



StarTI: protótipo de cartilha de atividade física para profissionais da informática

Samara Caram Aniceto¹; 0000-0002-7238-3106

Beatriz Oliveira de Paula¹; 0009-0006-4974-1530

Welderson Rikcharddy Luiz Nunes Teixeira¹; 0000-0004-6683-4662

Márcia Dorcelina Trindade Cardoso¹; [0000-0001-7258-2933](tel:0000-0001-7258-2933)

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
samaracaram@hotmail.com

Resumo: A atividade física desempenha um papel crucial na saúde, tanto física quanto mental. Profissionais de informática enfrentam desafios específicos devido ao trabalho sedentário, o que pode levar a problemas de saúde. Este estudo explora a importância da atividade física para esses profissionais e propõe uma solução inovadora para promover um estilo de vida mais ativo. Trouxe como objetivos conscientizar os profissionais da informática sobre os impactos da inatividade e incentivar estratégias simples para incorporar movimento ao longo do dia são passos essenciais para melhorar a saúde e o bem estar nessa área profissional específica. Para atingir esse objetivo, pensou-se num protótipo de cartilha com incentivo à prática de atividade física. A pesquisa utilizou revisão bibliográfica para analisar publicações sobre atividade física para profissionais de informática, selecionando 8 artigos relevantes. Além disso, foi desenvolvido um protótipo de cartilha, com colaboração de alunos, professores e profissionais de informática. Profissionais de informática enfrentam longas horas de trabalho sedentário, o que pode afetar negativamente sua saúde e bem-estar. A cartilha "StarTI" foi desenvolvida como uma solução gamificada para incentivar a atividade física entre esses profissionais. Utilizando elementos gráficos do jogo Pacman, a cartilha propõe atividades físicas dentro do ambiente de trabalho, como caminhadas pelo campus universitário. A cartilha "StarTI" surge como uma proposta inovadora para combater o sedentarismo entre profissionais de informática, promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável. A colaboração entre alunos, professores e profissionais de informática foi essencial para o desenvolvimento deste projeto. A pesquisa destaca a importância de iniciativas direcionadas a esse público específico e demonstra como a criatividade e a tecnologia podem ser aliadas na promoção da saúde e do bem-estar.

Palavras-chave: Atividade física. Comportamento sedentário. Estilo de vida



INTRODUÇÃO

A atividade física desempenha um papel crucial na manutenção de uma vida saudável. Além dos benefícios físicos, a prática regular de exercício desempenha um papel significativo na saúde mental, reduzindo o stress, ansiedade e promovendo uma sensação de bem estar (ALVES, 2023). Incorporar a atividade física na rotina diária não apenas aprimora a qualidade de vida, mas também estabelece a base para um envelhecimento saudável.

É importante mencionar que a atividade física abrange um conceito amplo que engloba qualquer movimento do corpo que resulte em gasto de energia, incluindo as atividades diárias de caminhar, subir escadas e realizar tarefas domésticas. Por outro lado, exercícios físicos são atividades planejadas, estruturadas e repetitivas, com objetivo de melhorar ou manter a aptidão física, como corrida, natação, musculação, entre outros (BRASIL, 2021). Ambos desempenham papel importante na promoção e prevenção, mas sua abordagem e impacto podem variar.

A falta de tempo devido a prazos apertados e a natureza focada no computador das tarefas podem levar a negligência das atividades físicas. A inatividade prolongada está associada a diversos riscos à saúde, com aumento de peso, problemas musculares, cardiovasculares e até impacto na saúde mental (SANTOS, 2023).

A inatividade física pode ser um desafio para profissionais da informática devido a natureza sedentária do trabalho em escritório. Longas horas em frente ao computador muitas vezes resultam em um estilo de vida mais estático, o que pode contribuir para problemas de saúde (CUNHA e ARAÚJO, 2019).

