

Momento Movimento: Vídeo orienta motoristas a fazerem alongamento



A vida dos motoristas profissionais de caminhão e ônibus categorias C, D e E nunca mais foi a mesma depois do “Programa Pela Vida”, do Instituto Júlio Simões. Todos os que passam pelas rodovias onde estão instalados os dez trailers do projeto são convidados a parar, alongar-se e assistir o vídeo “Momento Movimento”, elaborado sob consultoria do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF).

O vídeo nasceu da preocupação dos responsáveis pelo Programa, com a alta prevalência de excesso de peso e obesidade dos motoristas monitorados. “A rotina das viagens noturnas, as longas horas dirigindo, a dificuldade com a alimentação adequada nas estradas e a falta de exercícios físicos tem agravado cada vez mais esse cenário, mostrando para nós um profissional bastante sedentário”, destaca a coordenadora do Programa Pela Vida, Ana Luiza Zara.

De posse dessa constatação, o Instituto Júlio Simões buscou orientação junto ao CONFEF para a produção de um vídeo com dicas de exercícios que os condutores pudessem realizar em suas paradas. Desde abril de 2012 todos os motoristas que passaram pelos atendimentos assistiram ao filme e hoje, quase 20 mil condutores podem se beneficiar dessas informações.

No vídeo, um Profissional de Educação Física dá dicas sobre alongamento e exercícios físicos que podem ser feitos nas paradas ou mesmo dentro da boleia dos caminhões.

O serviço do Instituto Júlio Simões ainda oferece, gratuitamente, aferição de pressão arterial, teste de acuidade visual, orientações sobre boa alimentação, atividade física e sono de qualidade. A meta do programa é conquistar a adesão dos motoristas profissionais para o acompanhamento mensal do programa, identificados por uma carteira com os dados de saúde registrados. Além de fazer o atendimento, os profissionais de saúde coletam informações dos motoristas para um futuro painel de estatísticas epidemiológicas típicas da vida na estrada.

Para 2013, a meta é a redução de peso e de circunferência abdominal dos motoristas atendidos nos retornos. “Acreditamos que sem dúvida, o vídeo Momento Movimento será fundamental para melhor ilustrarmos a necessidade do alongamento e do exercício físico no dia a dia dos motoristas brasileiros”, resume Ana Luiza Zara.