FITNESS & Performance journal

EISSN 1676-5133

Proposta de inclusão social e melhoria da qualidade de vida e saúde dos catadores e catadoras de materiais recicláveis de Viçosa - MG através da atividade física

Daniela Fantoni de Lima Alexandrino[1,3] dani_efi2002@yahoo.com.br
Maria Elisa Caputo Ferreira[1,3] maria.elisa@ufjf.edu.br
Cíntia Lúcia de Lima[3,4] cintidlima@yahoo.com.br
Lawrens Fabrício Cardozo Makkai[3,5] makkaiefi@yahoo.com.br

doi:10.3900/fpj.8.2.115.p

Alexandrino DFL, Ferreira MEC, Lima CL, Makkai LFC. Proposta de inclusão social e melhoria da qualidade de vida e saúde dos catadores e catadoras de materiais recicláveis de Viçosa - MG através da atividade física. Fit Perf J. 2009 mar-abr;8(2):115-22.

RESUMO

Introdução: Os catadores e catadoras de materiais recicláveis de Viçosa - MG - Brasil, realizam suas atividades em condições precárias de segurança, expostos a diversas situações de risco, condenando-os a uma sofrível qualidade de vida e saúde. No intuito de transformar essa realidade, o presente projeto teve como objetivo propor a inclusão social e melhoria da qualidade de vida dos catadores de materiais recicláveis de Viçosa - MG - Brasil. **Materiais e Métodos**: Na primeira etapa realizou-se um diagnóstico do perfil, da qualidade de vida e das queixas de dores musculares. Na segunda etapa foram elaboradas propostas de programas de atividades físicas e valorização do trabalho profissional. **Resultados**: Os resultados indicaram: idade entre 24 e 66 anos; 60% são mulheres e 40% homens; tempo de estudo de 1 a 11 anos; jornada de trabalho entre 5h e 12h; renda mensal entre R$50,00 e R$500,00; 83,33% consideram sua qualidade de vida *boa*; eles se ressentem de dores com mais frequência e intensidade na coluna vertebral, na região estomacal e nos joelhos. **Discussão**: Concluiu-se que a inserção de um programa de valorização profissional e de atividade física influenciará positivamente na qualidade de vida e saúde e, principalmente, favorecendo a inclusão social em nossa sociedade.

PALAVRAS-CHAVE

Atividade Física, Qualidade de Vida, Classe Social.

[1] **Universidade Federal de Viçosa - UFV - Viçosa - Brasil**
[2] **Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF - Juiz de Fora - Brasil**
[3] **Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF - Faculdade de Educação Física e Desportos - FAEFID - Grupo de Pesquisa Corpo e Diversidade - Juiz de Fora - Brasil**
[4] **Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - Belo Horizonte - Brasil**
[5] **Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA - Faculdade de Educação Física - Volta Redonda - Brasil**

Copyright© 2009 por Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte

Fit Perf J | Rio de Janeiro | 8 | 2 | 115-122 | mar/abr 2009

Proposal of social inclusion and improvement of the quality of life and health of collectors of recyclable materials of Viçosa - MG through the physical activity

ABSTRACT

Introduction: The collectors of recycle materials from Viçosa - MG - Brazil carry through its activities in precarious conditions of security, displayed to the diverse situations of risk, condemning them it a bearable quality of life and health. In intention to transform this reality, the present project had as objective to consider the social inclusion and improvement of the quality of life of the collectors of materials you recycle of Viçosa - MG - Brazil. **Materials and Methods**: In the first stage, a diagnosis of the profile, the quality of life and the complaints of muscular pains of them. In the second stage, it was elaborated proposals of the programs of physical activities and valuation of the professional work. **Results**: The results had indicated: age between 24 and 66 years; 60% are women and 40% men; school time from 1 to 11 years; hours of working between 5h and 12h; monthly income between R$50 and R$500; 83.33% consider its quality of good life; they take offense at pains with more frequency and intensity in the vertebral column, the stomach region and the knees. **Discussion**: It was concluded that the insertion of a program of professional valuation and physical activity will positively influence in the quality of life and health and, mainly, favoring the social inclusion in our society.

KEYWORDS

Physical Activity, Quality of Life, Social Class.

