


**PROJETO CAMINHE CONOSCO: EFEITOS DO PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA SERVIDORES DA SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO AMAPÁ**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n2-134>

Data de submissão: 11/01/2025

Data de publicação: 11/02/2025

**Edson Canuto de Sousa Júnior**

Especialista em Fisiologia do Exercício e Treinamento Resistido  
Faculdade Conhecimento e Ciência  
E-mail: edsoncanuto@hotmail.com  
ORCID:0009-0005-4182-7885  
LATTES: 7135997628015940

**Paulo Jose dos Santos Moraes**

Mestre em Ciência da Motricidade Humana  
Universidade Castelo Branco  
E-mail: paulojosemoraes\_edf@hotmail.com  
ORCID:0009-0006-0113-618X  
LATTES:1328105493877624

**Hilton Martins e Silva**

Mestre em Ciência da Motricidade Humana  
Universidade Castelo Branco  
E-mail: hilton162728@yahoo.com.br  
ORCID:0009-0003-7318-7750  
LATTES: 9243890498634773

**Claudio Afonso Soares**

Doutor em Psicologia Educacional  
Universidade Federal do Amapá (UNIFAP/PROFEI)  
E-mail: afonsoclaudiosoares@gmail.com  
ORCID: 0000-0001-7173-3517  
LATTES: 692131338833043

---

**RESUMO**

As Doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e os transtornos psicológicos são condições que impactam significativamente a qualidade de vida e a produtividade, especialmente entre servidores públicos. Este estudo analisa os efeitos do Projeto Caminhe Conosco (PROCAC), um programa de atividades físicas supervisionadas oferecido aos servidores da Secretaria de Estado de Educação do Amapá (SEED/AP), na percepção de saúde e qualidade de vida de seus participantes. A pesquisa envolveu 49 participantes, majoritariamente mulheres, com idade média de 48 anos. Entre eles, 40,5% eram hipertensos, 29,7% apresentavam transtornos psicológicos, 24,3% eram obesos e 16,2% tinham diabetes. Os resultados apontaram que 75% dos participantes relataram melhora significativa na qualidade de vida durante a participação no programa, e 60,4% atribuíram grande contribuição dos treinos para sua saúde geral. Esses achados reforçam o papel do PROCAC como uma intervenção eficaz para o manejo de condições crônicas e a promoção do bem-estar físico e emocional, alinhando-se às evidências da literatura sobre os benefícios do exercício supervisionado. Apesar das limitações,

como a coleta de dados exclusivamente online, o estudo destaca a importância de iniciativas como o PROCAC na valorização dos servidores e na construção de políticas públicas mais inclusivas. Recomenda-se a ampliação do programa e a realização de estudos futuros para aprofundar seus impactos.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Qualidade de Vida. Doenças Crônicas. Saúde do Trabalhador. Transtornos Mentais.

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde dos trabalhadores tem se tornado um tema central nas discussões sobre produtividade, qualidade de vida e sustentabilidade das organizações. No âmbito dos servidores públicos, especialmente na área da educação, os desafios são ainda maiores devido às condições de trabalho muitas vezes adversas, ao estresse acumulado e às altas taxas de afastamento por problemas físicos e mentais. Estudos apontam que a prática regular de atividades físicas pode contribuir significativamente para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como hipertensão arterial, diabetes, obesidade e dislipidemias (Duncan *et al.*, 2012). Além disso, o exercício físico atua como ferramenta terapêutica para transtornos psicológicos, melhorando tanto o desempenho profissional quanto a satisfação pessoal (Batista e Oliveira, 2015). Atividades físicas regulares também promovem benefícios físicos e emocionais, sendo fator de proteção contra morbidade psíquica em trabalhadores, especialmente em contextos de alto estresse (Araújo *et al.*, 2014).

O Projeto Caminhe Conosco (PROCAC) integra um conjunto de ações promovidas pelo Centro de Valorização da Educação (CVEDUC), também conhecido como espaço V.I.D.A, criado pelo Decreto nº 2856, de 30 de julho de 2018. O CVEDUC tem como objetivo oferecer atendimento integral aos servidores e estudantes do sistema estadual de ensino, com foco na promoção da saúde mental e emocional. Entre os serviços especializados disponibilizados pelo centro, destacam-se:

- Acolhimento inicial realizado por assistentes sociais;
- Atendimento psicológico;
- Avaliação neuropsicológica;
- Atendimento nutricional;
- Atendimento fisioterapêutico;
- Atendimento fonoaudiológico;
- Orientação e atividades conduzidas por profissionais de Educação Física;
- Visitas institucionais;
- Assessoramento pedagógico, com o objetivo de capacitar servidores a estabelecer relações produtivas no ambiente escolar;
- Encaminhamentos para instituições e serviços especializados, incluindo:
  - Junta Médica do Estado;
  - AMPREV;
  - Hospital de Psiquiatria;
  - Delegacia da Mulher;

- Conselho Tutelar;
- CRTN (Centro de Referência em Tratamentos Naturais);
- CAPS AD II (Centro de Atenção Psicossocial Álcool e outras Drogas);
- CAPS Transtorno (Centro de Atenção Psicossocial para pessoas com transtornos mentais).

Nesse contexto, o PROCAC foi desenvolvido para atender às demandas relacionadas à saúde e bem-estar dos servidores da Secretaria de Estado da Educação do Amapá, SEED/AP. Trata-se de um programa de atividades físicas supervisionadas, voltado para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos participantes. Este estudo teve como objetivo analisar os impactos do PROCAC na saúde física e mental dos servidores da SEED/AP, bem como avaliar seu potencial como modelo de intervenção que possa ser replicado em outras regiões e contextos. A investigação orienta-se pela seguinte questão-problema: Quais são os efeitos percebidos pelos servidores da SEED/AP em relação à sua saúde e qualidade de vida após a participação no PROCAC?

Dito isso, o presente estudo teve como objetivo principal avaliar as percepções dos participantes sobre os benefícios do programa, tanto no controle de comorbidades como hipertensão, diabetes e obesidade, quanto na melhoria de transtornos psicológicos como ansiedade e depressão. Além disso, busca-se fornecer subsídios para a ampliação de iniciativas semelhantes, promovendo políticas de saúde ocupacional mais inclusivas e eficazes.

