabalho de conclusão de curso, o professor Tiago Amaral da Silva, da Susepe, com o título: "As Atividades Físicas Recreativas e o Estresse nos Serviços Penitenciários da Susepe", Um Estudo de Revisão, Porto Alegre/2009.

Fonte: Ascom Susepe



topo

Endereço da página: http://www.ssp.rs.gov.br/portal/principal.php?action=imp_noticias&cod_noticia=15720



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

Portal do Governo do Estado do Rio Grande do Sul

Publicação: 16.05.10-14:01

Núcleo de Educação Física integra ações do Novo Paradigma do Sistema Prisional

O Governo do Estado, por meio da Superintendência dos Serviços Penitenciários (Susepe) e do Departamento de Tratamento Penal, está criando um Núcleo Permanente de Estudos de Educação Física. Entre os objetivos, está a participação em eventos, elaboração de projetos, pesquisas, publicações e, principalmente, intercâmbio de experiências.

Neste sentido, repensando a inclusão social pelas vias do esporte e lazer, a Divisão de Educação do Departamento de Tratamento Penal está disponibilizando um novo endereço eletrônico (dtp-edfísica@susepe.rs.gov.br) para atender ao corpo técnico de professores, sintonizado com o Novo Paradigma do Sistema Prisional estabelecido pela governadora Yeda Crusius. O Departamento desenvolve ações de inclusão, baseando-se em premissas como dignidade, disciplina, respeito e combate ao ócio.

Compartilhe:



Delicious



Digg



Facebook



Bookmarks



Twitter



Netvibes

Governo do Estado do Rio Grande do Sul - Palácio Piratini
Praça Marechal Deodoro s/n CEP 90010-282, telefone (51) 3210 4100.

Direto

Página 1 de 1

Assunto: **muito importante!**

De: **Setor Educacional** <setor-educacional@susepe.rs.gov.br>
[REDACTED]

Data: Quarta-feira, 12 de Maio de 2010 14:00 

Para: dtp-edfisica@susepe.rs.gov.br



PARABÉNS ao criador deste e-mail! A iniciativa é das mais importantes e CRIATIVAS!
Era exatamente isto que faltava para complementar todo nosso trabalho na área de Educação e
Tratamento Penal.
Dos colegas,
Dione, Verusca e Roberto

Setor Educacional
32887306



Menu_Auxiliar

Grifar no texto

OK

TRATAMENTO PENAL CRIA E-MAIL PARA ATENDER CORPO TÉCNICO

Fotos: Ascom/Susepe



Professora Márcia Soquete de São Luiz Gonzaga, na entrega de medalhas do futebol

O Departamento de Tratamento Penal (DTP) da Superintendência dos Serviços Penitenciários (Susepe), está disponibilizando um novo endereço eletrônico – ntp-edfisica@susepe.rs.gov.br para atender o corpo técnico de professores, sintonizado com o novo paradigma do sistema prisional, estabelecido pela governadora do Estado, Yeda Crusius. O DTP desenvolve iniciativas de ações de inclusão, baseando-se em premissas, como dignidade, disciplina, respeito e combate ao ócio.

Neste sentido, repensando a inclusão social pelas vias do esporte e lazer, a Divisão de Educação do DTP, atendendo as lacunas da área, pretende com a criação de um e-mail próprio o estabelecimento de um Núcleo Permanente de Estudos de Educação Física – NPEEF. Entre os objetivos, a participação em eventos, elaboração de projetos, pesquisas, publicações e, principalmente, intercâmbio de experiências. Dentro desta visão, no último dia 08 de maio, o professor Antonio Guilherme de Oliveira Figueiredo, da Divisão de Educação do DTP, participou como delegado na III Conferência Nacional de Esportes, realizada Ulbra, em Canoas.

NEEJAS

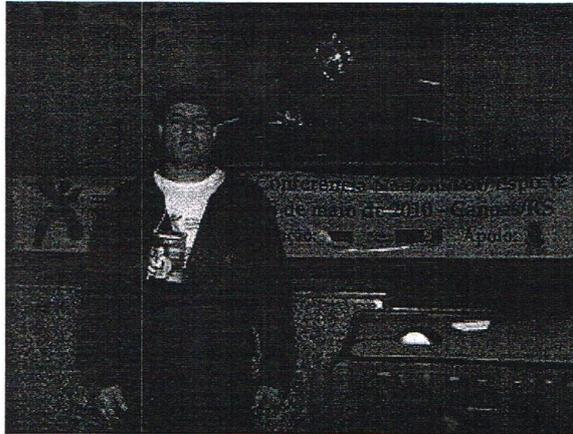
Localizar outra informações

OK

Notícias do Dia

- ✓ GAES realiza treinamento simulador de tiro da BM
GAES realiza treinamento simulador de tiro da BM
24/05/2
- ✓ Cursos para apenados de Santa Cruz do Sul
Cursos para apenados de Santa Cruz do Sul
21/05/2
- ✓ Susepe capacita nutricionista do Sesi para o Cozinha B
Susepe capacita nutricionista do Sesi para o Cozinha B
21/05/2
- ✓ Estado inaugura nesta se feira novo albergue em Palmeira das Missões
Estado inaugura nesta se feira novo albergue em Palmeira
21/05/2
- ✓ DTP e FGTAS promovem cursos profissionalizantes penitenciários
DTP e FGTAS promovem cursos em penitenciárias
20/05/2

Listar to



Professor Antonio Guilherme de Oliveira Figueiredo na Conferência Nacional do Esporte em Canoas

Os Núcleos Estaduais de Educação de Jovens e Adultos (NEEJAS) no RS são 12, mas os professores de educação física estão nos seguintes NEEJAS: Em atuação a professora Márcia Soqueto e a diretora Andréia Stragliotto, de São Luiz Gonzaga. Em projetos, o Projeto Prisional de Santa Maria, com o professor Benito Bittencourt e a diretora Maria Sueli Mino Ferrari. Em trabalho de conclusão de curso, o professor Tiago Amaral da Silva, da Susepe, com o título: “As Atividades Físicas Recreativas e o Estresse nos Serviços Penitenciários da Susepe”, Um Estudo de Revisão, Porto Alegre, 2009.