Para mitigar esse risco, é crucial que os profissionais de informática incorporem pausas ativas, alongamentos e pequenas atividades físicas em sua rotina diária. Empresas estão começando a reconhecer a importância de promover ambientes de trabalho mais saudáveis, incentivando práticas que combatam a inatividade, como ergonomia adequada, espaço para atividade física e programas de bem-estar (BORGES, 2021; CUNHA e ARAUJO, 2019).

À medida que enfrentamos um estilo de vida cada vez mais sedentário,



compreender e destacar a importância da atividade física torna-se crucial. Este artigo explora os benefícios físicos e mentais associados à prática regular de exercícios, evidenciando sua contribuição na prevenção de doenças e promoção de saúde.

Assim, conscientizar os profissionais da informática sobre os impactos da inatividade e incentivar estratégias simples para incorporar movimento ao longo do dia são passos essenciais para melhorar a saúde e o bem estar nessa área profissional específica. Para atingir esse objetivo, pensou-se num protótipo de cartilha com incentivo à prática de atividade física. Ao entender o impacto positivo da atividade física, podemos incentivar a adoção de hábitos saudáveis e construir uma base sólida para uma vida ativa e equilibrada.

METODOLOGIA

Nortear-se pela revisão bibliográfica como técnica de pesquisa, por meio da qual foram analisadas publicações acadêmicas sobre atividade física para os profissionais da informática. Foram pesquisados artigos na plataforma “SciELO”, sendo selecionadas publicações compreendidas no lapso temporal de 2019 a 2023, em português, além literaturas, relatórios e notícias associadas a temática, utilizando os descritores em saúde: atividade física, comportamento sedentário, estilo de vida. Excluídos artigos em línguas diferentes do português, abaixo do ano de 2018 e que os resumos não eram condizentes com o tema. Selecionado 8 artigos.

O estudo foi dividido em dois momentos: a parte da revisão bibliográfica e um protótipo de cartilha. A segunda etapa, associada a elaboração da cartilha, incluiu a escolha do tema pensando no público-alvo a se atingir, os profissionais de informática do UniFOA.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

Os profissionais que atuam no segmento de tecnologia da informação (TI) trabalham, na maior parte do tempo, em ambientes fechados, sentados em frente ao



computador (REIS, 2022). Dessa maneira, passam muitas horas na mesma posição, sem a prática de um alongamento ou atividade física. Com isso, pensou-se na utilização de uma atividade gamificada para atrair esses profissionais dependentes da tecnologia, fazendo com que estes saiam da sua zona habitual e realizem atividade física, sem sair do ambiente de trabalho.

A era digital trouxe inovações que transformaram o mundo do trabalho, especialmente para profissionais da área de tecnologia. No entanto, com o avanço da tecnologia, a predominância de trabalhos sedentários e a falta de atividade física tornaram-se uma preocupação crescente para a saúde e o bem-estar desses profissionais (REIS, 2022).

Dessa forma, faz-se necessário a prática regular de atividade física, como mecanismo essencial para a melhoria da saúde e do bem-estar dos profissionais de tecnologia (SILVA E LIMA, 2022), de modo a contribuir não somente com os funcionários, mas também com a empresa em que trabalham (RODRIGUES, 2023).

Desenvolvida por acadêmicos do 2º módulo de Medicina do Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), a cartilha da disciplina de *Project Based Learning* (PjBL), cujo tema visou o desenvolvimento de propostas abordando a promoção da saúde da população que frequenta o campus universitário de Três Poços da Fundação Oswaldo Aranha, sejam eles alunos ou funcionários. Optou-se pelo público alvo, funcionários da instituição da área de informática.

Por se tratar de uma pesquisa acadêmica, conforme seu desenvolvimento, foi apresentada aos alunos do segundo módulo de medicina, bem como à professores da mesma área de conhecimento, que colaboraram para o melhor desenvolvimento do protótipo da cartilha, aos profissionais de informática do UniFOA. Não foi encontrado descrito em literaturas, dados científicos sólidos que descrevam o sedentarismo dessa classe de profissionais.