## 1.1 DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS E A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS

De acordo com Regina Duarte, Fabiana Santos e Ana Machado (2024) as (DCNTs), de natureza persistente e que geralmente se desenvolvem de forma progressiva, são aquelas que se caracterizam por sua longa duração. Elas são especificamente marcadas por uma forte ligação com diversos fatores de risco, como o tabagismo, a falta de atividade física, uma alimentação que não atende a necessidades nutricionais adequadas, o consumo nocivo de álcool em quantidades excessivas, entre outros hábitos prejudiciais à saúde. Dentre as doenças que estão incluídas nesse grupo significativo, podemos destacar doenças cardiovasculares, que afetam o coração e os vasos sanguíneos, diabetes, que impacta a forma como o corpo utiliza a glicose, câncer, uma das principais causas de mortalidade no mundo, e doenças respiratórias crônicas, que afetam a capacidade de respirar adequadamente e são frequentemente agravadas pela poluição e outros fatores ambientais.

Na percepção de Luis Lopes-júnior (2021), Deborah Malta (2021) e Luciane Duarte, *et al* (2022) as (DCNTs) configuram um grave problema de saúde pública, sendo responsáveis por aproximadamente 41 milhões de mortes anuais no mundo (OMS, 2010). As (DCNTs) representam um grande desafio global de saúde, com um impacto significativo na sociedade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as DCNTs são responsáveis por 71% de todas as mortes no mundo, incluindo doenças como câncer, diabetes, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias crônicas. Além disso, as estatísticas mostram que cerca de 15 milhões de pessoas com idade entre 30 e 69 anos morrem prematuramente a cada ano devido a essas condições, afetando a produtividade e a força de trabalho em todo o mundo.

Por seu turno Souza et al., (2020) afirmam que no Brasil, as (DCNTs) representam a maior carga de morbimortalidade, afetando significativamente a qualidade de vida e gerando custos elevados para o sistema de saúde (Duncan *et al.*, 2012). Entre as (DCNTs) mais prevalentes estão a hipertensão arterial, obesidade e diabetes, condições que compartilham fatores de risco como alimentação inadequada, tabagismo, consumo excessivo de álcool e inatividade física.

Para Alanna Silva et al. (2021), Lucia Lins *et al.* (2024) consideram que a prevalência das (DCNTs) é uma preocupação global, atingindo cerca de 41 milhões de pessoas a cada ano. Essas enfermidades impactam negativamente a produtividade e a economia, resultando em altos custos com tratamentos e cuidados de longo prazo. Além disso, o impacto social é significativo, afetando a qualidade de vida dos indivíduos, suas famílias e comunidades, levando a uma sobrecarga nos sistemas de saúde e assistência social. Portanto, é fundamental compreender a dimensão desse problema para implementar estratégias eficazes de prevenção e controle.

De acordo com Ana Elisa Figueiredo *et al.* (2021), Laurenice Pires, José Ribeiro e Marly Cruz (2024) estima-se que os gastos com (DCNTs) representem uma parcela significativa do orçamento total de saúde de um país, afetando diretamente o sistema de saúde e a economia como um todo. Além disso, o impacto econômico se estende também para as famílias, que muitas vezes enfrentam dificuldades financeiras em decorrência dos custos associados ao tratamento e cuidado com pacientes crônicos.

Nesse contexto, considera-se que a prática regular de atividades físicas é amplamente reconhecida como uma intervenção eficaz para prevenir e manejar (DCNTs). Segundo Brodney et al. (2000) o exercício físico reduz a morbidade e mortalidade associadas a essas doenças, agindo diretamente sobre fatores de risco cardiovasculares, como resistência à insulina, dislipidemia e hipertensão arterial. Além disso, a atividade física promove benefícios metabólicos e psicossociais,

como o controle do peso corporal, o fortalecimento muscular e a melhoria da saúde mental, aspectos frequentemente comprometidos em indivíduos com (DCNTs).

Estudos mais recentes destacam o papel do exercício físico no fortalecimento da adesão a estilos de vida saudáveis. Panatto *et al.* (2019) ressaltam que programas que integram práticas de atividade física com orientações nutricionais podem potencializar os efeitos positivos na saúde de populações em risco, contribuindo para a redução da carga dessas condições.

Assim sendo, O PROCAC, oferta de atividades físicas supervisionadas que representa uma abordagem estratégica para mitigar os impactos das (DCNTs) entre os servidores da Secretaria de Estado da Educação do Amapá. Por meio de exercícios adaptados às necessidades dos participantes, o programa visa promover a saúde cardiorrespiratória, o equilíbrio corporal e a melhoria geral da qualidade de vida. A análise dos dados coletados reflete o alinhamento entre os benefícios reconhecidos na literatura e os resultados alcançados pelos participantes, reforçando a relevância de iniciativas como essa.

## 1.2 TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS NO SERVIÇO PÚBLICO E ATIVIDADE FÍSICA

Para Manuela Stefani *et al.* (2023), Breno Torezani *et al.* (2024) os transtornos psicológicos no ambiente de trabalho referem-se a condições como depressão, ansiedade, estresse e transtorno de estresse pós-traumático, que podem afetar a saúde mental dos trabalhadores. Esses transtornos podem ser classificados de acordo com critérios estabelecidos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) e na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10). A prevalência desses transtornos no serviço público é significativa, impactando não apenas os indivíduos afetados, mas também a produtividade e a dinâmica organizacional.

Rosa da Silva *et al.* (2023) e Zacarias Neto, Luellen Feliz e Jose Neto (2024) reconhecem que os transtornos psicológicos são condições que afetam o funcionamento da mente e podem causar sofrimento significativo. Eles são classificados de acordo com critérios específicos estabelecidos pelo (DSM-V), que inclui categorias como ansiedade, depressão, transtornos alimentares, transtornos de personalidade, entre outros. Cada transtorno possui critérios diagnósticos distintos, o que permite uma classificação precisa e um melhor entendimento das características clínicas e sintomas apresentados pelos indivíduos. Compreender as definições e classificações dos transtornos psicológicos é fundamental para a identificação e tratamento adequado dessas condições no ambiente de trabalho.