Marco Vieira
Ascom/Susepe

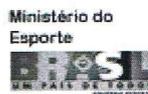
 Imprimir  Enviar a um amigo  voltar

Rua Voluntários da Pátria, nº. 1358 - 4º. andar
Porto Alegre - RS - CEP 90230-010 - Brasil.
Copyright © 2004 - Todos os Direitos Reservados.
webmaster

a



Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Secretaria de Estado do Turismo Esporte e Lazer
Fundação de Esporte e Lazer do Rio Grande do Sul - FUNDERGS



Ofício Coordenação CNE-RS nº 04/2010

Porto Alegre, 05 de maio de 2010

Assunto: **Orientações sobre a III Conferência Nacional do Esporte – Etapa RS**

Prezados Senhores:

Informamos, para os devidos fins, que o servidor Antonio Guilherme de Oliveira Figueiredo, foi eleito delegado para a III Conferência Nacional do Esporte – Etapa Rio Grande do Sul, que ocorrerá nos dias 7 e 8 de maio de 2010, no auditório 220 do prédio 1 da Ulbra Canoas, representando o município de Porto Alegre, precisando, portanto, ausentar-se nessa data.

Certos de sua colaboração, desde já agradecemos.

Atenciosamente,

María Gass
Coordenadora Executiva
III Conferência Nacional Esporte – Etapa RS
FUNDERGS

Rafael Simões
Mobilizador Rio Grande do Sul
III Conferência Nacional Esporte
Ministério Esporte

Impresso

SUSEPE E PENITENCIÁRIAS PARTICIPAM DO DIA DO DESAFIO

Aderindo ao projeto do SESC, a Susepe participou das atividades do Dia do Desafio no dia 26 de maio. O evento, que é difundido mundialmente, foi criado no Canadá e sua proposta é incentivar as pessoas a praticarem atividade física diária e ressaltar a importância do esporte e do lazer para a saúde.

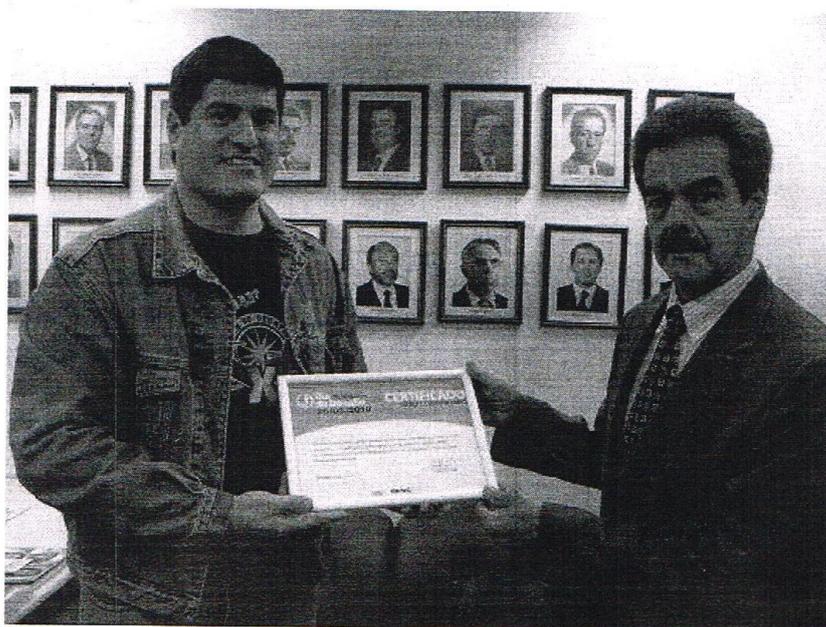
Foto: Jacqueline Santos/Ascom Susepe



O professor de Educação Física, Tiago Amaral da Silva (esq.) desenvolveu atividades recreativas e ginástica laboral com funcionários da Susepe

Realizado anualmente, sempre na última quarta-feira do mês de maio, o Dia do Desafio propõe que as pessoas interrompam suas atividades e pratiquem qualquer tipo de atividade física durante 15 minutos. Neste dia, cidades do mesmo porte estabelecem uma saudável competição para tentar mobilizar a maior porcentagem de pessoas.

Foto: Jacqueline Santos/Ascom Susepe



O Coordenador do Dia do Desafio na Susepe, Prof. Antônio Guilherme De Oliveira Figueiredo, entregando o certificado de Mérito Comunitário do SESC ao Superintendente Adjunto, Cel. Afonso Auler

No dia do evento, funcionários da Susepe praticaram alongamento e duas penitenciárias realizaram atividades. Na Penitenciária Industrial de Caxias do Sul, apenas das galerias A, B e C e apenas do pavilhão feminino praticaram atividades de alongamento, aquecimento e caminhadas nas quadras, envolvendo 150 apenas orientados pelo professor de Educação Física, Francisco Almir Dutra de Lima e a Diretora do Núcleo Educacional, Juracema Mauer Velho. Na Penitenciária de Cachoeira do Sul participaram 100 apenas, além de atividades físicas foi feita higienização nas celas.

Jacqueline Santos
Assessoria de Imprensa Susepe RS

Copyright © 2010 Gigamar - Todos os Direitos Reservados



Figura 1 – Organograma da SUSEPE



Figura 2 – Departamento de Tratamento Penal