ISBN: 978-65-89908-43-2

O AUTOCUIDADO COMO ESTRATÉGIA DE BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Congresso Online de Educação Física, 2ª edição, de 12/07/2021 a 14/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-43-2

SOUZA; Hercules Alves de [1], MELO; Adriana Soely André de Souza [2], LIMA; Andreia da Conceição Dias de [3]

RESUMO

O título do projeto referencia o autocuidado, “cuidar de si com a mesma dedicação que se cuida de quem se ama, reconhecer os próprios limites e entender que não é impossível ser tudo para todos, sem primeiro cuidar de si mesmo. Fundamentados nesta premissa, visando a promoção de qualidade de vida para os Policiais Militares lotados no CPM Juazeiro, cientes da importância da prática de atividade física para se alcançar esta valorização a saúde física e mental, que este projeto de intervençaõ foi desenvolvido, lastreado pelos conceitos do artigo 39, inciso 6º do Estatuto do Policial Militar e do objetivo estratégico 10 do Plano estratégico 2017-2025 da PMBA, com objetivos específicos: sensibilizar o efetivo sobre a importância da prática de atividade física na prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida, por meio de ações de Autocuidado e autoconhecimento. O projeto apresenta dois momentos: o primeiro, realizado de segunda à sexta-feira, em dois turnos das 8 às 9 e das 15 às 16 horas, no auditório da escola, com tempo médio de 15 minutos por grupo, sob orientação de um profissional da área que desenvolvia diversos exercícios isométricos, alongamento, fortalecimento muscular e outros. O segundo momento, caminhada e corrida, com duração de uma hora, três vezes por semana, no entanto, não houve continuidade por conta da pandemia do Covid-19. Esta experiência, idealizada pelo Corpo Diretivo da Escola, evidenciou a diminuição do estresse, do cansaço e o estímulo a prática de atividade física pelos participantes.

PALAVRAS-CHAVE: Autocuidado, Saúde física e emocional, Sedentarismo, Policial Militar, Atividade física

[1] Colégio da Polícia Militar Alfredo Vianna, herculesalves514@gmail.com
[2] Universidade do Estado da Bahia - UNEB, Campus III - DTCS, soelyadriana@gmail.com
[3] Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF, andreiaestudos2020@gmail.com