Para Ana Cláudia Pereira *et al.* (2021), Gabrielli Marine *et al.* (2023) e Kamila Miranda *et al.* (2023) a prevalência de transtornos psicológicos no serviço público é uma questão relevante, pois

afeta diretamente a saúde mental dos profissionais. De acordo com estudos, os índices de transtornos como ansiedade, depressão e estresse são mais elevados entre os trabalhadores do setor público em comparação com outras áreas. Isso pode ser atribuído a fatores como alta demanda de trabalho, pressão por resultados, falta de recursos e ambiente laboral adverso. É fundamental dispor de dados precisos sobre a prevalência desses transtornos no serviço público para embasar políticas de promoção da saúde mental e implementar medidas preventivas e de intervenção.

Ademais, Patrick da Silva *et al.* (2021), Anne Caroline Patrício *et al.* (2023), Thiago Lima *et al.* (2024), ressaltam que os fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos psicológicos no ambiente de trabalho podem incluir sobrecarga de tarefas, falta de autonomia, pressão por resultados, ambiente hostil, assédio moral e discriminação. Além disso, a falta de suporte social, desequilíbrio entre vida profissional e pessoal, insegurança no emprego e traumas ocupacionais também podem contribuir para o surgimento de problemas psicológicos. Por outro lado, os fatores de proteção no ambiente de trabalho envolvem apoio social, clima organizacional positivo, políticas de valorização do bem-estar dos colaboradores, programas de promoção da saúde mental e lideranças que incentivem a comunicação e o cuidado com a saúde mental da equipe.

Ao lado disso, Ana Paula Dapper e João Moreira Sobrinho (2023) Ângelo Fonseca Silva *et al.* (2024) e Queli Ghilardi Cancian, *et al.* (2024) afirmam que presença de transtornos psicológicos pode impactar significativamente o desempenho laboral, afetando a produtividade e aumentando o absenteísmo no serviço público. Além disso, as relações interpessoais podem ser prejudicadas, gerando um clima organizacional negativo. A falta de motivação e o estresse decorrentes dos transtornos psicológicos podem dificultar o cumprimento das responsabilidades no ambiente de trabalho, resultando em consequências diretas para a eficiência e eficácia das atividades desenvolvidas.

Isso posto, Murilo Moreira (2023) Carlos Viana (2023) e Thais da Rocha (2024) reconhecem que a prática regular de atividade física tem sido reconhecida como uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental, podendo contribuir para a redução do estresse, ansiedade e depressão. Além disso, a atividade física regular pode aumentar a sensação de bem-estar, melhorar a autoestima e promover a qualidade do sono, aspectos essenciais para a manutenção da saúde mental. No ambiente de trabalho, a promoção da atividade física pode ser realizada por meio de programas de exercícios físicos, incentivo à prática de esportes e integração de atividades físicas no cotidiano laboral, proporcionando benefícios tanto para a saúde mental quanto para o desempenho profissional.

Nesse sentido, a literatura acadêmica tem demonstrado que a prática regular de exercícios físicos é uma intervenção eficaz para o manejo de transtornos de humor. Estudos como o de Batista e

Oliveira (2015) indicam que o exercício físico pode ser tão eficiente quanto o tratamento medicamentoso em casos leves e moderados de depressão, promovendo alívio emocional, melhora da autoestima e interação social. Além disso, os benefícios estendem-se para a saúde física, auxiliando no controle de comorbidades frequentemente associadas, como diabetes e hipertensão.

No ambiente do serviço público, onde os profissionais frequentemente enfrentam altos níveis de estresse, demandas emocionais e sobrecarga de trabalho, a atividade física pode atuar como um fator protetor. Muller (2014) destaca que intervenções preventivas e terapêuticas voltadas à saúde integral do trabalhador são fundamentais para mitigar os impactos dos transtornos mentais no desempenho e na qualidade de vida.

Nesse sentido, o PROCAC se insere nesse contexto como uma estratégia de promoção de saúde mental e física para os servidores da Secretaria de Educação do Amapá. Ao aliar atividades físicas regulares a um ambiente de apoio e acolhimento, o programa não apenas promove o bem-estar físico, mas também contribui para a redução de sintomas de ansiedade e depressão entre seus participantes. Essa abordagem integrada reafirma a necessidade de políticas públicas voltadas ao cuidado integral do servidor, evidenciando a relevância de iniciativas que priorizem a saúde emocional e mental.

### 1.3 PROJETO CAMINHE CONOSCO: UMA ESTRATÉGIA DE SAÚDE E BEM-ESTAR PARA SERVIDORES DA EDUCAÇÃO

O PROCAC é uma iniciativa pioneira voltada para a promoção da saúde e qualidade de vida dos servidores da Secretaria de Estado da Educação do Amapá. Criado em 2017, o projeto oferece atividades físicas supervisionadas como uma estratégia de prevenção e tratamento de condições crônicas, tanto físicas quanto psicológicas. A proposta alinha-se aos princípios constitucionais brasileiros, que reconhecem a saúde como um direito social e a atividade física como um fator determinante para o bem-estar (Constituição Federal, 1988).

O programa, inicialmente focado em caminhadas orientadas e alongamentos, evoluiu ao longo do tempo para incluir exercícios funcionais que contemplam 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. Apesar das limitações de materiais enfrentadas, a criatividade dos gestores permitiu o uso de recursos disponíveis, como estruturas públicas e o peso corporal dos praticantes, para ampliar o impacto do projeto.

Desde sua implementação, o PROCAC tem sido um espaço de acolhimento e incentivo para servidores que enfrentam condições como hipertensão, diabetes, obesidade e transtornos psicológicos.



Entre 2017 e julho de 2021, o projeto contabilizou 1.154 atendimentos, envolvendo diretamente cerca de 75 indivíduos. Esses números refletem a relevância do programa no contexto local e reforçam sua contribuição para a saúde integral dos participantes.

O PROCAC, atualmente, funciona nos dias de segunda, quarta e sextas-feiras, no horário das 8h às 10h da manhã, na Praça Nossa Senhora de Fátima no bairro Santa Rita na cidade de Macapá, Estado do Amapá. Essa localização oferece um ambiente acolhedor e próximo à comunidade, favorecendo a adesão dos participantes e otimizando os benefícios das atividades.

Figura 1- Projeto Caminhe Conosco (PROCAC)



Fonte: CVEDUC (2025).

Além dos benefícios diretos para os professores, professoras e estudantes da SEED/AP, o PROCAC desempenha um papel estratégico na gestão de pessoas da SEED/AP. Ao integrar ações de promoção da saúde física e mental com políticas de formação continuada, o programa demonstra como intervenções baseadas em evidências podem impactar positivamente a força de trabalho e os resultados institucionais. Essa abordagem inovadora evidencia o potencial do PROCAC como um modelo replicável em outras esferas da administração pública.