Oferta de la inclusión social y de la mejora de la calidad de vida y salud de los colectores de materiales reciclables de Viçosa - MG con la actividad física

RESUMEN

Introducción: Los colectores de materiales reciclados de la ciudad de Viçosa - MG - Brasil, llevan sus actividades en condiciones precarias de la seguridad, exhibidas a las situaciones diversas del riesgo, condenándolas él una calidad de vida y una salud soportables. En la intención de transformar esta realidad, el actual proyecto tenía como objetivo para considerar la inclusión y la mejora sociales de la calidad de vida de los colectores de materiales que usted recicla de Viçosa - MG - Brasil. **Materiales y Métodos**: En la primera fase, una diagnosis del perfil, la calidad de vida y las quejas de dolores musculares del ellos. En la segunda fase, era ofertas elaboradas de los programas de actividades físicas y de la valuación del trabajo profesional. **Resultados**: Los resultados habían indicado: edad entre 24 y 66 años; los 60% son mujeres y hombres del 40%; época del estudio de 1 los 11 años; las horas de funcionamiento incorporan las 5h a 12h; renta mensual entre R$50,00 y R$500,00; 83,33% consideran su calidad de la buena vida; toman ofensa en los dolores con más frecuencia e intensidad en la columna vertebral, la región estomacal y las rodillas. **Discusión**: Fue concluido que la inserción de un programa de la valuación profesional y de la actividad física influenciará positivamente en la calidad de vida y la salud y, principalmente, favorecer la inclusión social en nuestra sociedad.

PALABRAS CLAVE

Actividad Física, Calidad De Vida, Clase Social.

INTRODUÇÃO

Com a chegada da modernização surgiram alguns problemas urbanos que, atualmente, necessitam de maior atenção e cuidado por parte dos órgãos governamentais e da própria população. Um destes problemas é o descontrole nos produtos de descarte oriundos da vida moderna que, se não forem objetos de preocupação, trarão consequências danosas para todos os cidadãos[1].

Ambientalistas em potencial, os catadores e catadoras de materiais recicláveis coletam e recuperam, no trabalho que realizam diariamente, aquilo que a população descarta de forma descompromissada e que lhes garante a sobrevivência: o lixo. Esses profissionais são pessoas que, por razões socioeconômicas, além de serem obrigados a sobreviver desse lixo, são discriminados, maltratados, rejeitados, ignorados e, às vezes, até perseguidos[2].

Constantemente discute-se a situação dos milhares de catadores e catadoras de materiais recicláveis, que desenvolvem seu trabalho em condições sub-humanas na coleta seletiva de descartes urbanos nas ruas e "lixões" das cidades. Observa-se que realizam suas atividades em condições precárias de segurança e são expostos a diversas situações de risco, tanto físicas quanto psicológicas, condenando-os a uma sofrível qualidade de vida e riscos à saúde, além de estarem completamente vulneráveis aos preconceitos e racismos criados em torno desta atividade. Há de se admitir que, há muito tempo, essa população vem sendo marginalizada nas pesquisas e nas políticas públicas de promoção da saúde[3].

Existem, hoje, em nosso país, milhares de catadores e catadoras de materiais recicláveis trabalhando em condições precárias. Não se pode ignorar este fato, já que esta profissão é extremamente importante para que se mantenham as mínimas condições sanitárias ideais para todos[4].

Segundo estimativas da Prefeitura Municipal de Viçosa, o município gera uma média de 32 toneladas de lixo urbano por dia, sendo que 92% dos domicílios da cidade contam com coleta diária dos resíduos sólidos. Estes resíduos são encaminhados para o lixão da cidade e, com base em um levantamento da composição gravimétrica do lixo, realizada pelo Laboratório de Engenharia Sanitária e Ambiental do Departamento de Engenharia Civil da Universidade Federal de Viçosa - LESA/DEC/UFV, aproximadamente 25% dos resíduos sólidos coletados na cidade é composto por material seco que pode ser separado para reciclagem[5].

No ano de 2000, em Viçosa - MG, teve início o processo de fechamento do *lixão a céu aberto,* no qual trabalhavam 18 famílias, algumas delas morando no próprio local onde trabalhavam. Esse processo não considerou projetos que preparassem e absorvessem essa mão-de-obra familiar que sobrevivia desse lixão. Buscou-se, então, organizar uma associação que acolhesse, além desses catadores, todos os outros da cidade, para que, juntos, se empenhassem para conseguir um trabalho mais eficiente e com maior renda. Como solução, foi realizada uma parceria entre a Prefeitura Municipal de Viçosa, a Universidade Federal de Viçosa - UFV e os catadores, sendo que coube à UFV ceder o terreno da usina de lixo por dez anos, à Prefeitura fazer a manutenção e aos catadores fazer a coleta, eles próprios gerindo seu trabalho.

