

# PROJETO PUPILO E AÇÕES EM SAÚDE: PERSPECTIVA DE JOVENS INGRESSANTES NO MERCADO DE TRABALHO

MIRIAM BEATRÍS RECKZIEGEL  
LEONY MORGANA GALLIANO  
HILDEGARD HEDWIG POHL  
Universidade de Santa Cruz do Sul/RS – Brasil

## Introdução

Com o avanço tecnológico e a conseqüente automatização, o mundo contemporâneo tende a ser sedentário, seja na educação, no lazer ou no trabalho. Através da conscientização e demais informações a respeito de cuidados para com a saúde, que inclui a recomendação de maior movimentação corporal, as pessoas estão mudando seus hábitos de vida. Sabe-se que o único meio de prevenir os males da inatividade é permanecer ativo ao longo do ciclo vital. Pois, na maioria das vezes a saúde é um fator que podemos controlar e que podemos promover, prevenindo o surgimento de algumas patologias (SARDINHA et al., 1999). Nesse contexto, várias instituições têm investido em ações de promoção da saúde, medidas que se tornaram mais importantes e menos onerosas do que as curativas, surgindo de forma indubitável como um instrumento de assegurar hábitos positivos em saúde.

A saúde pública tem se defrontado com o aumento da prevalência de doenças crônico-degenerativas decorrentes, na maioria das vezes, por hábitos pessoais, familiares e do meio em que estas pessoas estão inseridas, levando diferentes instituições a se engajarem na reversão deste quadro. Embora circulem várias informações sobre os cuidados a serem adotados há necessidade do comprometimento dos indivíduos na manutenção da saúde, pois além dos altos custos econômicos que decorrem de determinadas patologias, também os setores produtivos sofrem pelos afastamentos do trabalho, muitas vezes de profissionais qualificados, em decorrência desses agravos.

Com forma de promover mudanças de comportamento entre os jovens situa-se a iniciativa da empresa Pioneer Sementes de Santa Cruz do Sul/RS – Brasil, que é destaque em ações de responsabilidade social junto da comunidade em que esta inserida. Uma das ações desenvolvidas pela empresa, em parceria com a Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) e empresa Prato Feito, é o Projeto Pupilo, em que jovens com idades entre 16 e 24 anos são capacitados com vistas a inserção no mercado de trabalho, recebendo instruções em serviços administrativos, incluídos aí cuidados com a adoção de hábitos saudáveis em relação à saúde. Pois, para além das dificuldades de ingresso, representada pela redução dos postos de trabalho na atual conjuntura, pela exigência cada vez maior de mão de obra mais qualificada, pela vulnerabilidade social, a falta de conhecimento sobre os cuidados com a saúde, bem como, uma maior conscientização em prol de ações mais efetivas, dificultam ainda mais a ingresso do jovem no mercado de trabalho.

Localiza-se Santa Cruz do Sul na região central do estado do Rio Grande do Sul, a 150 km da capital e integra a macrorregião dos Vales, mais especificamente, o Vale do Rio Pardo. Sua população, segundo dados do IBGE (2008), é estimada em cerca de 117.000 habitantes, situada, predominantemente, na zona urbana. A economia do município é fortemente influenciada pelas indústrias do setor fumageiro que se encontram instaladas no mesmo. É referência regional em se tratando de economia e serviços de saúde e pertence à 13ª Coordenadoria Regional de Saúde (CRS). Dados de levantamentos epidemiológicos municipais têm revelado que a cidade apresenta prevalência elevada de pacientes com doenças crônico-degenerativas associadas à obesidade e as complicações decorrentes. Conseqüentemente se justificam projetos de promoção à saúde que possam, através de processos educativos, reverter este quadro.

