

A CONTRIBUIÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL PARA A ADERÊNCIA AO EXERCÍCIO FÍSICO FORA DA JORNADA DE TRABALHO

¹André Fabiano da Costa (CREF 4360 – G/RJ)

¹Ângelo Gonçalves Dias (CREF 3119 – G/RJ)

¹Rodrigo Gomes de Souza Vale (CREF 2546 G/RJ)

¹Vernon Furtado da Silva (CREF 0054745 – G/RJ)

²Walter Jacinto Nunes (CREF 16149 – G/RJ)

RESUMO

Este trabalho tem por objetivo verificar o número de colaboradores que passaram a aderir ao exercício físico fora da jornada de trabalho por influência direta da Ginástica Laboral. Utilizou-se um questionário com base na escala do tipo Likert. A amostra é composta de 52 pessoas, de ambos os sexos, que praticam Ginástica Laboral regularmente (3 vezes por semana), há 12 meses ou mais. 28,8% dos colaboradores que participaram da pesquisa entendem a Ginástica Laboral como exercício físico, uma vez que afirmaram estar na fase de manutenção do processo de aderência ao exercício físico. Em função dos benefícios proporcionados pela prática da Ginástica Laboral e por acreditarem que a prática regular e orientada de exercícios físicos contribui positivamente para a saúde, a maioria dos respondentes (51,9%) pretende realizar exercícios físicos fora do seu horário de trabalho, nos próximos 6 meses. O presente estudo respeita as orientações éticas da Resolução 196/96 do CNS.

Palavras-chave: ginástica laboral, estilo de vida ativo e aderência.

¹ Programa *Stricto-sensu* em Motricidade Humana – Universidade Castelo Branco.

² UFRRJ – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.

ABSTRACT

The technological modernization processes, knowledge and production demand more workers effort. Based on this principle, this study apply for contribute in life style change of employees, who have been doing exercise break during 6 months or more. The search objective was to identify employees who had adhered to physical exercises out of office hours, influenced by exercise break. A questionnaire was distribute for 52 employees, female and male, everyone was participate of exercise break programs regularly, 3 times a week, for 12 months or more. 28,8% of the employees consider exercise break as an exercise (regularity, orientation and objective), because they declared that they are in maintenance of adherence process. The employees believe in exercise break regular practice benefits for health, that's why 51,9% of them will practice exercises regularly, in the next 6 months.

Key-words: Labor Gymnastic, Active Life Style, Tack.

1. INTRODUÇÃO

Faz-se mister diferenciar atividade física e exercício físico, expressões que são indevidamente confundidas ou apresentadas como sinônimos. Powers e Howley (2000, p. 497), afirmam que “atividade física caracteriza todos os tipos de movimento humano. Associada à vida, ao trabalho, ao lazer e ao exercício.” Esta última associação refere-se ao fato de que o exercício físico representa uma forma regular e planejada de se realizar uma atividade física com objetivos pré-estabelecidos (INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2000).

Figueira Júnior (2000, p.40) acredita que “populações fisicamente ativas têm apresentado efeito positivo da atividade física regular na redução da incidência e enfermidades cardiovasculares, dores crônicas e doenças respiratórias obstrutivas, levando à redução das taxas de morbidade e mortalidade”.

A prática regular de atividades físicas representa um passo importante para a mudança do *modus vivendi* de uma pessoa. Trocar o elevador e as escadas rolantes pelas escadas convencionais, usar menos o carro, ou saltar do ônibus um ponto antes, preferindo a caminhada são estratégias eficazes para tornar a rotina de um indivíduo mais ativa. O ACSM e o Centro de Prevenção e Controle de Doenças, em cooperação com o Conselho Presidencial para o Condicionamento Físico e os Esportes publicaram “uma declaração reconhecendo a importância da atividade física relacionada ao estilo de vida, como um meio para reduzir os riscos das doenças. A recomendação é acumular, ao longo do dia, um mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada, na maioria dos dias da semana” (SHANKAR, 2002, p. 328).

O avanço tecnológico e as facilidades da vida moderna, tais como: elevadores, escadas e esteiras rolantes, automóveis, televisão e internet, principalmente, nas grandes cidades, contribuem significativamente para um estilo de vida sedentário. Guiselini (2001, p. 35 e 36) alerta que “atualmente, de forma geral, as tarefas diárias não são suficientemente vigorosas para dar ao homem uma tonificação muscular ou mesmo uma condição cardiovascular adequada.”.