Os catadores da cidade somam 76 pessoas. Desse total, vinte e dois que são fixos sob uma coordenação, decidiram alugar um galpão, onde armazenam todo o material coletado a ser comercializado sem a presença de intermediários, o que permite obter um preço diferenciado, proporcionando melhor retribuição financeira da produção. Embora existam todas as condições de organização de trabalho, em razão da produção da reciclagem, essa organização em forma de associação/cooperativa ainda não existe de fato, por falta de recursos financeiros e orientação.

Para transformar essa realidade, além da estruturação de uma cooperativa, é necessário intervir por meio de programas que visem o bem-estar, a melhoria da saúde e a qualidade de vida e a valorização do trabalho desses profissionais, promovendo-lhes melhores oportunidades e condições físicas de trabalho e inserção social.

Assim, justamente para atender a esta demanda, estudiosos de algumas áreas têm pesquisado e buscado soluções com o objetivo de transformar essa realidade, para tornar a atividade mais segura e lucrativa, melhorando a saúde, qualidade de vida em geral e no trabalho, atendendo a normas ambientais e sanitárias. Para isso, é necessário que os catadores e catadoras recebam orientações adequadas para explorar com mais sucesso o material por eles manuseado, resgatando a dignidade desses trabalhadores enquanto cidadãos e buscando sua inclusão social.

A Educação Física, a exemplo de outras áreas de conhecimento, tem também procurado propor, como alternativa para a melhoria da qualidade de vida e saúde daquela população, programas de atividades físicas orientadas, específicas às necessidades e natureza da atividade que exercem, bem como programas de valorização profissional como via de inclusão social.

Desta forma, foi proposto um programa de atividades físicas orientadas e um programa de formação e valorização do trabalho, com o objetivo de propiciar a inclusão social dos catadores e catadoras de materiais recicláveis da cidade de Viçosa - MG, e desenvolver ações que assegurassem a melhoria das condições de trabalho, da saúde, segurança e qualidade de vida, tanto no âmbito do trabalho quanto no social e no familiar[6].

A implementação de um programa de atividades físicas orientadas para os catadores e catadoras de materiais pode ser de extrema importância, pois pode combater e prevenir as LER/DORT (lesão por esforço repetitivo / distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho); pode ser uma arma contra o estresse, a depressão e a ansiedade; pode melhorar a flexibilidade, a força, a coordenação, o ritmo, a agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. As atividades físicas podem auxiliar também na redução da sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador; favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe; desenvolver a consciência corporal; favorecer na redução de despesas por afastamento médico, acidentes e lesões e de pedidos de licença e consultas médicas; melhorar a imagem da instituição perante os trabalhadores e a sociedade; aumentar a produtividade e a qualidade dos serviços[7].

É de fundamental importância a promoção da valorização e da visibilidade do trabalho dos catadores e catadoras de materiais recicláveis de Viçosa - MG e o fortalecimento de sua associação, numa perspectiva de participação, valorização e enfrentamento de seus interesses e preocupações. Isto pode configurar o exercício de ampliação das condições de cidadania pela melhoria das condições de trabalho, tornando-se um instrumento de poder e transformação social para este segmento historicamente excluído da sociedade. Essa atenção aos catadores é o mínimo que se pode fazer para atender à condição de cidadania, que é um direito constitucional de todo brasileiro[8].

Convém salientar que a atividade física pode ser também um instrumento eficaz para o desenvolvimento e o exercício da cidadania para os catadores e catadoras de

materiais recicláveis, bem como aos estudantes da UFV ao participar efetivamente no resgate da dignidade desse grupo social, aplicando e avaliando os conhecimentos adquiridos e assimilados durante seu curso de Educação Física, buscando desenvolver e aprimorar os pilares de sua formação.

Objetivos

Geral

- Diagnosticar as condições de vida e trabalho, e propor um programa de inclusão social e de melhoria da qualidade de vida e saúde dos catadores e catadoras de materiais recicláveis de Viçosa - MG.