É nesse contexto que se insere o Projeto Pupilo, enquanto proposta de ações desenvolvidas na qualificação de jovens, nesse caso, integrantes do projeto. A participação dos professores e bolsista da área da Educação Física constou de focar a importância do estilo de vida e dos comportamentos positivos em relação à saúde. Embora os jovens sejam considerados o segmento mais saudável em relação aos demais grupos populacionais, essa menor suscetibilidade às condições negativas em relação à saúde, não significa que não se defrontem nessa fase com problemas dessa ordem. (Matos, ???), muitas vezes advindos de comportamentos e atitudes influenciados pelo meio social, como tabagismo, alcoolismo, sedentarismo e má alimentação. Cabe ressaltar que comportamentos e hábitos saudáveis adotados nessa fase podem, em grande medida, influenciar o estilo de vida adulto.

Não obstante, as diversas dimensões propostas no Projeto, nessa apresentação foram priorizados os aspectos relacionados ao cuidado com a saúde. Para tanto, como parâmetros indicativos da condição de saúde utilizou-se um questionário proposto por Nahas (2003) e realizou-se a avaliação da aptidão física dos integrantes do projeto, através das medidas do Índice de Massa Corporal (IMC), da Relação Cintura-Quadril (RCQ) e da Aptidão Cardiorrespiratória, possibilitando classificar os alunos em relação à obesidade e ao risco de desenvolver doenças crônico-degenerativas, bem como instrumentalizá-los no sentido de identificar sinais e sintomas de riscos à saúde.

### Metodologia de intervenção

Foram acompanhados vinte participantes do Projeto Pupilo, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 16 e 24 anos, concluintes do Ensino Médio, e potenciais ingressantes no mercado de trabalho.

Os professores e bolsistas do Curso de Educação Física da UNISC, através da intervenção voluntária junto a esse Projeto, realizou avaliações que constaram da aplicação do questionário de Estilo de Vida Individual “Pentáculo do bem-estar” de Nahas (2003) e de medidas das variáveis: composição corporal, saúde músculo-esquelética e aptidão cardiovascular, através da utilização de testes antropométricos como IMC e RCQ; testes de flexibilidade (sentar e alcançar e manguito rotador) e de resistência muscular localizada (apoio de frente sobre o solo e abdominal); e o teste de *Rockport*.

Os resultados foram apresentados e analisados com os jovens, abordadas recomendações de cuidados e ações no sentido de potencializar a reversão de possíveis riscos, bem como a importância de difundir essas orientações junto da família e da comunidade na qual estão inseridos.

### Caracterização da condição de saúde

Com relação às questões antropométricas, observou-se que 5% dos avaliados apresentou a classificação de “baixo peso” no IMC e 30% com “sobrepeso”, denotando a presença precoce de propensão a riscos relacionados tanto a desnutrição quanto a obesidade, confirmados nessa última condição pela relação entre a circunferência da cintura e do quadril, em que 25% dos participantes do Projeto Pupilo classificaram-se como tendo “risco moderado” e 15% tanto para “risco alto”, como para “risco muito alto” de apresentarem problemas cardiovasculares (Tabela 1).

**Tabela 1 - Dados antropométricos dos sujeitos da pesquisa**

Variáveis	Geral		Masculino		Feminino	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
<b>IMC</b>						
Baixo Peso	01	5,0	01	12,5	-	-
Ideal	<b>15</b>	<b>75,0</b>	<b>07</b>	<b>87,5</b>	<b>08</b>	<b>66,7</b>
Sobrepeso	04	20,0	-	-	04	33,3

Total	20	100,0	08	100,0	12	100,0
<b>RCQ</b>						
Baixo	<b>09</b>	<b>45,0</b>	<b>04</b>	<b>50,0</b>	<b>05</b>	<b>41,7</b>
Moderado	05	25,0	02	25,0	03	25,0
Alto	02	10,0	01	12,5	01	8,3
Muito Alto	04	20,0	01	12,5	03	25,0
Total	20	100,0	08	100,0	12	100,0
<b>CC</b>						
Normal	<b>15</b>	<b>75,0</b>	<b>07</b>	<b>87,5</b>	<b>08</b>	<b>66,7</b>
Aumentado	05	25,0	01	12,5	04	33,3
Total	20	100	08	100,0	12	100,0
<b>%G</b>						
Excelente	<b>07</b>	<b>35,0</b>	<b>07</b>	<b>87,5</b>	-	-
Acima da Média à Média	02	10,0	01	12,5	01	8,3
Abaixo da Média à Ruim	05	25,0	-	-	05	42,6
Muito Ruim	06	30,0	-	-	<b>06</b>	<b>50,0</b>
Total	20	100,0	08	100,0	12	100,0

