



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



## **EDUCAÇÃO EM SAÚDE NO AMBIENTE DO TRABALHO: CONTRIBUIÇÕES PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS TRABALHADORES DA UNEB**

**EJE: Extensão, Ensino e Pesquisa**

**ARAÚJO, Manuela Barreto de; RIBEIRO, Carlos Eduardo; PEREIRA, Jacemile da Silva; SANTOS, Cleber Silva dos; ANJOS, Reginaldo Pereira dos**

**Universidade do Estado da Bahia/ Pró Reitoria de Extensão/ Núcleo de Atividade Física, Esporte e Lazer/ Salvador/ Bahia/ Brasil**

[nafel\\_uneb@hotmail.com](mailto:nafel_uneb@hotmail.com)

**55+ 71 33710107 Ramal 222**

### **RESUMO**

O projeto Ação e Saúde no Ambiente do Trabalho realizado pelo Núcleo de Atividade Física, Esporte e Lazer através da Pró Reitoria de Extensão da Universidade do Estado da Bahia no município de Salvador- BA, traz a discussão das práticas em educação e saúde com trabalhadores da Universidade com o enfoque em promoção da saúde e qualidade de vida, através de intervenções inter- multidisciplinares, participativas e multirreferenciais, o que nos remete a uma nova reflexão em relação às práticas realizadas até os dias atuais através da ginástica laboral. Evidencia-se assim que o desenvolvimento do projeto possibilita uma série de contribuições no que diz respeito à melhoria da qualidade de vida, de forma integrada para a mudança de comportamento e adoção de hábitos de vida saudáveis dentro e fora do ambiente do trabalho, além da melhoria no relacionamento interpessoal. Esta intervenção pioneira e histórica na UNEB favorece a Política de Promoção da Saúde na UNEB, em construção, que norteará as diversas ações em promoção da saúde fortalecendo as pessoas, representadas pelos seus segmentos (estudantes e trabalhadores), em busca da



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



melhoria da qualidade de vida no ambiente do trabalho, através da sua Pro Reitoria de Extensão, nos 29 Departamentos da Universidade.

## RESUMEN

El actual trabajo tenía como objetivo a llevar con una historia de la experiencia hecha con la acción y la salud del proyecto en el ambiente del trabajo del núcleo de la actividad física, del deporte y del ocio con favorable el Reitoria de la extensión de la universidad del estado de la Bahía en la ciudad de Salvador- Bahia. El proyecto trae la pelea de práctico en la educación y la salud con los trabajadores de la universidad con el acercamiento en la promoción de la salud y la calidad de vida, con intervenciones interes quiere multidiscipline, los participativas y los multirreferenciais, qué envía en ellas a una nueva reflexión en lo referente las prácticas ejecutadas hasta los días actuales con la gimnasia de trabajo. El desarrollo del proyecto se prueba tan pronto como haga posible una serie de las contribuciones en lo que dice respecto a la mejora de la calidad de vida, de la forma integrada para el cambio del comportamiento y la adopción de hábitos saludables del interior de la vida y del exterior del ambiente del trabajo, más allá de la mejora en la relación interpersonal. Esta promoción e intervención histórica en el UNEB favorece la política de la promoción de la salud en el UNEB, la construcción, que las acciones diversas en la promoción de la salud dirigirán la fortificación de la gente, representada para sus segmentos (los estudiantes y los trabajadores), en busca de la mejora de la calidad de vida en el ambiente del trabajo, con su favorable Reitoria de la extensión, en los 29 departamentos de la universidad.



## INTRODUÇÃO

INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



As grandes mudanças ocorridas ao longo do século XX em torno da saúde nos faz repensar e nos remete a um novo olhar em torno das práticas em promoção da saúde e qualidade de vida de indivíduos e comunidades. Saúde que antes era concebida apenas sobre os aspectos físicos e a ocorrência de agravos e doenças, hoje passa a ser entendida numa perspectiva mais holística, sendo considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada num contínuo, com pólos positivo e negativo (NAHAS, 2003).