Esse comportamento inativo proporciona conseqüências negativas para a saúde. Allsen, Harrison e Vance (2001, p. 9) afirmam que “quando nos tornamos inativos as articulações incham,

os músculos enfraquecem, o aumento de gordura afeta o sistema circulatório, o coração perde força e, conseqüentemente, ficamos mais expostos a doenças.”

O presente estudo aborda a prática regular de exercícios físicos como fator importante para a mudança de estilo de vida, saindo do sedentarismo para um comportamento mais ativo e saudável. Sedentarismo é definido como um estilo de vida que não inclui atividades físicas regulares, em que predomina o trabalho sentado e o lazer passivo (Nahas, 2001, p. 229).

Segundo Wilmore e Costill (2001, p. 610), “os anos 90 serão lembrados como a década em que a medicina reconheceu formalmente o fato da atividade física ser vital para a saúde do corpo.”

2- FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O ACSM (2003, p. 4) descreve os seguintes **benefícios da atividade física regular e/ou do exercício físico**:

1) Aprimoramento na função cardiovascular e respiratória:

- maior captação máxima de oxigênio em virtude de adaptações tanto centrais quanto periféricas;
- ventilação minuto mais baixa para qualquer intensidade submáxima;
- menor custo em oxigênio do miocárdio para uma determinada intensidade submáxima absoluta;
- frequência cardíaca e pressão arterial mais baixas para determinada intensidade submáxima;
- maior densidade capilar no músculo esquelético;
- limiar do exercício mais alto para o acúmulo de lactato no sangue;

- limiar do exercício mais alto para o início dos sinais ou sintomas de doença (p. ex., angina do peito, depressão isquêmica do segmento ST, claudicação).

2) Redução nos fatores de risco para doença arterial coronariana:

- pressões sistólica / diastólica reduzidas em repouso;
- maiores níveis séricos de colesterol lipoprotéico de alta densidade e menores níveis séricos dos triglicerídios;
- gordura corporal total reduzida;
- gordura intra-abdominal reduzida;
- necessidades de insulina reduzidas, tolerância à glicose aprimorada.

3) Mortalidade e morbidez reduzidas:

- prevenção primária (intervenções para prevenir um evento cardíaco agudo);
- os níveis mais altos de atividade e/ou de aptidão estão associados a taxas de morte mais baixas por coronariopatia;
- os níveis mais altos de atividade e/ou de aptidão estão associados com taxas de incidências mais baixas para doenças cardiovasculares combinadas, doença arterial coronariana, câncer do cólon e diabetes tipo 2;
- prevenção secundária (intervenções após a ocorrência de um evento cardíaco para prevenir outro evento);
- com base nas metanálises (dados acumulados através de estudos), a mortalidade cardiovascular e devido a todas as outras causas é reduzida nos pacientes pós-infarto do miocárdio que participam em treinamento com exercícios para reabilitação cardíaca, especialmente como um componente da redução multifatorial dos fatores de risco;

- os ensaios controlados e randomizados do treinamento com exercícios para reabilitação cardíaca envolvendo paciente pós-infarto do miocárdio não apóiam uma redução na taxa de reinfarto não-fatal.

4) Outros benefícios postulados:

- menor ansiedade e depressão;
- sensações de bem-estar aprimoradas;
- melhor desempenho nas atividades laborativas, recreativas e desportivas.

Tais benefícios reforçam a afirmação de Barros (1998, p. 33) quando ela ressalta a importância do movimento para o ser humano, dizendo que todo ser humano tem no movimento uma necessidade natural e espontânea, indispensável à vida. O homem contemporâneo, impelido pelo progresso da máquina, já não se move e se desloca do mesmo modo que seu antepassado. O movimento corporal apresenta-se, então, como uma necessidade a mais no conjunto de atividades da vida atual. Constitui um meio de enriquecimento da pessoa, base de toda a atitude e toda a disponibilidade na vida diária.

Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde (1996). Recomendações:

1. Os profissionais da área de saúde devem combater o sedentarismo, incluindo em sua anamnese questionamentos específicos sobre atividade física regular, desportiva ou não, conscientizando as pessoas a esse respeito e estimulando o incremento da atividade física, através de atividades informais e formais;
2. Os governos, em seus diversos níveis, devem considerar a atividade física como questão fundamental de saúde pública, divulgando as informações relevantes a seu respeito e implementando programas para uma prática orientada.
3. As entidades profissionais e científicas e os meios de comunicação, enfim as forças organizadas da sociedade devem contribuir para a redução da incidência do sedentarismo e a massificação da prática orientada de exercícios físicos.

