

# Projeto melhora qualidade de vida de guardas municipais

---

*EM PORTO ALEGRE, UM PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA MELHOROU OS ÍNDICES DE SAÚDE DE PROFISSIONAIS DE SEGURANÇA, QUE SE ENCONTRAVAM SEDENTÁRIOS*

No concurso público para ingresso na Guarda Municipal de Porto Alegre (RS), o teste de aptidão física é a etapa que mais reprova candidatos. Mesmo assim, o sedentarismo costumava ser uma realidade dentro do órgão. Diabetes, hipertensão e taxas alteradas eram comuns entre funcionários. A fim de modificar o cenário, um dos guardas que também é Profissional de Educação Física, Sérgio Luis Silveira [CREF 005779-G/RS], desenvolveu em 2019, junto com seus colegas, um projeto de qualidade de vida e saúde para os colaboradores.



Até a efetivação do projeto, diversos indícios já apontavam que a prática de atividades físicas poderia contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores. Em 2006, a Secretaria Municipal de Segurança recebeu, do governo federal, equipamentos e materiais para montagem da Academia da Guarda. Assim, ele e outros Profissionais de Educação Física que atuavam como guardas foram transferidos de suas funções para garantir aos colegas a prática correta e segura dos exercícios físicos.

Mesmo com academia própria e profissionais dispostos a atender os funcionários, a procura pela atividade física era baixa. “Quem mais frequentava o espaço eram os superiores, mesmo assim, entre 6 e 12 pessoas, não mais que isso”. A faixa etária dos guardas foi aumentando, o sedentarismo permanecia, e seus efeitos negativos estavam cada vez mais aparentes.



Para fazer com que os funcionários percebessem o tamanho do problema, o órgão passou a submetê-los a testes físicos e exames periódicos. “Ficava nítido que os colaboradores que se exercitavam tinham um desempenho muito melhor, tanto em suas taxas, quanto em testes de esforço”. Nem os números eram suficientes para levá-los à academia, nem os exemplos dos colegas que não resistiram. Então, Sérgio e os outros Profissionais de Educação Física da guarda tentaram outro caminho.

Em 2019, o órgão recebeu o pagamento de uma dívida: um prédio. E a guarda municipal ganhou uma quadra poliesportiva, uma quadra de basquete e uma pista de atletismo. Um prato cheio para Sérgio, que sonhava todos os dias com guardas ativos, saudáveis e felizes. Implementamos estratégias para melhorar a qualidade de vida e a saúde, trazendo futsal e vôlei para esses funcionários. Esta foi uma sugestão do Prof. Leônidas Chioquetta [CREF 028097-G/RS]”. Foi aí que os resultados positivos começaram a aparecer.

Há oito meses, desde quando o projeto foi implementado, os treinos de futsal são oferecidos toda terça, às 18h30. Já os de vôlei acontecem nas segundas e sextas-feiras, em horário fixo, às 18h30, e em horários alternados, todos os dias. Atualmente, a academia e os treinos atendem cerca de 440 guardas, de um total de 495. Se antes, de 6 a 12 funcionários utilizavam o serviço, hoje, a frequência diária é de 20 a 64 pessoas. O índice de sedentarismo reduziu e a saúde dos guardas melhorou, como comprovam os exames periódicos. Mas, para Sérgio, o resultado positivo vai muito além de taxas e números: “Aliar a atividade física à rotina de trabalho faz com que os profissionais se sintam valorizados, o que reflete positivamente na sua atuação, a serviço da comunidade”.

---

*“Aliar atividade física à rotina de trabalho faz com que os profissionais se sintam valorizados, o que reflete positivamente na sua atuação, a serviço da comunidade”*

---