Dentro desta perspectiva discute-se a promoção da saúde como sendo um processo que vida capacitar as pessoas para aumentar o controle sobre a qualidade de vida e saúde, apoiando-se no desenvolvimento pessoal e social por meio da informação, educação para a saúde e intensificação da habilidades vitais (OTTAWA, 1986).

A elaboração e implementação de políticas públicas saudáveis; criação de ambientes favoráveis; reforço da ação comunitária; desenvolvimento de habilidades pessoais e reorientação do sistema de saúde são os cinco campos de atuação para a promoção da saúde propostos pela Carta de Ottawa.

As idéias em torno da saúde e promoção da saúde no Brasil foram introduzidas e alimentadas pelo debate em torno da Reforma Sanitária. Essa discussão recebeu destaque na 8ª Conferência Nacional de Saúde, realizada em 1986, (CAVALCANTE *et al.* 2008). Sendo então, saúde um direito de todos e um dever do estado, garantido mediante a políticas sociais (BRASIL,1988), tendo como fatores determinantes e condicionantes, entre outros, a alimentação, moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, o transporte, o lazer e o acesso a bens e serviços essenciais. Tendo como uma de sua ações a saúde do trabalhador (BRASIL, 1990)

Concomitantemente a essa discussão, o estilo de vida passa ser importante meio de saúde e promoção da saúde de indivíduos, grupos e comunidades, sendo entendido como, um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e oportunidades na vida das pessoas. Resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social. (NAHAS, 2003)



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



Apesar de todos esses avanços nas discussões no âmbito da saúde, ainda são muitas as limitações em torno das discussões em saúde e ambiente do trabalho. Visto que desde a Revolução Industrial, são muitas as exigências em torno da produção e produtividade, tornando os indivíduos mais estressados, ocasionando numa menor busca de estilo de vida que melhorem sua saúde e qualidade de vida.

Tais comportamentos deram margem ao aparecimento de diversas doenças ocupacionais como LER, DORT, Problemas osteomusculares, entre outros. Surgindo diversas técnicas compensatórias como forma de prevenção e diminuição das ocorrências de tais agravos, primeiramente como “Ginástica de Pausa” na Polônia e Ginástica Compensatória na Europa. No Brasil a técnica foi trazida em 1973 com a proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas (OLIVEIRA, 2007 apud MARCHESINI, 2001). Tais técnicas também eram oferecidas no intuito de “aumentar” a produtividade dos trabalhadores, visto que esta é diretamente proporcional a saúde dos indivíduos.

Nota-se que esta prática ainda vem sendo realizada nos dias atuais e com o mesmo intuito, deixando de lado os aspectos multidimensionais em torno da saúde, promoção da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores. Não os atentando nem informando sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e saudável dentro e fora do ambiente de trabalho.

A partir desse processo o Projeto Ação e Saúde no Ambiente do Trabalho, vem com a proposta de implantação e implementação de ações que contribuam na reflexão e (in) formação autônoma dos trabalhadores da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), em busca da sua saúde e qualidade de vida através de um estilo de vida ativo e saudável, de forma que supere a concepção reducionista do processo saúde/ doença, que desconsidera a subjetividade, e proponha um novo olhar em torno das práticas em educação e saúde para a promoção da saúde no ambiente do trabalho, como desafio e perspectiva no âmbito da saúde do trabalhador.

## **METODOLOGIA**

O Projeto Ação e Saúde no Ambiente do Trabalho faz parte do Programa Ação e Saúde: educar, conscientizar e praticar, promovido pelo Núcleo de Atividade Física, Esporte e Lazer (NAFEL) através da Pró Reitoria de Extensão da Universidade do Estado da Bahia . É realizado no desde 2007 na capital baiana/ Brasil e respalda suas intervenções de acordo



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



com o Plano Nacional de Extensão Universitária e a Política de Extensão da UNEB, dentro da tríade mundos do trabalho, educação e promoção da saúde. Visa-se informar sobre os benefícios da adoção do estilo de vida ativo e saudável, através de intervenções teóricas e práticas, de ensino, pesquisa e extensão que desenvolvam o resgate da corporeidade e o seu papel na sociedade, consolidando através desses caminhos o reconhecimento da extensão universitária como percussora da qualidade de vida.

