

CUIDAR DE QUEM ensina

Profissional de Educação Física lidera projeto que promove atividade física para servidores públicos da Educação

O Professor de Educação Física Edson Canuto [CREF 000524-G/AP] é o responsável pelo Caminhe Conosco (Procac), um projeto que tem transformado a qualidade de vida dos servidores da Secretaria de Estado da Educação (SEED/AP). Criado em 2017, o programa de atividades físicas supervisionadas tem como objetivo promover a saúde e melhorar o bem-estar dos participantes, com foco na prevenção e no controle de doenças crônicas e transtornos psicológicos, como hipertensão, diabetes, obesidade, depressão e ansiedade.



“

O impacto do PROCAC é especialmente relevante no contexto do serviço público, onde os profissionais frequentemente enfrentam altos níveis de estresse e sobrecarga de trabalho. A partir do momento que temos servidores se sentindo melhor de forma geral, temos pessoas mais satisfeitas e desempenhando melhor suas funções, além da provável redução do número de afastamentos por problemas de saúde, sejam estes físicos ou psicológicos

“O programa, inicialmente focado em caminhadas orientadas e alongamentos, evoluiu ao longo do tempo para incluir exercícios funcionais que contemplassem outras capacidades físicas como força, agilidade, coordenação motora e flexibilidade. Essas adaptações, conduzidas por profissionais qualificados, buscaram atender às demandas específicas dos participantes e aumentar a efetividade das intervenções”, explica Edson Canuto.

Ao longo de seus oito anos de funcionamento, o projeto beneficiou aproximadamente 120 pessoas e, atualmente, conta com 27 participantes, com idades variando de 43 a 74 anos. O Procac é formado por uma equipe composta por oito Profissionais de Educação Física e três Nutricionistas, que oferecem acompanhamento especializado e individualizado aos participantes.



Prevenção



Além de promover benefícios diretos à saúde, as atividades supervisionadas pelo programa têm contribuído significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos participantes dentro e fora do ambiente de trabalho. Uma pesquisa realizada para a revista Aracê, entre 2018 e 2021, com 49 servidores que participaram do projeto e que declararam apresentar doenças crônicas e/ou psicológicas, revelou dados interessantes: 75% dos participantes afirmaram uma melhora significativa na qualidade de vida, enquanto 60,4% notaram uma melhoria geral na saúde.



Os exercícios físicos supervisionados têm mostrado resultados positivos não apenas para a saúde dos servidores, mas também para a dinâmica de trabalho e o desempenho institucional. “O impacto do PROCAC é especialmente relevante no contexto do serviço público, em que os profissionais frequentemente enfrentam altos níveis de estresse e sobrecarga de trabalho. A partir do momento que temos servidores se sentindo melhor de forma geral, temos pessoas mais satisfeitas e desempenhando melhor suas funções, além da provável redução do número de afastamentos por problemas de saúde, sejam estes físicos ou psicológicos”, acrescenta Canuto. “Como a maioria dos participantes do projeto é de professoras e professores, acredito que os alunos da Rede Pública Estadual de Educação também são consideravelmente beneficiados, ao terem profissionais em melhores condições de saúde conduzindo o processo de ensino-aprendizagem.”



Como a maioria dos participantes do projeto é de professoras e professores, acredito que os alunos da Rede Pública Estadual de Educação também são consideravelmente beneficiados, ao terem profissionais em melhores condições de saúde conduzindo o processo de ensino-aprendizagem

Edson Canuto acredita que iniciativas como o Procac devem ser replicadas por governos em todo o país, dado o impacto positivo que o programa tem na saúde e bem-estar dos servidores públicos. “Os resultados obtidos no estudo indicam que os participantes do Projeto Caminhe Conosco demonstram elevado nível de satisfação com sua saúde e qualidade de vida, mesmo diante de condições de saúde preexistentes, como hipertensão, diabetes e transtornos psicológicos. A percepção positiva relatada pelos participantes reforça a eficácia do programa como uma estratégia de promoção de saúde e bem-estar”, conta o professor.

RELATOS
QUE INSPIRAM

ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA

Nós queremos conhecer a sua experiência, seja ela na escola, academia, hospital, clube ou qualquer outro segmento. Envie o seu relato para o e-mail revistaef@confef.org.br e teremos o maior prazer em compartilhá-lo.