Figura 2- Projeto Caminhe Conosco (PROCAC)



Fonte: CVEDUC (2025).

Figura 3- Projeto Caminhe Conosco (PROCAC)



Fonte: CVEDUC (2025).

Deste modo, o PROCAC transcende os objetivos tradicionais de programas de exercícios físicos, consolidando-se como uma iniciativa integrada que atende às dimensões físicas, emocionais e sociais da saúde. Sua continuidade e ampliação dependem de esforços conjuntos entre gestores, profissionais envolvidos e participantes, assim como do incentivo a estudos futuros que explorem novas possibilidades de impacto.

## 2 METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido com o propósito de analisar os impactos do PROCAC na qualidade de vida de profisses, professoras e estudantes da SEED/AP acometidos por doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e/ou Transtornos Psicológicos. Para alcançar esse objetivo, foram empregadas estratégias metodológicas que assegurassem a coleta de dados confiáveis e sua interpretação rigorosa.

Conforme John Creswell (2014) a pesquisa caracteriza-se como aplicada, uma vez que busca produzir conhecimento direcionado à prática, com foco no aprimoramento do programa em questão. Sua abordagem qualitativa permitiu explorar percepções subjetivas dos participantes sobre sua saúde e qualidade de vida, ao mesmo tempo em que foi complementada por dados quantitativos oriundos de questões fechadas do questionário. Trata-se também de um estudo exploratório e descritivo, pois envolveu a análise aprofundada de um fenômeno específico e a descrição detalhada dos efeitos percebidos pelos participantes.

Os dados foram coletados utilizando um questionário estruturado, adaptado da versão brasileira do *Short Form Health Survey 36 (SF-36)*. Este instrumento é amplamente validado e reconhecido internacionalmente como uma ferramenta eficaz para avaliação da qualidade de vida relacionada à saúde. O SF-36 foi desenvolvido para medir, de forma abrangente, a percepção dos indivíduos sobre seu estado de saúde, abrangendo dimensões físicas, emocionais e sociais.

O questionário é composto por 36 itens agrupados em oito dimensões principais:

1. Capacidade funcional: avalia limitações nas atividades diárias, como caminhar, subir escadas e realizar tarefas físicas.
2. Aspectos físicos: mede o impacto de problemas de saúde física na execução de atividades profissionais ou domésticas.
3. Dor: analisa a intensidade e interferência da dor no trabalho e em outras atividades.
4. Estado geral de saúde: considera a percepção geral do indivíduo sobre sua saúde e expectativa de melhora.
5. Vitalidade: avalia o nível de energia e fadiga do participante.
6. Aspectos sociais: mede o impacto da saúde nas interações sociais e no convívio familiar.
7. Aspectos emocionais: avalia a interferência de problemas emocionais no desempenho das atividades habituais.
8. Saúde mental: inclui questões relacionadas ao bem-estar psicológico, como ansiedade, depressão e tranquilidade.

O *SF-36* foi selecionado neste estudo devido à sua capacidade de oferecer uma visão abrangente e holística da qualidade de vida, abrangendo aspectos objetivos e subjetivos do bem-estar dos participantes. No contexto do PROCAC, o instrumento foi adaptado para atender às especificidades do programa, mantendo as principais dimensões de análise, mas ajustando o formato das perguntas para assegurar clareza e relevância aos servidores participantes. Essa escolha foi essencial para captar de forma detalhada as percepções dos participantes em relação aos impactos do programa em diferentes dimensões de sua saúde e qualidade de vida, incluindo os âmbitos físico, emocional e social. Os resultados obtidos com o uso do SF-36 permitiram uma análise criteriosa dos benefícios promovidos pelas atividades físicas supervisionadas, evidenciando a eficácia do PROCAC como estratégia de promoção de saúde integral.

A população-alvo incluiu servidores pertencentes ao quadro da SEED/AP que participaram do programa entre 2018 e 2021. Entre os 77 indivíduos inicialmente identificados, 63 possuíam contatos atualizados e foram convidados a participar da pesquisa. A amostra final foi composta por 49 participantes que atenderam aos critérios de inclusão, sendo diagnosticados com pelo menos uma DCNT (como hipertensão, diabetes ou obesidade) ou transtorno psicológico (como ansiedade ou depressão). A seleção foi feita por conveniência, considerando a acessibilidade dos respondentes e sua relação com o objeto de estudo.

O método dedutivo norteou a abordagem analítica, permitindo que teorias consolidadas sobre os benefícios da atividade física fossem confrontadas com os dados coletados. Para a organização e análise dos dados quantitativos, foram utilizados programas como Microsoft Excel e Google Sheets, que possibilitaram a realização de cálculos estatísticos descritivos, como frequências absolutas e relativas, médias e distribuições percentuais. Esses resultados foram apresentados em tabelas e gráficos para facilitar a interpretação e discussão dos achados (Antônio Gil, 2017).

Os dados qualitativos, por sua vez, foram analisados com base na técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Após a leitura inicial das respostas, foram identificados padrões e categorias temáticas relacionadas às percepções dos participantes sobre sua saúde e qualidade de vida. Essas categorias foram organizadas para subsidiar a interpretação dos dados e relacioná-los aos objetivos da pesquisa, destacando os impactos subjetivos do programa na saúde emocional e física dos indivíduos.

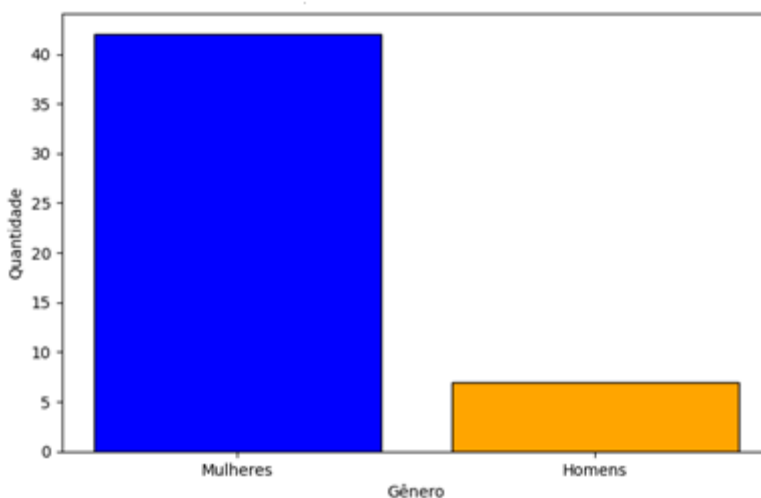
Em termos éticos, a pesquisa seguiu as diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o respeito à dignidade, privacidade e autonomia dos participantes. Todos os respondentes aceitaram voluntariamente participar do estudo, após leitura e concordância com o TCLE.