O presente projeto atende aproximadamente 280 trabalhadores da Universidade dentro da perspectiva multidisciplinar (Educação Física, Fisioterapia, Nutrição, Fonoaudiologia, Pedagogia e Biomedicina) que estimulem uma prática consciente através de atividades físicas diversas, imbricando na adoção de estilos de vida ativo e saudável, buscando a efetiva mudança de comportamento. Pensando na proposta multirreferencial e multidisciplinar agrega-se ao projeto outras áreas do saber.

Ao iniciar o projeto aplicou-se um questionário semi- estruturado através da pesquisa intitulada Atividade Física, Ambiente e Outros Comportamentos Relacionados à Saúde dos Trabalhadores da UNEB, para a identificação do perfil dos trabalhadores referente aos comportamentos de saúde, ambiente de trabalho e perfil do estilo de vida. Tais dados nos forneceram subsídios para a elaboração de ações e estratégias de intervenção dentro da perspectiva multidisciplinar.

Atuamos com o desenvolvimento de atividades que são realizadas com duração de 15 minutos, duas vezes na semana. Os planejamentos são construídos de tal forma que algumas destas intervenções são realizadas com todos os setores juntos. As datas comemorativas, culturais, educacionais e políticas são trazidas como temáticas para o processo de construção dos indivíduos que vivenciam o projeto, visando nessa relação a construção de um cidadão consciente de direitos e de deveres.

São realizadas ações práticas e teóricas e forma multi, interdisciplinar e participativa em Promoção da Saúde e qualidade de vida, através da ampliação e troca de conhecimentos, como ressalta a Política Nacional de Extensão Universitária, no que diz respeito aos seus objetivos de forma que os sujeitos tenham participação efetiva na construção dessas ações e atividades, como sujeito protagonista destas. As atividades são organizadas da seguinte forma:



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



*Práticas Corporais:* As práticas corporais desenvolvidas pelo projeto favorecem o entendimento sobre os benefícios de um estilo de vida fisicamente ativo dentro e fora do ambiente do trabalho. Além do estímulo ao estilo de vida ativo, estas atividades favorecem a integração entre os participantes proporcionando diversos benefícios comportamentais e sociais. São realizadas atividades como alongamento, relaxamento, trabalho de força, expressão corporal, jogos, dinâmicas de grupo, entre outros. Para a orientação e prática de tais atividades, é realizada periodicamente avaliação física e funcional para o diagnóstico do perfil dos participantes do projeto.

*Avaliação e Orientação Postural-* A manutenção de posturas inadequadas durante as atividades de vida diária e as doenças osteomusculares podem ocasionar alterações das estruturas musculoesqueléticas e dessa maneira comprometer a realização das atividades cotidianas. No primeiro momento desta intervenção são realizadas avaliações posturais e ergonômicas, que fornecem dados para as orientações no intuito de prevenção de doenças osteomusculares, as orientações são realizadas tanto para as atividades da vida diária, quanto para as atividades no ambiente do trabalho e a realização das práticas corporais.

*Avaliação e Orientação Nutricional\_* Para tais atividades prioriza-se o estímulo a adoção das práticas alimentares saudáveis e a prevenção e controle dos distúrbios nutricionais entre os participantes. Para as orientações realiza-se anteriormente a avaliação nutricional, com recordatório alimentar e anamnese, para (re) conhecer a realidade na alimentação diária dos participantes. Dessa forma as orientações são realizadas de acordo com a realidade de vida de cada pessoa no que diz respeito ao acesso, afinidade pelos alimentos e a ocorrência de doenças e agravos que podem ter relação direta com a alimentação. Além disso, os participantes podem conhecer quais os grupos alimentares podem ser benéficos ou prejudiciais à saúde.

*Palestras de Orientação-* As palestras são construídas e realizadas de acordo com as dúvidas e necessidades dos participantes, e vinculam-se a temas gerais como a importância da proteção solar, violência, respeito às leis de trânsito, bem-estar, qualidade de vida, risco e prevenção de quedas, a importância da respiração diafragmática, comportamentos saudáveis proporcionando a educação permanente e participativa. Além disso, sempre são estimuladas as trocas de saberes dos conhecimentos multirreferenciais entre os participantes para que possa haver a ampliação das discussões entre os diversos saberes.