Este trabalho tem por objetivo verificar o número de colaboradores que passaram a aderir ao exercício físico fora da jornada de trabalho por influência direta da Ginástica Laboral.

Ginástica Laboral

Com o advento da industrialização e tecnologia, a demanda da atividade física no trabalho tem diminuído. O resultado tem sido a criação de ocupações que ameaçam os trabalhadores com altos níveis de estresse e baixos níveis de atividade física. Os empresários têm tentado solucionar o problema implementando programas de exercícios esportivos para os empregados (Hoffman e Harris, 2002, p.58). Reengenharia, gestão de qualidade total, competitividade, excelência no atendimento a clientes, aumento da concorrência em progressão geométrica em todos os setores da economia, disputas acirradas por segmentos de mercado, velocidade e quantidade de informações, evolução tecnológica e produtividade. O ser humano convive diariamente com inúmeras obrigações e situações problema, além dos aspectos supracitados, em seu ambiente de trabalho. Dependendo do cargo, além do desgaste físico, o profissional é responsável pela tomada de decisões na empresa. Decisões sobre investimentos, materiais e pessoas que promovem um alto desgaste emocional.

Faria Júnior (1986, p.1) descreve que encontram-se hoje duas conseqüências principais das transformações do trabalho em busca da produtividade: a fadiga e o subdesenvolvimento das funções orgânicas do trabalhador. A fadiga em questão pode se apresentar tanto de forma geral, cansaço físico e mental, estresse ou fadiga muscular localizada, cansaço da musculatura mais solicitada durante a jornada de trabalho. Por esse motivo, o autor lembra que a atenção, a coordenação e as funções sensório-motoras contribuem para a instalação de um quadro de fadiga que pode ser agravado pelo barulho, pela temperatura elevada, pela falta de aeração e por uma interação social tensa.

Por esse motivo, o informativo da Legislação de Segurança de Medicina do Trabalho (LSMT) – Associação Brasileira para previdência de acidentes (ABPA) alerta para a necessidade da realização, por parte do empregador, da análise ergonômica do posto de trabalho, com o objetivo de

adequá-lo ao colaborador, proporcionando melhores condições para um desempenho saudável de suas funções.

França e Rodrigues (1999, p.31) descrevem o estresse não apenas como uma reação do organismo, mas também como “Uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias as quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo seu bem-estar ou sobrevivência”.

O estresse é considerado o vilão das grandes cidades. A competição profissional, a violência urbana, a economia instável e o fantasma do desemprego são exemplos de estímulos negativos que promovem um desequilíbrio emocional significativo. Controlar o estresse em busca do equilíbrio emocional tem sido um dos objetivos da sociedade atual. O maior exemplo desta busca é o resgate das práticas orientais, tais como: Shiatsu, Do in e Tai Chi Chuan.

Segundo Grandjean (1998, p. 165) estresse no ambiente profissional pode ser definido como o estado emocional, causado por uma discrepância entre o grau de exigência do trabalho e os recursos disponíveis para gerenciá-lo, define o estresse do trabalho. É assim um fenômeno subjetivo e depende da compreensão individual da incapacidade de gerenciar as exigências do trabalho.

Uma rotina de trabalho intensa, realizada em condições não adequadas, é a principal responsável por um problema que está se tornando comum em algumas empresas: a DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Apresentada por Oliveira (2002, p.13) como sendo “o resultado de uma descompensação entre a capacidade de movimentação da musculatura e a execução de esforços rápidos e constantes.” Esse fenômeno pode trazer distúrbios como a bursite, a síndrome do túnel do carpo, lombalgias, a tenossinovite, a epicondilite, entre outros.

Autores como Martins (2001), Cañete (2001), Polito e Bergamaschi (2002), Oliveira (2002), Lima (2003), Mendes e Leite (2004) apontam a prática regular e orientada da ginástica laboral como uma estratégia eficaz de ação profilática no combate a DORT.