Usou-se de forma lúdica o nome “StarTI”, que se utiliza da união de duas palavras, *start*, em português, começar, e da sigla de tecnologia da informação (TI), atribuindo assim ao público da informática mecanismos que visam criar metodologias a favor da prática de exercícios físicos.

De modo a criar atrativos à cartilha, os quais colaborassem para maior



interesse do público-alvo, foi atribuído a ela design com característica dos games, tendo como escolha os elementos gráficos do jogo *Pacman*, da década de 80. Sendo assim, o campus de Três Poços do UniFOA foi mapeado, submetendo os indivíduos a atividades, como, caminhadas pelo campus nos horários livres, tendo mecanismos de recompensa associados, a cada ação desempenhada no jogo em questão, colaborando assim, para a promoção da sua saúde.

O material, apresenta a capa, que traz o nome do protótipo da cartilha, assim como nomeia os autores da mesma (figura 1).

Figura 1: Capa



Fonte: Autores

Após a amostra da capa, o material passa a ter uma breve orientação, de maneira introdutória, acerca de temas associados à melhoria da saúde, bem como à prática física. Inicialmente, é desenvolvido sobre os parâmetros de qualidade de vida, e como eles impactam no bem-estar individual (figura 2). Em seguida, é demonstrada a diferença entre atividade e exercício físico, ponto chave do desenvolvimento da cartilha (figura 3).