Específicos

- Delinear o perfil demográfico dos catadores;
- Avaliar a qualidade de vida dos catadores através do questionário WHOQOL 100 da Organização Mundial de Saúde;
- Mapear as queixas de dores musculares decorrentes da condição de trabalho e segurança de sua atividade laboral;
- Diagnosticar a situação da associação dos catadores e catadoras e suas principais demandas e queixas em relação à profissão;
- Propor um programa de atividades físicas orientadas;
- Propor um programa de valorização do trabalho, visando promover o fortalecimento e desenvolvimento da associação dos catadores e catadoras de materiais recicláveis de Viçosa - MG, numa perspectiva de participação, valorização e enfrentamento de seus interesses e preocupações.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi parte de um projeto multidisciplinar da Universidade Federal de Viçosa com os catadores de materiais recicláveis da cidade de Viçosa - MG, do qual fazem parte: Departamento de Nutrição e Saúde - DNS, Departamento de Economia Doméstica - DED, Departamento de Economia Rural - DER (Gestão de Cooperativas) e Departamento de Educação Física - DES. O projeto, financiado pelo CNPq, em parceria com a Prefeitura Municipal de Viçosa - MG, intitula-se "*Avaliação das condições de trabalho, estado nutricional e saúde dos catadores de materiais recicláveis de Viçosa - MG - PROCAT*" e ainda encontra-se em andamento. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Federal de Viçosa e obteve sua aprovação em 24/4/06, processo nº 024/2006.

Amostra

A comunidade estudada foi de catadores e catadoras de materiais recicláveis da cidade de Viçosa - MG, composta de dezoito mulheres e doze homens, sendo aproximadamente 40% da população total de catadores, uma vez que existem hoje 76 catadores, considerando aqueles que trabalham nas ruas[5].

Para a seleção, os catadores foram, inicialmente, abordados na rua, quando estavam realizando a coleta de materiais recicláveis. Nesta abordagem, os catadores foram informados sobre a natureza do presente estudo e seus objetivos e foram solicitados a manifestar interesse/disponibilidade ou não em dele participar. Foram selecionados aqueles que se dispuseram a colaborar, assinando, assim, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os percursos metodológicos

A fim de alcançar os objetivos propostos pelo presente estudo, o percurso metodológico utilizado foi desdobrado em duas etapas.

Na primeira etapa foi cumprido o levantamento diagnóstico e abrangeu: o delineamento do perfil dos catadores; a avaliação da qualidade de vida, através do questionário WHOQOL 100 da Organização Mundial de Saúde[9]; a avaliação das condições de trabalho e segurança, através do diagnóstico rápido participativo - DRP[10]; e mapeamento das queixas de dores musculares e fadiga física. Esses dados subsidiaram as atividades da etapa seguinte.

Na segunda etapa, foram elaboradas as propostas dos programas de atividades físicas orientadas e de valorização profissional dos catadores de materiais recicláveis.

RESULTADOS

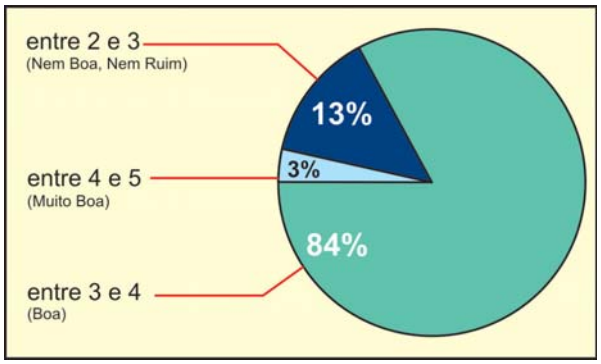
Diagnóstico do perfil dos catadores e catadoras realizado pelo PROCAT

A Tabela 1 demonstrou que a faixa etária deste público compreende a faixa de 24 a 66 anos, sendo a média de 46,5 anos e a mediana de 45 anos. O gênero é dividido em 60% mulheres e 40% homens. O tempo de estudo possui uma variação de 11 anos estudados, com média 2,75 anos e mediana de 5,5 anos. A jornada de trabalho compreende uma faixa

Tabela 1 - Perfil dos catadores de materiais recicláveis de Viçosa - MG

	valores	média	mediana
faixa etária (anos)	24 a 66	46,5	45,0
gênero	60% mulheres e 40% homens	-	
tempo de estudo (anos)	1 a 11	2,8	5,5
jornada de trabalho (h)	5 a 12	9,3	9,0
renda mensal (R$)	50 a 500	273,93	275,00

Figura 1 - Distribuição dos índices de qualidade de vida dos catadores de materiais recicláveis de Viçosa - MG



de 5h a 12h trabalhadas, com média de 9,3h e mediana de 9h. A renda mensal situa-se entre os valores de R$50,00 e R$500,00, com média de R$273,93 e mediana de R$275,00.