A análise integrada dos dados permitiu cruzar informações quantitativas e qualitativas, oferecendo uma visão holística dos efeitos do programa. Por exemplo, as percepções subjetivas sobre saúde mental foram analisadas em conjunto com indicadores de frequência e adesão ao programa, evidenciando a relação entre a prática regular de atividades físicas e a melhora nos estados de saúde relatados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obtivemos respostas de 49 questionários, o que representou um número considerável de participantes, embora alguns fatores possam ter limitado a adesão, como falta de tempo, esquecimento, receio de golpes financeiros ou dificuldades de acesso à internet, especialmente para aqueles do Sistema de Organização Modular de Ensino (SOME). Entre os respondentes, 42 eram mulheres e 7 homens, com média de idade de 48 anos, dos quais 77,1% eram servidores (efetivos, aposentados ou na ativa) e 22,9% eram agregados. Conforme o Gráfico 1 – Distribuição de Gênero abaixo.

Gráfico 1- Distribuição de Gênero



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

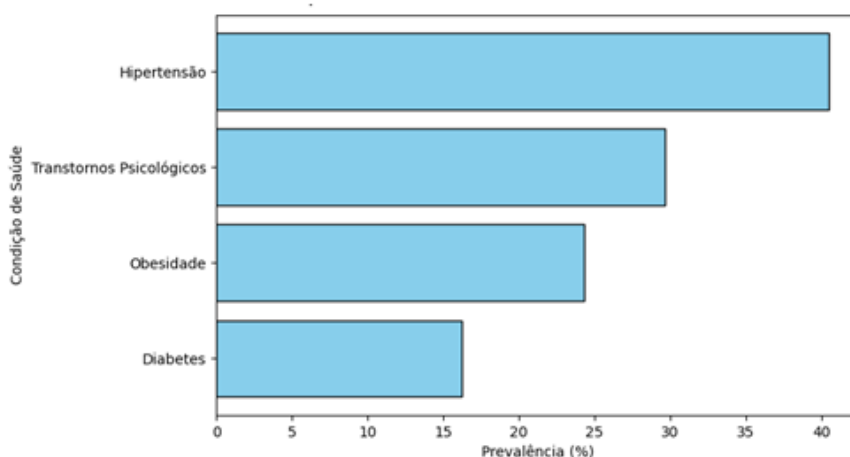
Com base na análise do Gráfico-1, pode-se observar que a maioria dos participantes do programa são mulheres (85,7%), enquanto os homens representam 14,3%. Essa predominância de mulheres está alinhada com a literatura que destaca uma maior adesão feminina a programas de saúde e bem-estar, principalmente em contextos de atividades físicas supervisionadas, como indicado por Brodney et al. (2000) e Araújo et al. (2014).

A escolha das mulheres por programas como o PROCAC pode ser explicada por fatores como maior conscientização sobre saúde, busca ativa por qualidade de vida e maior presença em serviços

de saúde preventiva. O artigo reforça a relevância do PROCAC, oferecem uma abordagem integrada de exercícios físicos supervisionados, para atender a essa demanda específica, especialmente no manejo de comorbidades prevalentes, como hipertensão e transtornos psicológicos, que são condições frequentemente relatadas entre mulheres no serviço público.

Já em relação as condições de saúde os dados revelam que 40,5% dos participantes eram hipertensos, 29,7% apresentavam transtornos psicológicos, 24,3% eram obesos e 16,2% tinham diabetes. Esses resultados indicam que o PROCAC atende a um grupo com múltiplas comorbidades, o que reforça a relevância da intervenção. A prevalência de hipertensão na amostra, superior à média nacional (30%, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia), pode ser explicada pelo perfil de procura do Espaço V.I.D.A., que atrai servidores em busca de melhorias para condições específicas de saúde. Isso fica melhor ilustrado ao observar o Gráfico 2- Prevalência de Condições de Saúde dos Participantes abaixo.

Gráfico 2- Prevalência de Condições de Saúde dos Participantes



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Essas condições de saúde refletem um perfil típico de trabalhadores do setor público, que frequentemente enfrentam altos níveis de estresse, sedentarismo e condições laborais desafiadoras. A hipertensão, com prevalência superior à média nacional de 30% (Sociedade Brasileira de Cardiologia), destaca-se como a condição mais recorrente entre os participantes. Esse dado é consistente com estudos que associam a hipertensão a estilos de vida sedentários e à falta de políticas de prevenção no ambiente de trabalho. A prática regular de exercícios físicos, como a oferecida pelo PROCAC, é amplamente reconhecida na literatura por sua eficácia no controle da pressão arterial e na redução de

fatores de risco cardiovascular (Duncan et al., 2012). Assim, a participação no programa oferece uma oportunidade para que os servidores gerenciem melhor essa condição de saúde.

Os Transtornos Psicológicos, que afetam quase um terço dos participantes, também representam um desafio significativo no contexto do serviço público. A literatura destaca que fatores como alta demanda de trabalho, pressão por resultados e condições adversas contribuem para o desenvolvimento de ansiedade e depressão (Batista e Oliveira, 2015). O PROCAC, ao promover atividades físicas supervisionadas, atua não apenas como uma ferramenta de alívio emocional, mas também como um espaço de acolhimento e suporte, ajudando a mitigar os impactos negativos desses transtornos na saúde mental e no desempenho profissional.

A obesidade, presente em 24,3% dos participantes, reflete o impacto de hábitos sedentários e desequilíbrios nutricionais, comuns em contextos de alta carga laboral. Estudos como o de Panatto et al. (2019) indicam que programas que combinam exercício físico e orientação nutricional, como o PROCAC, são eficazes para o controle de peso e a melhora da qualidade de vida. O foco do programa em exercícios adaptados às necessidades dos participantes reforça sua contribuição para a promoção da saúde metabólica e do bem-estar físico.