Figura 2: página 2

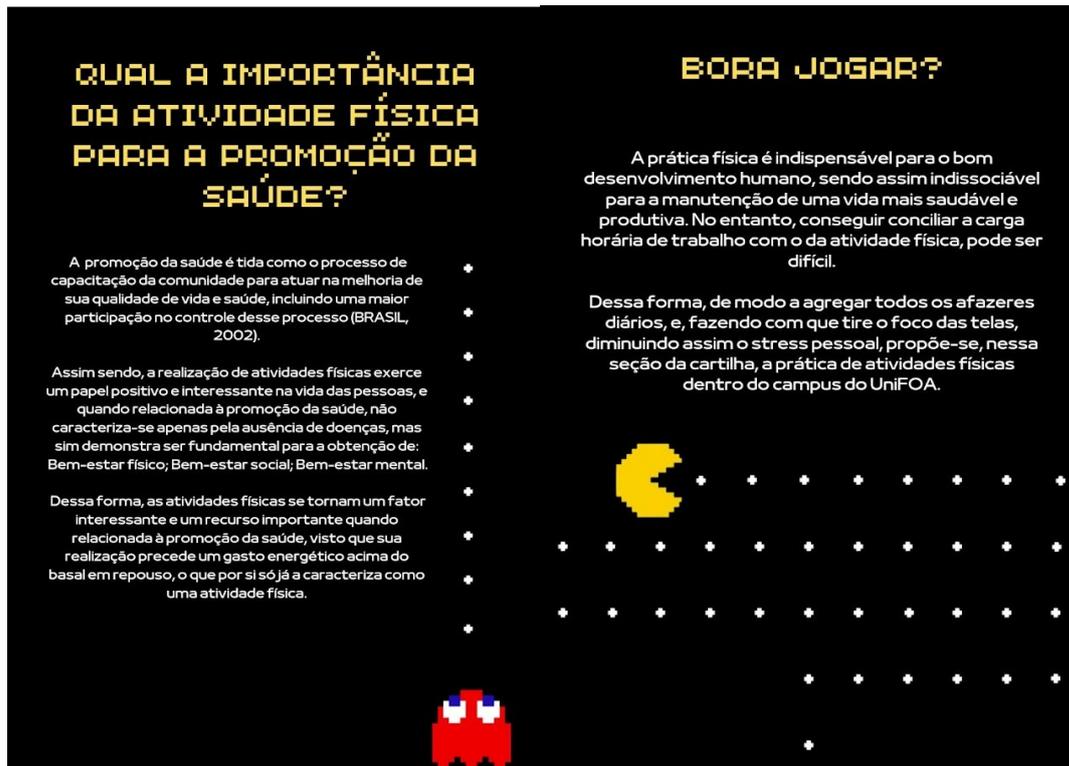
Figura 3: página 3



Fonte: Autores

Figura 4: página 4

Figura 5: página 5



Fonte: Autores

Em uma porção final desse segmento introdutório, tem-se como proposta demonstrar a importância da atividade física para a promoção da saúde, isso é, como pode ocorrer melhoria da qualidade de vida com a realização de práticas físicas (figura 4, acima). Em sequência de ter apontado os principais temas associados à prática física em contribuição à saúde, os profissionais de informática passam a ser convidados para um jogo, em que seus afazeres diários passam a contribuir para o seu desenvolvimento pessoal (figura 5, acima).

Assim, o jogo começa a se desenvolver. O campus universitário é mapeado (figura 6) e assim, o game passa a ser faseado atribuindo aos funcionários atividades que geram benefícios à saúde. Na fase 1 (figura 7), é proposta uma dinâmica para o horário do almoço, demonstrando os percursos até o refeitório e ao restaurante do campus.

Figura 6: mapeamento

Figura 7: Fase 1



Fonte: Autores

Já na fase 2 (figura 8), é feito um percurso até o canil do UniFOA, que além de colaborar para a saúde serve de distração e de lazer. Além disso, na fase 3 (figura 9), propõe-se uma caminhada a um banheiro mais distante do laboratório de informática.

Figura 8: Fase 2

Figura 9: Fase 3



FASE 2

A atividade física se mostra indissociável de uma vida mais saudável e mais produtiva. Dessa maneira essa atividade propõe que os indivíduos passem a fazer pequenos momentos de descontração e desligamento da tela para realização de atividades físicas que se mostram eficiente no controle de estresse e num maior rendimento no trabalho.

Além disso, há estudos que indicam que o contato com animais no ambiente de trabalho culmina em diversos benefícios, entre eles, a diminuição do estresse (RICCO, ALVES, 2018).

Com isso, uma caminhada se mostra eficaz.

Laboratório de informática para o canil do UniFOA: 340 metros.

FASE 3

A proposta é fazer com que os funcionários se movimentem em horários distintos durante suas atividades diárias, fazendo com que tirem o foco das telas, diminuindo o stress, agregando uma atividade física e promovendo o bem-estar.

Logo,
Laboratório de informática para o banheiro da biblioteca: 70 metros.

YOU WIN!

Fonte: Autores

A última página da cartilha conta com as referências bibliográficas utilizadas para seu desenvolvimento (figura 10).

Figura 10: Referências

REFERÊNCIAS

BORGES DE VASCONCELOS, L.; SANTOS, M. C. L.; MAGALHÃES DA SILVA, R.; FILHO, C. G.; SANTOS, V. L.; PROBO, D. R. G. Qualidade de vida relacionada à saúde: Análise dimensional do conceito. *New Trends in Qualitative Research, Oliveira de Azeiteis, Portugal*, v. 3, p. 226-238, 2020. DOI: 10.36837/ntqr.3.2020.226-238. Disponível em: <https://publi.iudonmedia.org/index.php/ntqr/article/view/160>. Acesso em: 09/09/2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. As Cartas da Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartas_promocao.pdf. Acesso em: 30/09/22.

DIALENCAR, T. A. M. & MATIAS, K. F. S. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte (online)*, 2010, v. 10, n. 3, p. 230-234. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-8692201000300015>. Acesso em: 30/09/22.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte (online)*, 2012, v. 26, n. 2. (Acessado 30 Setembro 2022) , pp. 241-250. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200007>. Epub 03 Jul 2012. ISSN 1981-4490. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200007>. Acesso em: 30/09/22.