Diagnóstico da Qualidade de vida[11]

De acordo com os dados da Figura 1 e da Tabela 2, vê-se que 13,33% dos catadores consideram sua qualidade de vida *nem boa, nem ruim,* 83,33% consideram *boa* e apenas 3,33% consideram a qualidade de vida *muito boa*. Quando se calculou o índice de qualidade de vida do grupo, obteve-se um escore de 3,36, considerado *bom*, com a mediana no valor de 3 e o desvio padrão de 1,14.

Mapeamento das dores musculares realizado pelo PROCAT

a. Dores fracas e de frequência esporádica - as regiões mais citadas foram: a testa (16,3%); o punho frontal esquerdo (16,3%); o quadril frontal, tanto no lado direito (8,7%) como no esquerdo (8,7%); os tornozelos, frontal esquerdo (8,7%) e direito (8,7%); e os pés, frontal direito (8,7%) e esquerdo (8,7%).
b. Dor de intensidade e frequência moderada - joelho frontal esquerdo, as coxas e panturrilhas, o tornozelo frontal, o punho dorsal e os dorsos das mãos, além das articulações dorsal dos cotovelos e ombros dorsal.
c. Dores fortes e frequentes - coluna vertebral (83,3%), região estomacal (58,3%), joelho frontal direito e dorsal esquerdo (33,3%).

DISCUSSÃO

Tabela 2 - Distribuição dos índices de qualidade de vida dos catadores de materiais recicláveis de Viçosa - MG

categorias	n=30	%
de 2 a 3	4	13,33
de 3 a 4	25	83,33
de 4 a 5	1	3,33

Primeira etapa

Neste estudo, optou-se por analisar os resultados da avaliação da qualidade de vida geral, pois se partiu do pressuposto de que esta análise da qualidade de vida possibilitaria uma intervenção mais pontual através dos programas a serem implementados.

A partir destes resultados, podemos supor que a postura assumida durante a jornada de trabalho não é a ideal e, uma vez que esta jornada é muito extensa, com já vimos, isso compromete as articulações e músculos, fazendo com que acarrete para os mesmos a sensação de fadiga e dor muscular, ao final do dia e ao longo dos anos.

Levantamento de necessidades e interesses (DRP)[10] *realizado pelo PROCAT*

Os interesses e as necessidades foram levantados a partir da pergunta feita aos catadores, no início do DRP, pela Coordenadora: "Quais são os problemas dos catadores de Viçosa?". Uma vez pontuados os problemas, a coordenadora solicitou sugestões de soluções para os problemas apontados. Os problemas e as soluções levantadas são apresentados abaixo:

Problemas

- A coleta dá muito trabalho, pois a população não separa o lixo, misturando plástico, metal, papel, vidro e lixo sujo.
- Preço baixo do material; ação do atravessador.
- Não pode ir ao médico.
- Em certas épocas, falta material para recolher.
- Disputa de local de coleta entre os catadores.
- Lojas reservam material para determinado catador.
- Associação ineficiente.
- Deficiências no local de trabalho - Galpão: sem instalação elétrica; sem prensa; sem chuveiro para banho; goteiras no telhado; falta carrinho para coleta; carrinhos existentes são problemáticos; falta geladeira.

Alternativas de melhoria da qualidade de vida

- Programa de conscientização da população; campanha em prol dos catadores de lixo; confeccionar um jornalzinho para incentivar a separação de lixo, para ser entregue nas portas das casas; divulgar nas rádios, para tentar atingir o maior número de pessoas; colocar faixas em toda cidade para conscientizar a população; campanha com visitas à Câmara Municipal, ao Prefeito e aos comerciantes da cidade.
- Fortalecimento da Associação - nas próprias palavras dos catadores, "a associação é a solução dos problemas".
- Melhorar as condições do local de trabalho - reforma do galpão de armazenamento do material recolhido nas ruas.

A partir das informações oriundas do diagnóstico do perfil demográfico dos catadores, da avaliação da qualidade de vida, do mapeamento das queixas de dores musculares e do levantamento dos interesses e necessidades dos catadores, pode-se obter uma descrição pormenorizada da realidade da comunidade de catadores e catadoras de Viçosa-MG.

Segunda Etapa

Nesta etapa foi feita uma proposta de programa de atividades físicas para os catadores de materiais recicláveis de Viçosa - MG:

Objetivos

- Auxiliar na redução da sensação de fadiga no final da jornada de trabalho, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do catador; atenuar as dores musculares provenientes da atividade profissional; combater e prevenir as LER/DORT.
- Desenvolver valências físicas, tais como a flexibilidade, o ritmo e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura, visando melhor desempenho no trabalho.
- Beneficiar o bem-estar psicológico, auxiliando na redução do estresse, da depressão e da ansiedade; desenvolver a consciência corporal, com reflexos na auto-estima e no auto-conceito.
- Favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe.