Por fim, a prevalência de diabetes em 16,2% dos participantes ressalta a importância de intervenções que promovam o controle glicêmico e a melhora da sensibilidade à insulina. Segundo Brodney *et al.* (2000), a prática regular de exercícios físicos é uma estratégia comprovadamente eficaz para o manejo do diabetes, permitindo maior controle da doença e prevenindo complicações futuras.

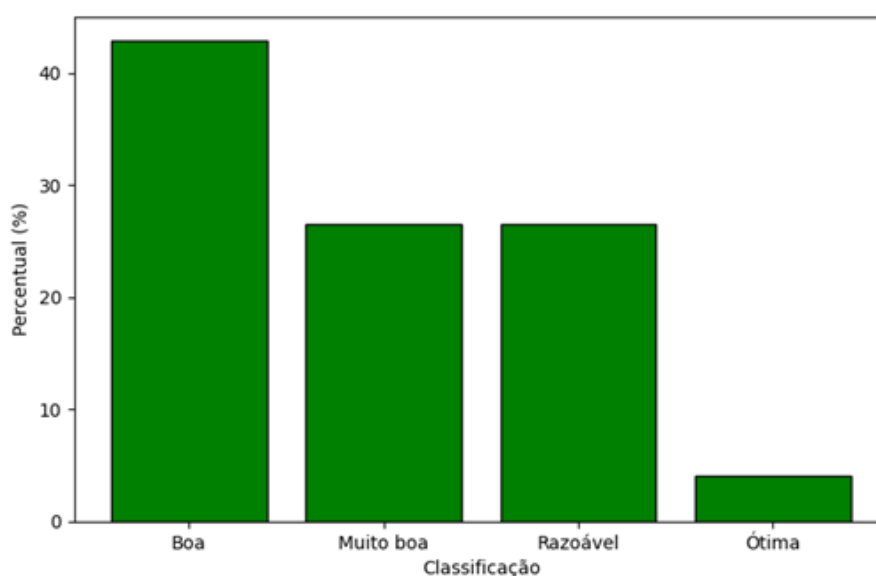
Esses dados evidenciam que o PROCAC atende a uma população com múltiplas comorbidades, reforçando sua relevância como política de saúde ocupacional. A integração de exercícios físicos supervisionados em um ambiente de acolhimento não apenas melhora a saúde física e mental dos participantes, mas também contribui para a valorização do servidor público, alinhando-se às diretrizes de promoção da qualidade de vida no trabalho.

A literatura acadêmica corrobora os achados deste programa, ressaltando que intervenções como o PROCAC promovem benefícios tangíveis no controle de doenças crônicas e na redução de transtornos psicológicos. Apesar das limitações, como o número restrito de participantes e a coleta de dados online, os resultados apontam para a necessidade de ampliação e replicação do programa em outras regiões e setores. A continuidade de iniciativas como essa é essencial para consolidar uma política pública de saúde que valorize os trabalhadores e contribua para a construção de ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis.

Em relação à percepção de saúde, a maioria dos participantes classificou sua saúde como “boa” (42,9%), seguida por “muito boa” e “razoável” (26,5% cada) e “ótima” (4,1%). Ademais, 75%

relataram sentir-se “muito melhor” durante a participação no PROCAC, e 60,4% acreditaram que os treinos contribuíram “muito” para a melhoria da sua saúde. Esses resultados estão alinhados com os benefícios amplamente documentados na literatura sobre atividades físicas supervisionadas (BRODNEY et al., 2000; ARAÚJO et al., 2014; PANATTO et al., 2019), que destacam os impactos positivos do exercício no controle de comorbidades e na qualidade de vida. O Gráfico 3-Percepção de Saúde pelos Participantes, evidencia melhor essa questão.

Gráfico 4- Percepção de Saúde pelos Participantes



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Conforme a literatura apresentada no artigo, esses resultados corroboram os benefícios amplamente documentados da prática regular de atividades físicas supervisionadas. Estudos como os de Brodney *et al.* (2000) e Araújo *et al.* (2014) destacam que a atividade física contribui significativamente para o controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como hipertensão, obesidade e diabetes, condições frequentes entre os servidores participantes do programa. Além disso, esses exercícios desempenham um papel terapêutico relevante na redução de sintomas de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, promovendo melhorias na saúde mental.

A alta proporção de participantes que classificaram sua saúde como “Boa” ou “Muito Boa” está diretamente ligada ao impacto das intervenções físicas supervisionadas realizadas pelo PROCAC. O programa, ao integrar exercícios adaptados às necessidades individuais, fortalece a saúde física e mental, promovendo um ambiente de acolhimento que vai além dos benefícios físicos. Essa abordagem holística reforça a importância de políticas públicas que integrem aspectos físicos e emocionais no cuidado à saúde dos trabalhadores.



Por outro lado, os 26,5% que avaliaram sua saúde como “Razoável” indicam que, embora o programa tenha alcançado resultados positivos, ainda existem desafios a serem enfrentados. Isso inclui a necessidade de intervenções complementares e de longo prazo para aqueles que lidam com múltiplas comorbidades ou níveis elevados de estresse. De acordo com Panatto *et al.* (2019), a combinação de práticas físicas com orientações nutricionais e suporte psicológico pode potencializar os resultados, oferecendo um cuidado integral mais efetivo.

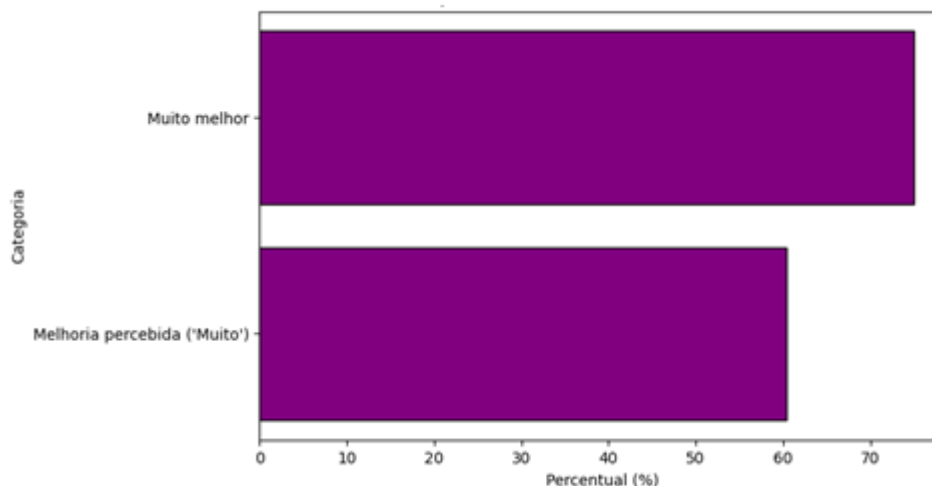
A parcela minoritária de 4,1% que avaliou sua saúde como “Ótima” representa indivíduos que experimentaram melhorias substanciais em sua qualidade de vida. Isso evidencia que o programa tem o potencial de impactar profundamente aqueles que se comprometem com as atividades propostas e mantêm uma rotina consistente de cuidado com a saúde.