RICCO, A. S. & ALVES, A. R. Qualidade de vida no trabalho: animais de estimação no ambiente profissional para redução de estresse. *Revista Eletrônica Estácio Papirus*, v. 5, n. 1, p. 40-53, Jan./Jun. 2018. ISSN 2449-2090. Disponível em: <http://periodicos.estacio.br/index.php/papirusantacatarina/article/view/4312/47964930>. Acesso em: 30/09/22.

Ilustrações:
YAVGEL, MARYNA. Pacman pixel art and animation 2020. Disponível em: <https://www.behance.net/gallery/95090743/Pacman-pixel-art-and-animations>.

CANVA

Fonte: Autores



CONCLUSÃO

O desenvolvimento do protótipo da cartilha "StarTI" busca propor soluções inovadoras e atemporais para combater o sedentarismo entre os profissionais de informática. A colaboração entre alunos, professores e profissionais de informática foi fundamental para garantir a relevância e eficácia da cartilha. Ao longo deste trabalho, foi destacada a importância da atividade física para a saúde e bem-estar que frequentemente enfrentam longas horas de trabalho em frente ao computador.

A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível compreender alguns desafios enfrentados pelos profissionais de informática em manter um estilo de vida ativo, assim como a escassez de iniciativas direcionadas a esse público específico. Nesse sentido, a criação da cartilha "StarTI" surge como uma proposta inovadora e eficaz para preencher essa lacuna e um exemplo inspirador de como a criatividade e a tecnologia podem ser aliadas na promoção da saúde e do bem-estar, incentivando adotarem um estilo de vida mais ativo, saudável e produtiva.

REFERÊNCIAS

ALVES, E. L. et al. Percepções e práticas de lazer dos servidores técnico-administrativos em educação da Universidade Federal de Minas Gerais. **Universidade Federal de Minas Gerais**, 2023. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/61262>. Acesso em 02/02/2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf ISBN978-85-334-2885-0. Acesso em 02/02/2024.

BORGES, I. S. C. et al.. Promoção da saúde e redução de vulnerabilidades por meio da prática da atividade física. **Revista Brasileira De Educação Médica**, 45(2), e070, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200378>. Acesso em 02/02/2024.

CUNHA, M.A; ARAÚJO, A.R.M. Avaliação da dor em funcionários do setor de informática de uma Instituição de Ensino Superior. **Revista InterScientia**, v. 7, n. 2, p. 67-79, 30 dez. 2019. Disponível em:



**CONGRESSO MÉDICO
ACADÊMICO UNIFOA 2024**

Maiores recorrências no pronto
socorro e a abordagem semiológica



<https://periodicos.unipe.edu.br/index.php/interscientia/article/view/108>. Acesso em: 02/02/2024.

REIS, V. M. L. Avaliação nos fatores de risco de doenças cardiovasculares em alunos e funcionários da UEA. **Universidade do Estado do Amazonas**, 2022. Disponível em: <https://encurtador.com.br/cDRS0>. Acesso em 17/07/23.

RODRIGUES, B. I. H. Atividade física em contexto laboral: programa de intervenção de pausas ativas no trabalho. **Escola Superior de Tecnologia em Saúde**, Coimbra, 2023. Disponível em: <https://encurtador.com.br/mzBRX>. Acesso em 17/07/23.

SANTOS, Williams Tiago dos. Perfil demográfico, comportamental e de saúde e a relação com a atividade física em indivíduos das capitais brasileiras. 2023. 100 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – **Universidade Federal de Sergipe**, São Cristóvão, 2023. Disponível em : <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/18364>. Acesso em 02/02/2024.

SILVA, G. F.; LIMA, M. L. F. Magro sedentário ou obeso ativo: qual perfil apresenta maiores risco à saúde? Um estudo de revisão. **IJPE**, vol.4, n1, e2020031, 2022. Disponível em: <https://encurtador.com.br/LNPZ9>. Acesso em: 19/07/23.