Conteúdo

- *Exercícios de alongamento / flexionamento*
  Foram selecionados de acordo com os pressupostos de Dantas (1985)[12]. Assim, foram utilizados, conforme o objetivo da atividade, duas formas de alongamento: passivo ou flexionamento estático - que são insistências estáticas; e ativo ou flexionamento dinâmico - que são insistências dinâmicas ou balísticas. Os objetivos do alongamento são: promover o aperfeiçoamento motor; aprimoramento ou manutenção da flexibilidade; melhoria da eficiência mecânica; profilaxia de lesões; desenvolver a consciência corporal; melhorar a postura; diminuir a fadiga e auxiliar na remoção de ácido lático; reduzir tensões musculares e maior relaxamento muscular; melhorar a contratilidade muscular; aumentar a amplitude dos movimentos; e desenvolver o controle respiratório. Os exercícios de flexionamento e de alongamento podem ser iguais, desde que nas aulas de alongamento os exercícios não ultrapassem o limite articular (os exercícios não devem causar dor). Já nas aulas de flexionamento, os exercícios devem ultrapassar o limite articular para que se aumente a amplitude dos movimentos.
- Trabalho de postura
  Buscou-se o desenvolvimento da coluna vertebral ereta estática, conservando suas curvaturas anatômicas (parado na posição em pé). Este trabalho foi baseado nos preceitos da Academia Americana de Ortopedia, que define postura como o estado de equilíbrio entre os músculos e os ossos, com capacidade para proteger as demais estruturas do corpo humano de traumatismos, seja na posição em pé, sentada ou deitada.
  O objetivo das atividades posturais é promover a melhora da respiração, a melhora da velocidade e da agilidade do corpo como um todo, o aumento do equilíbrio corporal e a redução dos riscos de lesão. A ênfase do trabalho é na coluna vertebral.

Metodologia

- *Aulas de preleção, palestras e grupos de discussão*
  Foram agendadas aulas de preleção e palestras com a comunidade, quando foram repassadas as informações necessárias sobre os objetivos, estrutura e conteúdo das aulas práticas, bem como a importância da atividade física para a atividade profissional dos catadores, enfatizando também os benefícios para a saúde e a qualidade de vida.
  Nesse sentido, foi explicado o conceito de alongamento e uma explanação do que é uma boa postura, uma vez que esta foi bastante trabalhada nas aulas para se obter uma posição correta da mesma, evitando ou amenizando as dores musculares relatadas pelos catadores e catadoras. Foi indagado também sobre as dores mais frequentes e onde elas estavam localizadas, com o propósito de comparar os relatos com o mapeamento das dores do diagnóstico e, assim, preparar uma aula mais compatível e adequada ao momento. Finalmente, uma orientação sobre a vestimenta adequada para atividade física foi dada no início do programa e repetida sempre que necessário.
- *Aulas práticas de atividades físicas*
  A escolha do local, dos dias e horários, da composição dos grupos, dos tipos de atividades desejadas e a participação da família, foram definidas em conjunto com a comunidade. A duração das aulas foi de 30min, três vezes por semana. Todas as aulas foram elaboradas de acordo com o mapeamento das dores, realizado no levantamento diagnóstico e de acordo com os relatos dos catadores no início de cada prática da atividade física. Em geral, as aulas tiveram como objetivo auxiliar na redução das dores que, de acordo com o diagnóstico, se encontravam centralizadas na coluna lombar, torácica e cervical, e nas pernas. No mapeamento das dores detectou-se que 83,33% dos catadores

entrevistados apresentavam dores fortes na região da coluna vertebral na ocasião do levantamento. No entanto, a cada encontro, as aulas foram se adequando às necessidades dos catadores e catadoras de materiais recicláveis, à medida que foram relatando quais são as principais dores musculares que sentem e o tipo de esforço que fazem no momento.

Recursos Didáticos

- Aparelho de som - todas as aulas foram ministradas com música de fundo.
- Avaliação.
- Relatos individuais - sobre a satisfação dos catadores em relação às atividades implementadas no final de cada aula e semanalmente.
- Grupos de discussão - realizados no final de cada mês, com o objetivo de analisar os efeitos das atividades realizadas na atividade profissional e no cotidiano dos catadores.
- Aplicação de um instrumento de avaliação no final do programa - com o objetivo de levantar pontos positivos e negativos da experiência, e sugestões para futuros programas.