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



*Atividades Culturais*\_ São desenvolvidas diversas atividades, como resgate da identidade e memória pessoal, contando história, o significados dos nomes, atividades em datas comemorativas, que promovam o resgate cultural e integração entre os trabalhadores. São contempladas atividades que propiciem a participação ativa entre estes e a identificação da realidade sócio- cultural em que vivem e trabalham.

O desenvolvimento do projeto possibilita a democratização das práticas de atividades físicas, esportes e de lazer, resgate de seu papel enquanto trabalhador (a) e ser humano em construção em uma sociedade moderna e tecnológica, evidenciando a importância do outro nas tarefas organizacionais e na vida cotidiana.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados aplicados através da pesquisa intitulada Atividade Física, Ambiente e Outros Comportamentos Relacionados à Saúde dos Trabalhadores da UNEB, realizada em nos anos de 2009/ 2010 nos forneceram informações referentes ao perfil de saúde e prática de atividades físicas dos trabalhadores, apresentados a seguir:

### - COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE

Tabela 1- Percepção de Saúde por sexo

	Percepção Positiva	Percepção Negativa	Total
Masculino	75,5% (n=77)	24,5% (n=25)	100% (n=102)
Feminino	72,5% (n=121)	27,5% (n=46)	100% (n=167)
Total	<b>73,6% (n=198)</b>	<b>26,4% (n=71)</b>	100% (n=269)

Para análise da percepção de saúde quatro opções de respostas foram apresentadas: “excelente”, “boa”, “regular” e “ruim”. Na tabela abaixo observa-se que 73,6% dos participantes consideram sua saúde boa (percepção positiva) e 26,4% regular (percepção negativa).

**Tabela 2- Percepção do Estresse por sexo**

	Percepção Positiva	Percepção Negativa	Total
Masculino	91,2% (n=93)	8,8% (n=9)	100% (n=102)
Feminino	80,8% (n=135)	19,2% (n=32)	100% (n=167)
<b>Total</b>	<b>84,8% (n=228)</b>	15,2% (n=41)	100% (n=269)

A percepção do estresse foi analisada de acordo com as seguintes categorias: “raramente” e “as vezes estressado” (percepção positiva), “quase sempre” e “sempre estressado” (percepção negativa). Observa-se que os participantes relataram ter uma percepção positiva em relação ao estresse, verificando que 84,8% relataram sentir-se “raramente ou às vezes” estressados.

**Tabela 3- Percepção da Satisfação com o trabalho UNEB por sexo**

	Percepção positiva	Percepção negativa	Total
Masculino	79,2% (n=80)	20,8% (n=21)	100% (n=101)
Feminino	67,5% (n=112)	32,5% (n=54)	100% (n=166)
<b>Total</b>	<b>71,9% (n=192)</b>	28,1% (n=75)	100% (n=267)

A satisfação em relação ao trabalho (UNEB) foi analisada de acordo a percepção dos indivíduos quando relataram estar “muito satisfeito” e “satisfeito” (percepção positiva) e “insatisfeitos” e “muito insatisfeitos” (percepção negativa). Observou-se que 71,9% dos participantes relataram ter uma percepção positiva em relação ao seu trabalho.

**Tabela 4- Satisfação com lazer por sexo**

	Satisfeitos	Insatisfeitos	Total
Masculino	63,4% (n=64)	36,6% (n=37)	100% (n=101)
Feminino	53,9% (n=90)	46,1% (n=77)	100% (n=167)
<b>Total</b>	<b>57,5% (n=154)</b>	<b>42,5% (n=114)</b>	100% (n=268)

Com relação à satisfação dos trabalhadores com relação ao lazer, observou-se que 57,5% dos participantes disseram ter uma percepção positiva, porém 42,7% disseram estar insatisfeitos em relação ao lazer.