Utilizando os três aspectos (físico, psicológico e social), a Ginástica Laboral constitui-se de séries de exercícios diários realizados no local de trabalho, durante a jornada, que visam atuar na prevenção das lesões ocasionadas pelo trabalho, normalizar as funções corporais e proporcionar aos

funcionários um momento de descontração e sociabilização, durante a jornada (Polito & Bergamaschi, 2002, p. 29).

A ginástica laboral é descrita como a prática de exercícios físicos realizados coletivamente durante a jornada de trabalho, prescritos de acordo com a função exercida pelo trabalhador. Essa prática tem como finalidade prevenir doenças ocupacionais e promover o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal: conhecendo, respeitando, amando e estimulando o próprio corpo (Lima e *col*, 2003, p. 7).

A realização de poucos movimentos ou o excesso de movimentos repetitivos durante a execução das tarefas da jornada de trabalho representam dois extremos perigosos para o aparecimento das doenças ocupacionais, doenças hipocinéticas e a DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), respectivamente. A Ginástica Laboral pretende reduzir estes problemas através de exercícios de mobilidade articular e alongamento estático que irão tirar o corpo da inércia, assim como promover o relaxamento de grupos musculares que são sobrecarregados durante a rotina profissional.

É mister lembrar que “o programa de atividades deve ser desenvolvido após uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho e de cada funcionário em particular, respeitando a realidade da empresa e as condições disponíveis” (LIMA, 2004, p.5). E a ginástica busca criar um espaço, no qual os trabalhadores, por livre e espontânea vontade, exercem várias atividades e exercícios físicos, que são muito mais do que um condicionamento mecanicista, repetitivo e autômato. A GL deve ser muito bem planejada e variada, já que é uma pausa ativa no trabalho e serve para quebrar o ritmo da tarefa que o trabalhador desempenha, funcionando como uma ruptura da monotonia (Mendes e Leite, 2004, p.2).

Processo de Aderência ao Exercício

O principal objetivo do processo de aderência é fazer com que o exercício físico se torne um hábito na vida das pessoas, tão importante quanto escovar os dentes e almoçar.

Saba (2001) alerta para o fato de que a motivação para um praticante manter-se constantemente em atividade física é o hábito. A aderência, um conjunto de determinantes pessoais, ambientais e característicos do exercício físico propicia uma manutenção da prática física por longos períodos de tempo, elevando a qualidade de vida desse indivíduo e garantindo-lhe mais saúde e satisfação.

O Modelo Transteórico de Di Clemente e Prochaska (1982) foi desenvolvido inicialmente como um programa para fumantes deixarem o vício, mas hoje é amplamente utilizado no processo de aderência ao exercício físico (WEINSTEIN, ROTHMAN e SUTTON, 1998).

Prochaska e Marcus (1994, p.161) descrevem o Modelo Transteórico e sua aplicação na análise do processo de aderência ao estilo de vida ativo, o qual prevê uma progressão da mudança de comportamento através de 5 estágios:

- Pré-contemplação ou pré-expectativa: momento inativo. O indivíduo não pratica e nem pretende se tornar uma pessoa ativa, nos próximos 6 meses;
- Expectativa ou Contemplação: momento em que o indivíduo começa a perceber a importância do exercício físico. Ele ainda é sedentário, mas já começa a desejar uma mudança comportamental, nos próximos 6 meses;
- Preparação: é a fase em que o pretendente a praticante começa a viabilizar um espaço em sua agenda semanal para a prática do exercício físico. Intenção e exercício ocasional, sem regularidade;
- Ação: o momento mais importante. É quando a pessoa concede a si mesma a oportunidade de experimentar o exercício físico. Seja na piscina, na sala de ginástica, em uma quadra de esportes ou na praia, a participação do profissional de Educação Física nessa fase é fundamental, pois é a fase de maior índice de desistência. Os primeiros 6 meses de exercício regular caracterizam o sucesso desse estágio;
- Manutenção: se tudo correr bem na fase anterior, a probabilidade do indivíduo manter-se em atividade é muito maior. Mais de 6 meses de prática regular de exercícios físicos reduzem a possibilidade de retorno ao estilo de vida sedentário.

De forma simplificada, Prochaska, Reed, Velicer, Rossi e Marcus (1998) traduzem os diferentes estágios de aderência como:

- Eu não vou / Pré-contemplação;
- Eu talvez vá / Contemplação;
- Eu vou / Preparação;
- Eu estou / Ação;
- Eu tenho (... um hábito saudável) / Manutenção.

