

QUILÓMETROS (KMS) SUSTENTÁVEIS

Marisa R. Ferreira

(Instituto Politécnico do Porto , Portugal)

Ana Catarina Pinheiro

Sara Pacheco

Resumo

Este trabalho pretende promover uma prática de responsabilidade social empresarial dentro da dimensão interna de uma organização. A empresa escolhida pelo grupo de trabalho foi as Viagens Abreu S.A., sendo que o argumento que sustenta esta escolha é o sedentarismo, ou seja a atividade profissional de um técnico de turismo implica um horário de trabalho onde a maior parte do tempo está sentado e em frente a componentes dotados de visor. Efetivamente estar todo o dia sentado, não praticar exercício físico e ter uma alimentação desequilibrada são fatores que ligados podem ter repercussões bastante negativas na saúde.

O objetivo principal deste projecto *Kms Sustentáveis* é promover a prática de exercício físico diário com recurso à utilização da bicicleta como principal meio de transporte. A implementação do projeto trará benefícios para os colaboradores, pela prática de exercício físico, efeitos diretos na qualidade do meio ambiente e como tal, a imagem da Viagens Abreu poderá ser beneficiada.

Abstract

This work intends to promote a practice of corporate social responsibility within the internal dimension of an organization. The company chosen by the working group was Viagens Abreu S.A., and the central argument that support our choice is sedentary lifestyle. Due to the professional activity of a tourism technician, they spend most of their working time in the sitting position and in front of display components. Effectively, sitting all day, not practicing physical exercise, and having an unbalanced diet are linked factors that can have quite negative repercussions on health.

The main objective of this project is to promote the practice of daily physical exercise, using the bicycle as the main means of transportation. The implementation of the project will bring benefits to employees, through the practice of physical exercise, direct effects on the quality of the environment and also, for the Abreu Agencies, for the dissemination of their image.

1. Introdução

Nos últimos anos temos verificado que aspetos como a globalização, responsabilidade, cidadania e sustentabilidade, se encontram no centro dos debates em matéria de política e gestão administrativa. O domínio global do conceito de sustentabilidade abriu um novo debate em todas as ciências sociais (Dias, 2009). Segundo a Estratégia Nacional para o Desenvolvimento Sustentável (ENDS), a Sustentabilidade pressupõe “a Harmonia entre a Economia, a Sociedade e a Natureza, respeitando a biodiversidade e os recursos naturais, de solidariedade entre gerações e de co-responsabilização e solidariedade entre países”. A sustentabilidade implica assim o equilíbrio entre a economia, a ecologia, a igualdade social e a vivência cultural (CIMPIN, 2014).

As empresas estimuladas pelo rápido crescimento global dos mercados e de tecnologias de informação assim como, o desenvolvimento sustentável, procuram novas abordagens de gestão com o objetivo de refletir as atuais realidades económicas, ambientais e sociais. Por outro lado, a sociedade observa o aumento da influência das empresas e espera por parte dos administradores e órgãos de gestão, um maior grau de transparência, sensibilidade, ética e responsabilidade (Dias, 2009). Assim, podemos afirmar que as tendências do mercado atual são favoráveis a empresas que perseguem objetivos de sustentabilidade (CIMPIN, 2014):

- A crescente preferência do consumidor por produtos e serviços “verdes” e práticas sustentáveis;
- A crescente preferência dos trabalhadores por empresas com práticas sustentáveis;
- O crescente investimento nas tecnologias “verdes” e a sua crescente valorização nos mercados financeiros.

A mudança para práticas mais sustentáveis configura uma situação em que todas as partes envolvidas (os empresários ou acionistas, as pessoas e o Planeta) têm benefícios não apenas económicos, mas também sociais, ambientais e culturais.

As atividades das empresas criam grandes impactos (positivos e negativos) no mundo ao nível económico, social e ambiental. E embora um dos primeiros objetivos das empresas seja a obtenção de lucros, estas podem, ao mesmo tempo, contribuir para o cumprimento de objetivos sociais e ambientais mediante a integração da responsabilidade social, enquanto investimento estratégico, no núcleo da sua estratégia empresarial, nos seus instrumentos de gestão e nas suas operações (Comissão das Comunidades Europeias, 2001; Eurobarometer, 2004).