**Tabela 5- Hipertensão auto referida por sexo**

	Não	Sim	Total
Masculino	78,2% (n=79)	21,8% (n=22)	100% (n=101)
Feminino	75,4% (n=126)	24,6% (n=41)	100% (n=167)



Total	76,5% (n=205)	23,5% (n=63)	100% (n=268)
-------	---------------	--------------	--------------

**Tabela 6- Colesterol auto referido por sexo**

	Não	Sim	Total
Masculino	72,3% (n=73)	27,7% (n=28)	100% (n=101)
Feminino	61,9% (n=104)	38,1% (n=64)	100% (n=168)
Total	65,8% (n=177)	34,2% (n=92)	100% (n=269)

**Tabela 7- Diabetes auto referido por sexo**

	Não	Sim	Total
Masculino	88,1% (n=89)	11,9% (n=12)	100% (n=101)
Feminino	95,2% (n=158)	4,8% (n=8)	100% (n=166)
Total	92,5% (n=247)	7,5% (n=20)	100% (n=267)

Em relação aos agravos e doenças crônicas não transmissíveis, os participantes foram questionados quanto à ocorrência de hipertensão, colesterol alto e diabetes mellitus. Para hipertensão observou-se que 76,5% dos participantes disseram não apresentar a doença assim como 65,8% para o colesterol alto e 92,5% para diabetes.

### - PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E LAZER

Para a análise da prática de atividades físicas buscou-se identificar questões relacionadas ao deslocamento para o trabalho e práticas de atividades físicas regulares ou nos momentos de lazer.

**Tabela 8- Deslocamento para o trabalho (UNEB) por sexo**

	Deslocamento ativo	Deslocamento passivo	Total
Masculino	16,8% (n=17)	83,2% (n=84)	100% (n=101)
Feminino	8,3% (n=14)	91,7% (n=154)	100% (n=168)
Total	11,5% (n=31)	88,5% (n=238)	100% (n=269)

Para o deslocamento ao trabalho observou-se que um pequeno número dos participantes disseram realizar o deslocamento ativo como a pé ou de bicicleta, sendo observado um

número representativo de participantes que disseram se deslocar para o trabalho através de moto, carro ou ônibus (deslocamento passivo) com 88,5%.

**Tabela 9- Prática de atividades físicas regulares por sexo**

	Pratica	Não Pratica	Total
Masculino	52,5% (n=53)	47,5% (n=48)	100% (n=101)
Feminino	34,3% (n=57)	65,7% (n=109)	100% (n=166)
Total	41,2% (n=110)	58,8% (n=157)	100% (n=267)

**Tabela 10- Prática de atividades física no lazer por sexo**

	Pratica	Não Pratica	Total
Masculino	67,3% (n=68)	32,7% (n=33)	100% (n=101)
Feminino	38,1% (n=64)	61,9% (n=104)	100% (n=168)
Total	49,1% (n=132)	50,9% (n=137)	100% (n=269)

Com relação à prática de atividades físicas regulares, sendo 3 ou mais vezes na semana com no mínimo 30 minutos, para a sua prática identificou-se que 41,2% disseram praticar atividades físicas regulares. Assim como a prática de atividades físicas no lazer seja sozinho com amigos ou com família no qual 49,1% disseram ter o hábito da prática.

**Tabela 11- Barreiras para a prática de atividades físicas por sexo**

	Físicas	Sociais	Estruturais	Outras	Não tem	Total
Masculino	19% (n=19)	37% (n=37)	16% (n=16)	9% (n=9)	19% (n=19)	100% (n=100)
Feminino	28,1% (n=47)	40,7% (n=68)	13,8% (n=23)	4,8% (n=8)	12,6% (n=21)	100% (n=167)
Total	24,7% (n=66)	39,3% (n=105)	14,6% (n=39)	6,4% (n=17)	15% (n=40)	100% (n=267)

Buscou-se também identificar qual seriam as principais barreiras e dificuldades para a prática de atividades físicas. Relacionou-se um conjunto de barreiras classificados por setores como cansaço, falta de aptidão, falta de habilidade e falta de vontade (dificuldades físicas), excesso de trabalho, obrigações familiares, obrigações com estudos e falta de



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



dinheiro (dificuldades sociais), distancia até o local da prática, clima desfavorável e falta de instalações (dificuldades estruturais). De acordo com a tabela acima pode-se observar que as principais barreiras citadas foram as sociais com 39,3% e barreiras físicas com 24,7%.