Prochaska e Velicer (1998) alertam também para a recaída, que representa o retorno dos estágios de ação ou manutenção, para um dos estágios anteriores.

De acordo com o modelo de “estágios de mudança”, a influência de fatores pessoais, ambientais, assim como as características do programa de exercícios físicos sobre a aderência, deve ser visto como um processo dinâmico e não estático (ROBINSON e ROGERS, 1997).

O movimento através desses estágios não acontece sempre de forma linear, mas pode também ser cíclico, à medida que muitos indivíduos realizam várias tentativas de mudança de comportamento, antes de alcançar seus objetivos (MARCUS, BANSPACH, LEFEBVRE, ROSSI, CARLETON e ABRAMS, 1992).

Mas como promover essa aderência? Como fazer um indivíduo que é sedentário desde a infância, fugindo até da Educação Física na escola, mudar de opinião, sair da inércia e partir para uma vida mais ativa. Mudar a rotina de vida é uma tarefa deveras árdua, que depende muito da força de vontade e do quanto uma pessoa deseja essa mudança. Segundo Ribeiro (2000), o prazer é o primeiro grande passo para a alteração do *modus vivendi* de uma pessoa. Freire (1987) reforça essa idéia quando afirma que “sem tesão não há solução”, em outras palavras, somente uma atividade física muito atraente e prazerosa poderá captar o interesse de uma pessoa a ponto de fazê-la mudar o seu estilo de vida, incorporando o exercício físico à sua rotina. Crocker e Graham (1995) afirmam que a emoção é uma característica inerente à atividade física. Diferentes

sentimentos são demonstrados durante a prática de um simples jogo de futebol entre amigos: raiva, alegria, tristeza, entre outros.

Um indivíduo precisa decidir se quer se exercitar. Em seguida, precisa escolher um programa de exercícios físicos específico. Uma vez implementada essa decisão, a pessoa terá que decidir se continua ou não realizando o programa escolhido (GATCH e KENDZIERSKI, 1990).

O desafio que fica é o de conhecer melhor o processo de iniciação, adoção e manutenção da prática do exercício físico, com o objetivo de desenvolver programas de sucesso (MARCUS, SELBY, NIAURA e ROSSI, 1992).

3. METODOLOGIA

A mostra componente do trabalho foi caracterizada por um montante de 52 indivíduos de ambos os gêneros, praticantes de ginástica laboral compensatória por 12 meses ou mais, colaboradores de 3 diferentes empresas. O trabalho utilizou metodologia de pesquisa descritiva, classificada no tipo de estudo como pesquisa *ex post facto*.

Inicialmente, tornou-se necessário identificar quem eram os adeptos da atividade, o que foi feito através de contato pessoal com o profissional de Educação Física responsável pelo programa de Ginástica Laboral de cada uma das empresas. Em seguida, foi utilizado um questionário com 22 questões. As 6 primeiras questões traçaram o perfil dos colaboradores. As perguntas de 7 a 15 foram desenvolvidas para obter a percepção relatada pelos sujeitos, considerando uma escala de Likert de cinco pontos para PERCEPÇÃO DE BEM ESTAR NO TRABALHO (1- nunca, 2- raramente, 3- às vezes, 4- frequentemente e 5- sempre). Uma escala de Likert de quatro pontos (1- nenhuma influência, 2- pouca influência, 3- influencia, 4- influencia decisivamente) foi utilizada para conhecer a PERCEPÇÃO DA INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA, através das questões 19, 20 e 21. A última questão (22) identificou em que estágio do processo de aderência ao exercício físico se encontra cada um dos colaboradores que contribuíram para o presente estudo.

Com o objetivo de evitar qualquer interferência do pesquisador sobre as respostas dos sujeitos, os profissionais de Educação Física responsáveis pelo programa de Ginástica Laboral nas empresas realizaram visitas aos diferentes setores de trabalho para apresentação do objetivo do estudo, assim como a entrega do questionário. Após o preenchimento, os questionários foram devolvidos ao pesquisador para a análise estatística.

4. RESULTADOS

Para que haja uma melhor compreensão dos resultados obtidos e da respectiva discussão deles com a literatura consultada, optou-se pela apresentação questão por questão.