A Comissão das Comunidades Europeias definiu Responsabilidade Social das Empresas (RSE) como “a integração voluntária de preocupações sociais e ambientais por parte das empresas nas suas operações e na sua interação com outras partes interessadas”. A aplicação da RSE nas empresas assenta em duas dimensões – interna e externa. A dimensão externa assenta no facto de que a responsabilidade social passa para além da esfera da própria empresa e estende-se à comunidade local. Ao nível das partes interessadas, para além dos colaboradores e accionistas, estão os clientes, fornecedores, parceiros comerciais e autoridades públicas. A dimensão interna prende-se essencialmente com a própria empresa, com os seus colaboradores, onde as práticas socialmente responsáveis pressupõem o investimento na gestão dos recursos humanos, saúde e segurança no trabalho adaptação à mudança e gestão do impacto ambiental e dos recursos naturais (Evangelista, 2010). É fundamental promover a adoção e valorização de práticas de responsabilidade social nas empresas, independentemente da sua dimensão, dado que através de produtos e serviços inovadores, de novas competências e do empenho das partes interessadas, podem melhorar o seu desempenho económico, ambiental e social a curto e longo prazo (Botelho, 2001).

2. Desenvolvimento do caso

A empresa escolhida pelo grupo de trabalho foi as [Viagens Abreu S.A.](#) Fundada na cidade do Porto em 1840, é a agência de viagens mais antiga do mundo, sendo, além disso, a empresa de maior dimensão que opera no sector de viagens e turismo em Portugal. A empresa refere: “Acreditamos que todas as pessoas têm o poder de partilhar conhecimento que pode mudar o mundo, e que uma experiência de partilha memorável é decisiva nessa mudança. Criamos experiências memoráveis através do relacionamento sólido e próximo com os nossos parceiros, do conhecimento privilegiado da realidade local e da especialização de todos os serviços necessários para a execução de um evento de sucesso. Somos um

organizador profissional de congressos de serviço completo, que lhe transmite a confiança e segurança necessárias para se dedicar ao que realmente gosta e sabe fazer, que é partilhar conhecimento.”

Relativamente à sua visão a empresa específica que “Ambicionamos ser uma referência mundial na organização de eventos, através da oferta de serviços inovadores que ultrapassem constantemente as expectativas do cliente, contribuam para a evolução do setor, e que partilhem conhecimento que mude o mundo.”

A escolha das Viagens Abreu S.A baseou-se na atividade profissional de um técnico de turismo. Os técnicos de turismo na sua maioria, empregados em agências de viagens, passam a maior parte do seu horário de trabalho na posição sentado em frente a componentes dotados de visor. As Agências Abreu possuem condições de trabalho adequadas, no entanto a atividade física é reduzida devido à própria atividade profissional. Sendo assim, o nosso argumento e preocupação central é o sedentarismo.

Empresa Socialmente Responsável

A empresa tem já algum histórico na área da RSE, “a dimensão cívica do Grupo Viagens Abreu afirma-se numa cultura de responsabilidade social partilhada com o seu universo de colaboradores, através da adoção de boas práticas cujo impacto se projeta dentro e fora da organização.”

Em termos de práticas, a empresa destaca a adesão ao GRACE, ao projeto Emptyman e um conjunto de práticas relacionadas com a gestão de recursos humanos. O Grace é um Grupo de Reflexão e Apoio à Cidadania Empresarial que agrega um conjunto de empresas e se dedica exclusivamente à promoção da Responsabilidade Social Corporativa. O GRACE reúne mais de 150 empresas, das mais variadas dimensões e setores de atividade, empenhadas em aprofundar o seu papel no desenvolvimento social das pessoas e das organizações, partilhando a missão há muito assumida: refletir, promover e desenvolver a responsabilidade social corporativa em Portugal.

O projeto Emptyman “é um projeto que nasce com o apoio do Abraço. Por cada tinteiro e toner usado que é entregue para reciclar estaremos a abraçar a organização não governamental sem fins lucrativos de prestação de serviços na área da SIDA. Este projeto surge com a finalidade de contribuir para um ambiente melhor, propondo-se a recolher e reciclar os consumíveis usados de impressoras quer a jacto de tinta ou lazer. Todos os tinteiros e toners que a Emptyman recolha serão reciclados ou será dado um tratamento específico para que estes não sejam colocados nos aterros, evitando assim 600 anos de espera pela sua biodegradação. Ao participarmos neste projeto contribuámos para uma poupança de recursos naturais essenciais à preservação da vida na terra.”