Nos resultados da saúde músculo-esquelética, aqui considerado a resistência muscular dinâmica, destaca-se a baixa condição dos participantes no teste abdominal, com 50% classificados com condição “ruim”, resultados estes encontrados em 75% das mulheres. Já no teste de apoio de frente para o solo, 45% do grupo de jovens apresentou classificação “média”, o que também foi encontrado em 50% dos homens e 41,7% das mulheres (Tabela 2).

**Tabela 2 – Dados das respostas de força e resistência dos sujeitos**

<b>Variáveis</b>	<b>Geral</b>		<b>Masculino</b>		<b>Feminino</b>	
	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>
<b>Abdominal</b>						
Excelente	02	10,0	02	25,0	-	-
Acima da Média	05	25,0	02	25,0	03	25,0
Média	03	15,0	<b>03</b>	<b>37,5</b>	-	-
Abaixo da Média	-	-	-	-	-	-
Ruim	<b>10</b>	<b>50,0</b>	01	12,5	<b>09</b>	<b>75,0</b>
<b>Apoio de frente para o solo</b>						
Excelente	01	5,0	-	-	01	8,3
Acima da Média	05	25,0	03	37,5	02	16,7
Média	<b>09</b>	<b>45,0</b>	<b>04</b>	<b>50,0</b>	<b>05</b>	<b>41,7</b>
Abaixo da Média	-	-	-	-	-	-
Ruim	05	25,0	01	12,5	04	33,3
Total	20	100,0	08	100,0	12	100,0

Na flexibilidade, outro componente da saúde músculo-esquelética, 45% dos sujeitos foram classificados como “abaixo da média à baixa condição”, no manguito rotador direito (MRd), classificação essa que se repetiu em 58,4% do sexo feminino. Já na avaliação do manguito rotador esquerdo (MRe), 55% dos participantes apresentaram classificação “acima da média à média”, atingindo 67,4% das mulheres. Considerando o sexo masculino, em ambos, MRd e MRe, apresentaram classificação “excelente” em 62,5% e 50%, respectivamente. A baixa condição da flexibilidade no teste sentar e alcançar pode ser

evidenciada em 40% dos sujeitos classificados como “abaixo da média à baixa condição”, o que foi constatado em 50% dos homens e 68,7% das mulheres. Em contraste ao que estabelece a literatura, que destaca as mulheres como mais flexíveis nessa faixa etária (ALTER, 1999; ACHOUR Jr., 2004).

**Tabela 3 – Dados referentes à saúde músculo-esquelética**

<i>Variáveis</i>	<b>Geral</b>		<b>Masculino</b>		<b>Feminino</b>	
	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>
<b><i>Manguito Rotador D</i></b>						
Excelente	07	35,0	<b>05</b>	<b>62,5</b>	02	16,7
Acima da Média à Média	04	20,0	02	25,0	03	25,0
Abaixo da Média à Baixa Condição	<b>09</b>	<b>45,0</b>	01	12,5	<b>07</b>	<b>58,4</b>
<b><i>Manguito Rotador E</i></b>						
Excelente	05	25,0	<b>04</b>	<b>50,0</b>	01	8,3
Acima da Média à Média	<b>11</b>	<b>55,0</b>	03	37,5	<b>08</b>	<b>67,4</b>
Abaixo da Média à Baixa Condição	04	20,0	01	12,5	03	25,0
<b><i>Sentar e alcançar</i></b>						
Excelente	04	20,0	01	12,5	01	8,3
Acima da Média à Média	02	40,0	03	37,5	04	33,3
Abaixo da Média à Baixa Condição	<b>14</b>	<b>40,0</b>	<b>04</b>	<b>50,0</b>	<b>07</b>	<b>58,3</b>
Total	20	100,0	08	100,0	12	100,0