As primeiras 6 perguntas foram elaboradas com o objetivo de traçar o perfil dos sujeitos selecionados para a pesquisa. Os resultados obtidos foram os seguintes:

- População: total de participantes do programa de Ginástica Laboral das 3 empresas é de 52 colaboradores;

É comum nas empresas a não obrigatoriedade na participação das aulas de ginástica laboral. O serviço é disponibilizado a todos os colaboradores, mas a realização das aulas é voluntária. Cabe aos professores de Educação Física responsáveis pelo processo a criação de estratégias de comunicação para a captação do interesse de novos adeptos. Entre as ações utilizadas destacam-se:

- 1) palestras de conscientização: antes e durante a realização do Programa de Ginástica Laboral, os profissionais de Educação Física desenvolvem palestras e/ou oficinas para mostrar os benefícios do projeto, assim como a relação positiva entre a prática regular e orientada de exercícios físicos e a saúde das pessoas;
- 2) artigos via internet e/ou avisos na tela do computador, orientando sobre a postura correta durante o trabalho e demais informações sobre ergonomia;
- 3) matérias no informativo impresso (quando há) ou nos murais da empresa, para que os colaboradores tenham conhecimento dos objetivos e ou benefícios proporcionados pelo Programa de Ginástica Laboral.

- Gênero predominante: masculino – 72%;
- Idade: 40% dos participantes possui entre 41 e 50 anos;
- Estado civil: 64% são casados;
- Tempo na empresa: 75% dos respondentes tem 4 anos ou mais de trabalho na empresa;

Esse tempo de casa e a existência de um Programa de Ginástica Laboral para os colaboradores denotam que o relacionamento empresa/colaborador é positivo, o que provavelmente explica a baixa rotatividade de funcionários.

As questões que se seguem foram elaboradas para obter a PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR NO TRABALHO:

Questão 01: Sinto-me disposto para realizar meu trabalho?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	%
1- Nunca	3	5,8
2- Raramente	18	34,6
3- Às vezes	20	38,5
4- Freqüentemente	5	9,6
5- Sempre	6	11,5
Total de colaboradores	52	100

O somatório dos itens às vezes (38,5%), freqüentemente (9,6%) e sempre (11,5%) representa um total de 59,6 %, o que corrobora com a literatura consultada, que afirma ser o praticante regular da ginástica laboral um profissional mais disposto para o trabalho. Lima (2003) acredita que a ginástica laboral proporciona aos colaboradores o aumento da disposição para as atividades pessoais e do trabalho.

Questão 02: Sinto dificuldade (desconforto, dor) em executar algum movimento durante meu trabalho diário?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	%
1- Nunca	5	9,62
2- Raramente	25	48,08
3- Às vezes	16	30,77
4- Freqüentemente	3	5,77
5- Sempre	1	1,92
Não responderam	2	3,85
Total de colaboradores	52	100

A soma dos critérios às vezes (30,77%), raramente (48,8%) e nunca (9,62%) tem como resultado 89,19%. Tal informação está de acordo com o estudo de Santos e Ribeiro (2001, apud MENDES e LEITE, 2004, p.29) que concluíram que as práticas de “exercícios físicos específicos em ambiente de trabalho reduziram significativamente as dores localizadas, o que contribuiu para a melhoria de qualidade de vida, trazendo benefícios para a empresa, como aumento de produtividade e diminuição do absenteísmo.”

Questão 03: Sinto-me disposto para realizar minhas atividades fora do horário de trabalho?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	%
1- Nunca	2	3,8
2- Raramente	4	7,7
3- Às vezes	8	15,4
4- Freqüentemente	28	53,8
5- Sempre	10	19,2
Total de colaboradores	52	100

53,8% dos colaboradores que participaram da pesquisa afirmaram que freqüentemente sentem-se dispostos para realizar suas atividades fora do horário de trabalho, assim como 19,2% estão sempre com disposição. O resultado de 73% corrobora com um dos benefícios proporcionados pela prática da ginástica laboral: mais disposição para realizar as atividades da vida diária (CAÑETE, 2001).

Questão 04: Tenho que ficar de licença por problemas médicos?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	%
1- Nunca	14	26,92
2- Raramente	32	61,54
3- Às vezes	4	7,69
4- Frequentemente	0	0
5- Sempre	0	0
Não responderam	2	3,85
Total de colaboradores	52	100

Martins (2001) e Lima (2003), entre outros autores consultados, apontam como um dos maiores benefícios da ginástica laboral, para os colaboradores e para a empresa, a redução do absenteísmo (falta ao trabalho), o que foi encontrado no grupo pesquisado, do qual 88,46% dos respondentes (61,54% raramente mais 26,92% nunca) afirmaram não faltar ao trabalho por problemas médicos.