Finalmente, no Grupo Viagens Abreu, foi identificado um conjunto de políticas de gestão de recursos humanos, potenciadoras do bem-estar e do desenvolvimento social. Estas políticas englobam:

- A existência de práticas de recrutamento responsava, não discriminatórias e atentas à igualdade de oportunidades e à diversidade;
- A inclusão de planos de formação e aprendizagem contínua;
- O subsídio das despesas de educação dos filhos dos colaboradores através da atribuição do Ticket Infância e do Ticket Educação.

A atribuição do cartão presente Unigift, como oferta de Natal, ao oferecer o Unigift juntamos uma oferta a uma boa causa, pois estamos a contribuir com 2 € por cada cartão para os programas da UNICEF.

É cada vez maior o número de empresas europeias que promovem estratégias de responsabilidade social. Ao procederem desta forma, as empresas estão a investir no seu futuro e esperam que este compromisso voluntário contribua para um aumento da sua rendibilidade (Europeias, 2001).

Sedentarismo

O comportamento sedentário surge como uma agravante para a saúde pública e pode ter impactos no aumento na prevalência de doenças crónicas, em especial as doenças cardiovasculares em distintos grupos populacionais. Portugal é o país da Europa com maior taxa de sedentarismo (The citizens of the European Union and Sport, 2004).

Neste cenário, o sedentarismo é um dos maiores fatores de risco para a saúde em Portugal, sendo que a diminuição da sua prevalência pode ser um contributo significativo para evitar doenças e aumentar a qualidade de vida.

O desenvolvimento da atividade física e desporto para todos pode trazer benefícios socioeconómicos em termos de redução de custos de saúde (2,4% a 6,4% do custo total do sistema de saúde) redução de custos sociais (como a delinquência juvenil), aumento de produtividade, mais oportunidades de emprego, melhor integração social, ambientes mais saudáveis, melhor aproveitamento escolar, participação no desporto e recreação mais elevada em consequência melhores resultados desportivos (Benaziza, 2007). A atividade física deixou de ser vista simplesmente como forma de lazer para passar a ser uma necessidade de bem-estar, promoção de saúde, redução de stresse e combate da obesidade. A prática regular da atividade física relaciona-se com a eventual redução de doenças cardiovasculares, diabetes, pressão arterial alta, cancro e obesidade (Grantham, 2006).

De acordo com os documentos orientadores da Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado um mínimo de 60 minutos diários de atividade física, de intensidade moderada, para crianças e jovens, e um mínimo de 30 minutos diários de atividade física moderada para adultos, incluindo idosos. No entanto, dois terços da população adulta na União Europeia não conseguem atingir os níveis recomendados de atividade física diária (Cavill, 2008). Na realidade, pode ser verificado que a maior parte da população mundial não faz exercício físico regular. A cultura do sedentarismo ou inatividade física leva naturalmente a um declínio na saúde (Waddock, 2004).

A qualidade de vida no trabalho pode ser definida como o apêndice da organização de qualquer gestão de uma empresa e compreende o envolvimento de pessoas, trabalho e organizações, onde se destacam dois aspetos importantes, a preocupação com o bem-estar do trabalhador e com a produtividade, bem como a participação dos trabalhadores nas decisões tomadas. Parte da motivação de uma pessoa vem do facto de ela saber que tem um papel importante na organização e que outras pessoas contam com ela. Segundo Nahas (2013), “as pessoas trabalham por recompensas. Essas não precisam ser tangíveis, como dinheiro. Podem ser intangíveis, como no caso de deixar um funcionário ser líder de um grupo”.

Segundo Dekoster (2006), se os indivíduos que levam uma vida sedentária, praticassem algum tipo de atividade física, trariam relevantes benefícios para a saúde pública e ao bem-estar individual, um estilo de vida ativo não requer um programa vigoroso e padronizado de exercícios, pelo contrário, pequenas alterações que aumentassem o exercício físico diário permitiriam que os indivíduos reduzissem os riscos de doenças crónicas e poderiam contribuir para uma melhoria da qualidade de vida. Observa-se que a atividade física nas instituições é um importante fator de prevenção no que diz respeito à saúde e bem-estar dos funcionários. Porém, é necessária uma tomada de consciência por parte das instituições, quanto à organização do trabalho e às medidas a serem tomadas.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, muitos colaboradores passam muitas horas no trabalho (quase sempre sentados) e perdem muito tempo na deslocação para o local de trabalho. É sabido que muitas pessoas têm pouca disponibilidade (até mesmo mental) para fazer exercício físico. Acresce que a falta de tempo para programar e executar refeições equilibradas está muito relacionada com regimes alimentares pouco saudáveis. Além disso, passar muitas horas sentado pode originar problemas musculares e articulares.