Proposta de programa de formação e valorização do trabalho profissional para os catadores e catadoras de materiais recicláveis de Viçosa-MG

Após a identificação dos interesses e preocupações dos catadores e catadoras de materiais recicláveis de Viçosa - MG, detectados principalmente no Diagnóstico Rápido Participativo (DRP)[10], elaborou-se esta proposta de programa de formação e valorização do trabalho profissional, com vista ao desenvolvimento de sua comunidade e sua inclusão social.

Esta proposta foi desenvolvida concomitante ao programa de atividades físicas, a fim de que fosse realizada uma intervenção biopsicossocial com os catadores e catadoras, buscando seu desenvolvimento integral. Portanto, o projeto visa, não apenas o desenvolvendo do aspecto biológico, via prática de atividades físicas voltada para a saúde, mas também o desenvolvimento psicossocial, adotando uma visão interdisciplinar[13].

Este programa, configurado num trabalho de ação comunitária, foi desenvolvido com base no referencial teórico da psicologia social comunitária, que privilegia o trabalho com grupos, visando a formação da consciência crítica e a construção de uma identidade social e individual, baseados em pressupostos eticamente humanos[14].

Objetivos

1. Análise dos interesses e preocupações e de suas condições de enfrentamento

   Os interesses, as necessidades e as preocupações detectadas no diagnóstico participativo foram inúmeros. Entretanto, o presente programa focou três demandas, a saber: fortalecimento da Associação dos Catadores; valorização profissional e humana do catador; e desenvolvimento e fortalecimento da imagem do catador.

   Para a análise dos interesses e preocupações dos catadores e de suas condições de enfrentamento, propôs-se a utilização das seguintes estratégias:

   - *Encontros semanais, sob a forma de reuniões, com discussões em grupo*

     Foram ocasiões de exercícios de reflexão e ação para enfrentamento de seus interesses, preocupações e necessidades, buscando-se primordialmente repassar as informações necessárias sobre a importância de sua atividade profissional e a conscientização do impacto e da significação social, econômica e política de sua atividade laboral. As reuniões se constituíram num valioso instrumento coletivo de reflexão sobre as necessidades, preocupações e interesses da comunidade.
   - *Palestras*

     Mais formais e direcionadas, as palestras foram utilizadas com o intuito de reunir catadores e catadoras, objetivando a transmissão de informações específicas que serviram para subsidiar as reflexões sobre seus interesses, aclarando situações dúbias ou ajudando a decidir sobre possíveis formas de ação relativas à vida social ou ao trabalho da comunidade.

2. Organização da comunidade e planejamento de ações

Para o fortalecimento da Associação, propôs-se as seguintes ações:

- Criação da Associação e solicitação, aos órgãos competentes, do seu Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica (CNPJ).
- Eleição dos membros da diretoria da Associação: Presidente, Vice-Presidente, 1° Secretário e 2° Secretário, 1° Tesoureiro e 2° Tesoureiro, um membro do Conselho Fiscal e seu suplente.
- Cadastramento dos catadores e catadoras que atuam em Viçosa-MG, e que tenham interesse em associar-se à entidade.
- Elaboração e aprovação de um estatuto da Associação.
- Criação de uma sigla e uma logomarca para a Associação.
- Agendamento de uma reunião com o prefeito de Viçosa - MG e a diretoria da Associação, com o intuito de conseguir apoio e recursos.

Para a valorização profissional e humana do catador de material reciclável, propôs-se as seguintes ações:

- Organização de palestras para conscientizar sobre o sentido e a importância de ter-se uma Associação independente, unida, forte e organizada, para a classe de catadores de materiais recicláveis da cidade de Viçosa - MG.
- Elaboração de cartilhas e folhetos ilustrativos para os catadores assimilarem bem os objetivos e funções da Associação.
- Realização de uma palestra sobre higienização, esclarecendo o que se deve fazer para evitar contaminação de bactérias e fungos, considerando que os catadores manipulam lixo.
- Organização de dinâmicas sobre higiene pessoal, incentivando o uso de luvas e máscaras, explanando sua importância e demonstrando a forma correta de utilizar esses aparatos.
- Planejamento e organização periódica da limpeza do galpão.