Tais dados nos deram subsídios suficientes para a avaliação das ações e elaboração de estratégias de intervenção no projeto. Esta pesquisa será reaplicada em 2012 no intuito de observar e reavaliar quais as contribuições que o projeto vem trazendo para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores da UNEB. Porém com o desenvolvimento em quatro anos de projeto já podemos chegar a algumas reflexões relatadas a seguir:

-Acredita-se que uma equipe multiprofissional com caráter interdisciplinar, contribua para uma prática que esteja relacionada com a realidade e necessidade dos indivíduos, contribuindo para o rompimento com as práticas fragmentadas e compartimentadas exercidas até os dias atuais.

-As práticas realizadas com este projeto possibilitam uma maior escuta do indivíduo deixando de ser na doença e seus sintomas associados para então ser encontrada no acolhimento, na história de vida de cada um, nas condições em que trabalham, vivem ou seja, na sua realidade de vida.

-Extrapolando a questão profissional, no momento em que as práticas utilizadas são as que consideram uma estrutura social, como os indivíduos envolvidos como parte integrante e necessária para o planejamento e ações, observa-se que estas pessoas se identificam com a proposta. Garantindo então uma maior resolutividade das demandas levantadas e do compromisso com suas atividades do projeto. Podendo ser observado através dos seguintes relatos:

*“Para mim é fundamental e interessante para o desenvolvimento pessoal e profissional, pois é um momento de descontração e participação de todos, integração e as pessoas que participam soma-se sempre, um estimula o outro.” (Trabalhador UNEB- Campus I)*

*“O projeto é uma excelente iniciativa do NAFEL. Esse momento de atividade traz resultados, não apenas físicos, como também ajuda a interagir com outros colegas. (Trabalhador UNEB- PROEX)*



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



Evidencia-se assim que o desenvolvimento do projeto possibilita uma série de contribuições no que diz respeito à melhoria da qualidade de vida, de forma integrada para a mudança de comportamento e adoção de hábitos de vida saudáveis fora do ambiente do trabalho, além da melhoria no relacionamento interpessoal.

Além disso, pode-se observar eu houve também um aumento na adesão dos setores para a participação no projeto, pois, desde o momento da implantação do projeto aos dias atuais, ocorreu um aumento no número de setores atendidos chegando num total de 17 setores da administração central da nossa instituição e da PROEX. A perspectiva desta intervenção é que a mesma seja implantada nos 29 departamentos da Universidade, atendendo aos estudantes e a todos os trabalhadores da instituição.

Esta intervenção pioneira e histórica na UNEB favorece a Política de Promoção da Saúde na UNEB, em construção, que norteará as diversas ações em promoção da saúde fortalecendo as pessoas, representadas pelos seus segmentos (estudantes e trabalhadores), em busca da melhoria da qualidade de vida no ambiente do trabalho e fora dele, através da sua Pró Reitoria de Extensão.

## REFERÊNCIAS

BRASIL – Constituição Federal de 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constitui%C3%A7ao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constitui%C3%A7ao.htm). Acesso em 15 de agosto de 2011.

BRASIL – Lei 8.080 de 1990. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8080.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8080.htm). Acesso em 12 de agosto de 2011.

Carta de Ottawa de 1986. <http://www.opas.org.br/promocao/uploadArq/Ottawa.pdf>. Acesso em: 15 de agosto de 2011.



Cavalcante, C. A. A. *et al.* Promoção da saúde e trabalho: um ensaio analítico. Revista Eletrônica de Enfermagem. 2008;10(1):241-248.

NAHAS, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

Oliveira, A. S. *et al.* Ginástica Laboral. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> - Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - N° 106 - Março de 2007.

Plano Nacional de Extensão Universitária. Disponível em: <http://www.proec.ufpr.br/downloads/extensao/2009/forun/Plano%20Nacional%20de%20Extens%E3o.pdf>. Acesso em: 15 de agosto de 2011.