A OMS afirma também, que as dores nas costas são um problema que afeta 8 em cada 10 pessoas pelo menos uma vez na vida. O stresse também é um problema frequente em trabalhadores sedentários e para o qual contribuem horas extra de trabalho, pouco tempo ao ar livre, falta de exercício físico e alimentação desregulada.

Efetivamente, estar todo o dia sentado, não praticar exercício físico e ter uma alimentação desequilibrada são fatores que juntos podem ter repercussões bastante negativas na saúde. Obesidade ou hipertensão arterial são só 2 dos problemas associados a um estilo de vida sedentário. Para fazer mais pela sua saúde é importante que as pessoas façam exercício físico, tenham uma alimentação equilibrada e consultem regularmente o seu médico.

3. Perguntas para a discussão

Pergunta 1. O sedentarismo de algumas atividades profissionais poderá ser considerado um problema?

O sedentarismo é hoje o maior fator de risco comunitário para a saúde em Portugal, sendo que a diminuição da sua prevalência é um contributo significativo para evitar doenças e aumentar a qualidade

de vida. O comportamento sedentário aumenta a prevalência de doenças crónicas e Portugal é o país da Europa com maior taxa de sedentarismo.

A atividade física deixou de ser vista simplesmente como forma de lazer para passar a ser uma necessidade de bem-estar, promoção de saúde, redução de stresse e combate da obesidade.

Pergunta 2. Quais as vantagens da implementação do projeto?

A utilização de bicicletas como meio de transporte, como demonstrado na figura 1, na mobilidade urbana, para além de melhorar a qualidade de vida e de ser um fator promocional da saúde, também tem efeitos diretos sobre a qualidade do meio ambiente tanto a nível local como global.

A prática regular desta atividade física relaciona-se com a constante redução de doenças cardiovasculares, diabetes, pressão arterial alta, cancro e obesidade.

Figura 1. Protótipo da bicicleta que seria atribuída aos colaboradores das Viagens Abreu.



Fonte: Elaboración propia.

Pergunta 3. Quais as principais barreiras à implementação do projeto?

O principal problema seria a mudança dos hábitos quotidianos das pessoas, uma vez que muitas delas teriam de se levantar 1 ou 2 horas mais cedo do que o habitual. O relevo acentuado em Portugal torna-se um obstáculo à utilização da bicicleta como meio de transporte.

O vestuário utilizado pelos colaboradores das Viagens Abreu tem que ser formal, logo teria de existir um balneário para as pessoas trocarem de roupa.

O clima também pode ser considerado um entrave à implementação do projecto devido a extremos na temperatura, temos meses bastante chuvosos e frios como meses com temperaturas muito elevadas.

4. Conclusões

A alteração das especificidades do cliente e o incremento da sua exigência faz com que as empresas procurem maior produtividade, na procura de melhores resultados, que influenciam diretamente a sua competitividade no mercado. A principal base para bons resultados são os funcionários que desempenham as atividades de uma forma mais eficiente e inovadora. Em contrapartida, boa parte das empresas lutam contra constantes alterações na procura dos seus produtos e, com isto, variações do seu trabalho, sendo muitas vezes afetadas pela redução da produtividade, com os seus trabalhadores a recorrerem com frequência a atestados médicos e, em alguns casos, ao seu afastamento. Com todos estes fatores, cada vez mais se verifica um incremento na pressão sobre os colaboradores e líderes.

Com base em diversos estudos cientificamente comprovados, concluiu-se que o ser humano precisa de manter atividades físicas regulares, aliadas a boas práticas de alimentação e repouso adequado, para executar as atividades do dia-a-dia de maneira correta. Contudo, devido ao incremento da pressão nos seus postos de trabalho, verifica-se que a azáfama do quotidiano do trabalhador e as práticas das empresas

são postas em primeiro lugar na lista de tarefas pessoais, e que o cuidado com atividades físicas não é priorizado, muitas vezes nem praticado. Assim, percebe-se que apesar do trabalhador idealizar o seu próprio modo de vida, toda a sua envolvimento afeta o seu dia-a-dia. A pressão a que está sujeito obriga a que o seu principal foco de atenção seja a sua performance no trabalho, descurando diversos fatores que deveriam ser tidos em conta. O desgaste do trabalhador é, na atual realidade, muito superior ao que era idealizado e desejado pelo ser humano.