Para o fortalecimento da imagem do catador e elevação de sua auto-estima, propôs-se as seguintes ações:

- Realização de uma avaliação participativa junto aos catadores, sobre a necessidade de um uniforme para ser usado durante a coleta.
- Criação de um uniforme para os catadores.
- Realização de campanhas na cidade para esclarecimento do público sobre a função dos catadores e catadoras de materiais recicláveis de Viçosa - MG.

3. Avaliação do desenvolvimento e ampliação das condições de organização e ação da comunidade Os dados relativos à avaliação do programa de formação e valorização do trabalho dos catadores foram obtidos em reuniões agendadas ao longo do período e no final do programa, e através de questionário de avaliação. O desenvolvimento e a ampliação das condições de organização e ação da comunidade foram avaliados na perspectiva do catador, sendo solicitados a assinalar pontos positivos e negativos, avanços e retrocessos, como consequência da experiência.

Concluiu-se que a inserção de um programa que valorize a formação profissional e a implementação da prática de uma atividade física regular na vida dos catadores, influenciou positivamente sua qualidade e vida e saúde, amenizando dores musculares, evitando fadiga, melhorando o humor e a auto-estima, estimulando o relacionamento interpessoal, aumentando a disposição para o trabalho e, principalmente, favorecendo a inclusão social em nossa sociedade. Convém salientar que a atividade física pode ser também um instrumento eficaz para o desenvolvimento e o exercício da cidadania para os catadores e catadoras de materiais recicláveis. Enfim, realizamos esta pesquisa porque acreditávamos que há possibilidades de melhora, o que foi confirmado com os resultados apresentados. A prática de uma atividade física regular e a implementação de um programa buscou implementar a inclusão social.

Concluímos que nós, educadores físicos, além de promovedores de saúde e de qualidade de vida, somos facilitadores sociais e devemos intervir neste lamentável quadro. Há várias maneiras para atuar e interferir positivamente neste grupo. Não importa como chegar e qual caminho se irá trilhar, o importante é alcançar o destino, que neste caso é proporcionar ótimas condições de saúde e de qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Ferreira SL. Os Catadores de lixo na construção de uma nova cultura: a de separar o lixo e da consciência ambiental. Revista Urutágua [atualizado em 2004 dez 3; acesso em 2009 jan 13]. Disponível em: www.urutagua.uem.br//007/07ferreira.htm.
2. Azevedo AM. Cidadania, meio ambiente e educação: referenciais do estudo sobre o processo de comunicação e mobilização de recicladores de lixo, agentes ambientais e educadores. Disponível em: www.lead.org.br/filemanager/download/163/07f_cidada_mambiente_comunica_A%20Azevedo.pdf.
3. Cesconeto EA. Catadores de lixo: Uma experiência da modernidade no oeste paranaense. VIII Congresso Brasileiros de Ciências Sociais. Coimbra, Portugal; 2004.
4. Gonçalves RS. Catadores de materiais recicláveis: trajetórias de vida, trabalho e saúde {dissertação]. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fiocruz; 2004.
5. Santana AMC. Proposta para inclusão social dos catadores de materiais recicláveis da cidade de Viçosa - MG, Envolvendo a melhoria das condições de trabalho, a saúde e a qualidade de vida. Viçosa: Universidade Federal de Viçosa; 2005.
6. Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Rev. Ciênc Saúde Coletiva. Rio de Janeiro. 2000; 5(1): 7-18.
7. Nieman DC. Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole; 1999.
8. Souza ML. Desenvolvimento de comunidade e participação. São Paulo: Cortez; 1999.
9. The WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Soc Sci Med. 1995; 41:1403-9.
10. Armando C, Lafraya S, Lobillo J, Soto P, Rodrigo C. Los Métodos Del Diagnóstico Rural Rápido Y Participativo. México: S/E, 1998.
11. Fleck MPA, Louzada S, Xavier M, Cachamovich E, Vieira G, Santos L, *et al*. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). Rev Saúde Pública. 1999 33(2):198-205.
12. Dantas EHM. Flexibilidade, alongamento e flexionamento. Rio de Janeiro: Shape; 1985.
13. Campos RHF (organizador). Psicologia social comunitária: da solidariedade à autonomia. Petrópolis: Vozes; 2001.
14. Freitas MFQ. Psicologia na comunidade, psicologia da comunidade e psicologia (social) comunitária – Práticas da psicologia em comunidade nas décadas de 60 a 90, no Brasil. In: Campos, Regina Helena de Freitas (org.). Psicologia Social Comunitária: da solidariedade à autonomia. Petrópolis: Editora Vozes, 2001; 54-80.

Recebido: 11/01/09 - Aceito: 02/03/09