O Gráfico também destaca que 75% dos participantes relataram sentir-se “muito melhor” durante a participação no PROCAC, enquanto 60,4% atribuíram grande contribuição dos treinos para a melhoria da saúde geral. Esses números reforçam o alinhamento do programa com as evidências científicas que destacam os impactos positivos do exercício físico supervisionado no manejo de comorbidades e na promoção do bem-estar físico e emocional.

Além disso, o gráfico reflete os avanços alcançados pelo PROCAC em atender às demandas de saúde dos servidores públicos. Ao promover uma visão integrada da saúde, o programa não apenas melhora condições específicas, mas também valoriza os participantes enquanto indivíduos, fortalecendo sua autoestima e qualidade de vida. Esses achados enfatizam a importância da continuidade e expansão de iniciativas como o PROCAC, que demonstram ser estratégias eficazes para a promoção de saúde ocupacional e a construção de políticas públicas mais inclusivas e sustentáveis.

Esses achados reforçam o papel do PROCAC como um modelo eficaz de intervenção, não apenas para a promoção da saúde física e mental, mas também como uma estratégia de valorização do servidor público no contexto educacional. O gráfico 4 a seguir mostra o Impacto do PROCAC na Saúde Percebida.

Gráfico 4- Impacto do PROCAC na Saúde Percebida.



Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

A percepção de melhora significativa na saúde está diretamente alinhada com a literatura científica apresentada no artigo. Estudos como os de Brodney *et al.* (2000) e Araújo *et al.* (2014) reforçam que a prática regular de atividades físicas supervisionadas contribui para o controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e para a redução de sintomas associados a transtornos psicológicos. O PROCAC, ao integrar exercícios físicos adaptados às necessidades dos participantes, tem demonstrado ser uma estratégia eficaz para o manejo de condições como hipertensão, diabetes, obesidade e ansiedade.

O dado de que 60,4% dos participantes atribuíram grande contribuição dos treinos para a melhoria da saúde geral ressalta a importância de programas que combinam atividades físicas regulares com um ambiente de acolhimento. De acordo com Panatto *et al.* (2019), intervenções que incluem orientações nutricionais e suporte psicológico, como as oferecidas pelo PROCAC, potencializam os benefícios para a saúde integral dos participantes. Além disso, essas iniciativas não apenas melhoram indicadores de saúde, mas também promovem o engajamento e a motivação dos participantes para manterem hábitos saudáveis.

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. Conforme destacado por Batista e Oliveira (2015), o exercício físico desempenha um papel crucial na promoção da saúde mental, reduzindo o estresse e os sintomas de depressão e aumentando a sensação de bem-estar. Os resultados do gráfico confirmam que o programa tem sido uma ferramenta valiosa para minimizar esses impactos negativos e melhorar a qualidade de vida dos servidores.

Por fim, o PROCAC se mostra alinhado às diretrizes de políticas públicas que valorizam o trabalhador e promovem a saúde ocupacional. Os achados do programa demonstram que intervenções

baseadas em atividades físicas supervisionadas não apenas atendem às demandas de saúde, mas também fortalecem a autoestima e a qualidade de vida dos participantes, criando um impacto positivo no ambiente de trabalho e na produtividade geral.

Ademais, o gráfico evidencia que o PROCAC é mais do que um programa de exercícios; ele é uma iniciativa estratégica que integra saúde física, mental e emocional. Os resultados obtidos reforçam a importância de ampliar programas como esse, tornando-os acessíveis a mais servidores e consolidando sua relevância como uma política pública essencial para a valorização do trabalhador e para a promoção de ambientes laborais mais saudáveis e sustentáveis.

#### **4 CONCLUSÃO**

Os resultados obtidos neste 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, alinhando-se ao objetivo de atender às demandas específicas dos servidores da SEED/AP.

Os dados confirmam a influência positiva do programa sobre diversos aspectos da saúde física, mental e emocional, corroborando com as evidências da literatura que destacam os benefícios da prática regular de atividades físicas supervisionadas. Esse reconhecimento também serve como estímulo para os condutores do projeto, fortalecendo seu compromisso em continuar desenvolvendo ações que promovam melhorias na qualidade de vida dos participantes.

No entanto, algumas limitações do estudo devem ser consideradas. A coleta de dados foi realizada exclusivamente por meio de um questionário online, o que pode ter restringido a participação de servidores com dificuldades de acesso à internet ou falta de familiaridade com ferramentas digitais. Além disso, o número de respondentes, embora significativo, pode não representar a totalidade das percepções dos participantes do programa. Essas limitações sugerem a necessidade de investigações futuras com metodologias mais abrangentes, incluindo abordagens presenciais e amostras maiores, para aprofundar a análise dos impactos do PROCAC.

Por fim, destaca-se a relevância de ampliar e incentivar estudos semelhantes, não apenas no Amapá, mas também em outras regiões do país. Projetos como o PROCAC têm o potencial de influenciar positivamente a vida dos participantes e de servir como modelo para a implementação de políticas públicas voltadas à saúde ocupacional e qualidade de vida. Essa abordagem é central para o

que consideramos uma das missões do profissional de Educação Física: contribuir para o bem-estar integral dos indivíduos e para a construção de ambientes mais saudáveis e sustentáveis.