O ser humano preocupa-se cada vez mais com o seu estilo de vida atual, descurando o cuidado pelo futuro dos seus sucessores. A utilização do automóvel como principal meio de transporte é, em Portugal, uma realidade. Apesar de todos os alertas e notícias sobre as alterações que o planeta está a sofrer, verifica-se que os hábitos não têm melhorado entre a nossa população. A criação de soluções e a alteração das mentalidades da população são uma necessidade emergente.

O uso da bicicleta é uma solução a ser equacionada em algumas localidades nacionais. No entanto o acentuado relevo em algumas zonas do país não é uma vantagem na introdução desta solução. O seu uso como forma de locomoção diária pode vir a suprir a falta de tempo para a prática de atividades físicas, oferecendo inúmeros benefícios para a saúde humana. As consequências disso são pessoas menos ansiosas, com menos propensão a casos de depressão e com a sensação de liberdade e independência. Em termos gerais, não é só uma questão de mobilidade, é uma questão também de saúde pública. Quase 3% de toda riqueza do mundo é gasta com o tratamento de obesidade, isso sem contar as doenças respiratórias e tantos outros casos de saúde pública que estão diretamente ou indiretamente ligados ao sedentarismo. Incentivar o uso da bicicleta significa, a longo prazo, um menor gasto com medicamentos e tratamentos de saúde e melhor qualidade de vida para a população. Alguns países como a Bélgica e França têm medidas de incentivo ao uso da bicicleta, através da atribuição benefícios fiscais e monetários com base na distância percorrida. A sensibilização é, nestes países, promovida pelos governos e auxiliada pelas próprias empresas junto dos seus trabalhadores com a introdução de condições para a sua utilização. Responsabilidade Social Interna.

A implementação do projeto junto da rede de Agências Abreu, divulgará toda a importância pelos assuntos relacionados com a responsabilidade social empresarial, com base num projeto piloto, que poderá servir de ícone para as restantes empresas. A empresa poderá ver a sua imagem associada a um projeto que será pioneiro em Portugal e o seu sucesso poderá trazer à empresa benefícios na divulgação da sua imagem e afirmação no mercado nacional.

Bibliografia

- Benaziza, H. (2007). Health Promotion Department. World Health Organization. 75-81.
- Botelho, S. D. (2001). *Manual de Responsabilidade Social*.
- Cavill, F. N. (2008). Atividade física e saúde na Europa. Evidências para a ação. 56-78.
- CIMPIN. (2014). Empresas e Sustentabilidade.
- Comissão das Comunidades Europeias (2001). *Livro Verde*. Bruxelas.
- Dekoster, U. (2006). Cidades de Futuro. Luxemburgo: Comunidades Europeias, 2000. *Cidades do futuro*. Luxemburgo.
- Dias, A. (2009). O Relato da Sustentabilidade Empresarial: Evidência Empírica nas Empresas Cotadas em Portugal, 111-150.
- Dias, A. (2009). O Relato da Sustentabilidade Empresarial: práticas em Portugal. Dissertação de Mestrado: 52-121.
- Eurobarometer (2004). The citizens of the European Union and Sport.
- Evangelista, R. (2010). Sustentabilidade - um possível caminho para o sucesso empresarial? Revista Portuguesa E Brasileira de Gestão, 9(1/2), 85-96.
- Gonçalves, J. (1998). Comportamento Organizacional.
- Grantham, W. Y. (2006). Health fitness management: a comprehensive resource for managing and operating programs and facilities. United States of America: Human Kinetics.
- Instituto de Energia e Meio Ambiente. (2010). *A Bicicleta e as cidades* (2a edição). São Paulo.
- Nahas, M. (2013). Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina.
- Pinto, L., & Coelho, F. (2014). Uso da bicicleta como meio de transporte urbano, 94 – 103.
- Sanches, S. (2016). Identificação dos fatores que influenciam no uso da bicicleta, March.