Quanto ao teste de aptidão cardiovascular 65% dos avaliados apresentaram como resultado a classificação de aptidão cardiorrespiratória “boa”, e o restante dos avaliados, 35%, apresentaram o resultado correspondente a “excelente”, indicando uma condição cardiovascular compatível com a saúde e com a idade (Tabela 4).

**Tabela 4 – Dados das respostas cardiovasculares dos sujeitos**

<i>Variáveis</i>	<b>Geral</b>		<b>Masculino</b>		<b>Feminino</b>	
	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>
<b><i>Pressão Arterial de repouso</i></b>						
Normal	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>06</b>	<b>75</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
Hipertensão Leve	02	10	02	25	-	-
Total	20	100	08	100	12	100
<b><i>VO<sub>2</sub></i></b>						
Excelente	07	35	04	50	03	25
Bom	13	65	04	50	09	75
Total	20	100	08	100	12	100

Os resultados, além de propiciarem uma ampla discussão em relação a hábitos alimentares e de atividade física, apontam uma boa condição física a nível de sistema cardiorrespiratório, contudo, considerando a faixa etária dos participantes do Projeto, os índices de excesso de peso e de distribuição central da gordura indicaram condições pouco saudáveis. A partir disso os alunos participantes do projeto foram orientados sobre importância dos testes aplicados e da atenção aos resultados apresentados, enquanto indicadores dos níveis de

saúde, justificando, desta forma, a importância da atenção ao estilo de vida, enquanto promoção da saúde.

## **Considerações finais**

Inicialmente cabe ressaltar a importância de projetos dessa ordem, pelo que representam no encaminhamento de jovens, como sintetiza um dos participantes do projeto: “participar do Projeto Pupilo é caminhar numa estrada onde aprendemos a dar passos certos e almejar novos horizontes” (PEREIRA, 2009). O que por si só gratifica a participação voluntária dos professores e acadêmicos no Projeto.

A intervenção realmente motivou o repensar de hábitos cotidianos que possam promover condições mais benéficas em relação ao bem estar. Portanto, independente dos resultados observados, foi atendida a proposição da área de Educação Física, de promover a conscientização e um repensar no estilo de vida desses jovens, com intuito de uma melhoria na sua qualidade de vida, principalmente com estímulo a prática de uma vida mais ativa e a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, com vistas à redução do risco de doenças crônico-degenerativas, e de um futuro mais promissor em saúde.

## **Referências**

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. *Flexibilidade e alongamento: saúde e bem-estar*. Barueri: Manole, 2004.

ALTER, Michael J. *Ciências da Flexibilidade*. Trad.: Maria da Graça Flgueiró da Silva. Porto Alegre: Artmed: 1999.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto (Org.). *Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática*. Barueri: Manole, 2004.

MATOS, M. G.; SARDINHA, L.B. Estilo de vida activos e qualidade de vida. In: SARDINHA, L. B.; MATOS, M. G; LOUREIRO, I. Promoção da Saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo. Lisboa: Edições FMH. 1999.

MILITÃO, A. G. *A influência da Ginástica Laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam*. 2001. Dissertação de Mestrado (Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. Disponível em: <http://www.dahel.com.br/ep/gl%201.pdf>. Acesso em: 19 May 2009.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3. ed. rev. e atual Londrina: Madiograf, 2003.

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

SARDINHA, LUIS B. Exercício, saúde e aptidão metabólica. In: SARDINHA, L. B.; MATOS, M. G; LOUREIRO, I. Promoção da Saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo. Lisboa: Edições FMH. 1999.