## REFERÊNCIAS

- ABNT – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: informação e documentação – referências – elaboração. Rio de Janeiro, 2002.
- ALWAN, A. et al. Monitoring and surveillance of chronic non-communicable diseases: progress and capacity in high-burden countries. *Lancet*, v. 376, n. 9755, p. 1861-1868, 2010. DOI: 10.1016/S0140-6736(10)61853-3.
- AMAPÁ. Decreto nº 2856, de 30 de julho de 2018. Diário Oficial do Estado, Macapá, 30 jul. 2018.
- AMAPÁ. Relatório de gestão da Secretaria de Estado da Educação, exercício 2019. Macapá, 31 jul. 2020.
- ANTLOGA, C. S.; PINHEIRO, I.; MAIA, M.; BARBOSA DE LIMA, H. K. Mal-estar no trabalho: representações de trabalhadores de um órgão público de pesquisa. *Revista Subjetividades*, v. 14, n. 1, p. 126-140, abr. 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5275/527553105012.pdf>. Acesso em: 2 out. 2021.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento. Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina, p. 1-15, 2008.
- BATISTA, I. J.; OLIVEIRA, A. E. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Corpoconsciência*, v. 19, n. 3, p. 01-10, set./dez. 2015.
- BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.
- BRODNEY, S.; BLAIR, S.; LEE, C. D. Is it possible to be overweight or obese and fit and healthy? In: BOUCHARD, C. (Ed.). *Physical activity and obesity*. Illinois: Human Kinetics, 2000. p. 355-371.
- CANCIAN, Q. G. et al. Desafios invisíveis: impactos do trabalho na saúde e qualidade de vida dos professores de uma universidade pública. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 19, n. 55, p. 553-578, 2024.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. da. *Metodologia científica*. São Paulo: Pearson, 2006.
- CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, n. 4, p. 319-324, 2004.
- CRESWELL, J. W. *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2014.
- DA ROCHA, T. L. Exercício físico no tratamento de sintomas de ansiedade e depressão: uma análise da revisão Cochrane 2023. Repositório de Trabalhos de Conclusão de Curso, 2024.
- DA SILVA, A. G. et al. Limitações nas atividades diárias devido a problemas bucais em professores com ansiedade. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 20, n. 58, p. 407-424, 2024.

DA SILVA, P. L. N. et al. Desafios biopsicossociais da equipe de enfermagem enfrentados no exercício da prática profissional: impacto da desvalorização. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 12, p. e379101220523-e379101220523, 2021.

DA SILVA, R. K. I.; MACHADO, R. M.; DA SILVA, D. Relato de observação de estágio em psicologia da saúde realizado em uma clínica de apoio psicossocial para pessoas com transtornos mentais na cidade de Curitiba, Paraná. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 11, p. 4134-4140, 2023.

DUARTE, L. S. et al. Continuidade da atenção às doenças crônicas no estado de São Paulo durante a pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate*, v. 45, p. 68-81, 2022.

DUARTE, R. C.; DOS SANTOS, F. B.; MACHADO, A. C. B. Percepção da qualidade de vida em pessoas com doenças crônicas não transmissíveis na atenção primária saúde do município de Itabuna. *Revista Foco*, v. 17, n. 9, p. e5000-e5000, 2024.

FIGUEIREDO, A. E. B.; CECCON, R. F.; FIGUEIREDO, J. H. C. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, p. 77-88, 2021.

FERNANDES, E. C. *Qualidade de vida no trabalho: como medir para melhorar*. Salvador: Casa da Qualidade Editora Ltda., 1996.

FERREIRA, G. *Redação científica: como entender e escrever com facilidade*. São Paulo: Atlas, v. 5, 2011.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

LIMA, T. F. de et al. Assédio moral no trabalho e os impactos sobre a saúde e o bem-estar de profissionais da saúde. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, v. 29, n. 3, p. 01-05, mar. 2024.

LINS, L. et al. Mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis na população brasileira de 30 a 69 anos de idade: a importância dos cuidados paliativos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 7, p. 2699-2715, 2024.

MACEDO, C. de S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2012.

MALTA, D. C. et al. Uso dos serviços de saúde e adesão ao distanciamento social por adultos com doenças crônicas na pandemia de COVID-19, Brasil, 2020. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 7, p. 2833-2842, 2021.

MARIN, G. A. et al. Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, v. 4, 2021.

MÜLLER, A. J. (Org.) et al. *Metodologia científica*. Indaial: Uniasselvi, 2013.

MÜLLER, F. G. Perícia psicológica de transtornos mentais relacionados ao trabalho. 235 f. 2014. Tese (Doutorado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2014.

OMS. Noncommunicable diseases. [S.l.]: World Health Organization, 2010. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. Acesso em: 19 set. 2020.

PANATTO, C. et al. Efeitos da prática de atividade física e acompanhamento nutricional para adultos: um estudo caso-controle. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 13, n. 78, p. 329-366, 2019.

PEROVANO, D. G. Manual de metodologia da pesquisa científica. Curitiba: Ed. Intersaberes, 2016.

PIRES, L. J. A.; RIBEIRO, J. M.; CRUZ, M. M. da. Um breve panorama sobre a Agenda 2030, as doenças crônicas não transmissíveis e os desafios de não deixar ninguém para trás. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 40, p. e00139323, 2024.

PINOTTI, S. A. G. Stress no professor: fontes, sintomas e estratégias de controle. *Revista Brasileira Multidisciplinar*, v. 9, n. 2, p. 207-216, 2005. DOI: 10.25061/2527-2675/ReBraM/2006.v9i2.276.

SILVA, A. F. et al. Limitações nas atividades diárias devido a problemas bucais em professores com ansiedade. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, v. 20, n. 58, p. 407-424, 2024.

SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

SOUZA, C. P. et al. Prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, hábitos alimentares e de atividade física numa estratégia de saúde da família de Presidente Prudente – SP. *Conscientiae Saúde*, v. 19, n. 1, p. 1-15, 2020. DOI: 10.5585/conssaude.v19n1.18221.

STEFANI, M. D. de et al. Tratamento dos transtornos alimentares: perfil sociodemográfico, desfechos e fatores associados. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 72, n. 3, p. 143-151, 2023.

TOREZANI, B. M. et al. Internações por transtornos mentais e comportamentais: uma análise no contexto brasileiro. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 4, p. e6178-e6178, 2024.

VIANA, C. W. de Q. A prática de exercícios físicos como ferramenta para a promoção da saúde mental de policiais penais: uma revisão integrativa de literatura. 2023.

VIANA, R. B. et al. Interval training improves depressive symptoms but not anxious symptoms in healthy women. *Frontiers in Psychiatry*, v. 10, p. 1-8, 2019.