Questão 05: Sinto-me deprimido?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	%
1- Nunca	28	53,85
2- Raramente	18	34,62
3- Às vezes	4	7,69
4- Frequentemente	0	0
5- Sempre	0	0
Não responderam	2	3,85
Total de colaboradores	52	100

88,47% dos colaboradores que participaram do estudo raramente (34,62%) ou nunca (53,85%) se sentiram deprimidos. Lima (2003, p.12) lembra que “a atividade regular com os exercícios no ambiente de trabalho tende a estabelecer uma estratégia de convivência maior entre funcionários e superiores, em geral como uma distração na rotina”. Tal estratégia incentiva a sociabilização e reduz o aparecimento de efeitos psicológicos negativos, como a depressão e a ansiedade.

Questão 06: Sinto-me ansioso?

LIKERT	FREQUÊNCIA	%
1- Nunca	4	7,69
2- Raramente	19	36,54
3- Às vezes	17	32,69
4- Frequentemente	6	11,54
5- Sempre	4	7,69
Não responderam	2	3,85
Total de colaboradores	52	100

O somatório dos itens *às vezes* (32,69%), *raramente* (36,54%) e *nunca* (7,69%) revela que a ansiedade aparece muito pouco na maioria dos colaboradores (77,32%) que participaram do estudo, corroborando com Lima (2003), que descreve a ginástica laboral como uma boa estratégia para o alívio do estresse no trabalho.

Questão 07: Pratico atividades físicas quando não estou trabalhando?

LIKERT	FREQUÊNCIA	%
1- Nunca	8	15,4
2- Raramente	11	21,2
3- Às vezes	17	32,7
4- Frequentemente	10	19,2
5- Sempre	6	11,5
Total de colaboradores	52	100

O somatório dos critérios *às vezes* (32,7%), *frequentemente* (19,2%) e *sempre* (11,5%) revela que 63,4% dos colaboradores praticam atividades físicas fora do horário de trabalho, o que indica a predominância de um estilo de vida ativo entre os colaboradores das empresas participantes do estudo.

Questão 08: Participo das aulas de Ginástica Laboral na empresa?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	%
1- Nunca	3	5,8
2- Raramente	3	5,8
3- Às vezes	15	28,8
4- Freqüentemente	22	42,3
5- Sempre	9	17,3
Total de colaboradores	52	100

A maioria dos respondentes pratica freqüentemente a ginástica laboral na empresa em que trabalha. Esta pergunta visa confirmar uma das características necessárias para que os colaboradores pudessem participar do estudo.

Questão 09: Pratico exercícios físicos (atividade física regular e orientada por um professor de Educação Física) fora do meu horário de trabalho?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	PERCENTUAL
1- Nunca	19	36,5
2- Raramente	11	21,2
3- Às vezes	7	13,5
4- Freqüentemente	11	21,2
5- Sempre	2	3,8
Não responderam	2	3,8
Total de colaboradores	52	100

Dentre os respondentes, 38,5% (13,5 + 21,2 + 3,8) praticam exercícios físicos fora do horário de trabalho. Embora não seja a maioria, esse resultado significativo permite vislumbrar a Ginástica Laboral como uma importante estratégia no combate ao sedentarismo.

Questão 10: Em sua opinião, a prática regular e orientada da Ginástica Laboral na empresa possui a seguinte influência sobre a sua saúde?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	PERCENTUAL
1- Nenhuma influência	1	1,9
2- Pouca influência	9	17,3
3- Influencia	33	63,5
4-Influencia decisivamente	7	13,5
Não responderam	2	3,8
Total de colaboradores	52	100

A maioria dos respondentes (77%) acredita que a prática regular e orientada da ginástica laboral na empresa influencia positivamente a saúde.

Questão 11: A prática regular e orientada da Ginástica Laboral na empresa exerceu influência sobre a decisão de realizar a atividade física que você realiza hoje, fora do seu horário de trabalho?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	PERCENTUAL
1- Nenhuma influência	10	19,2
2- Pouca influência	10	19,2
3- Influencia	23	44,2
4-Influencia decisivamente	3	5,8
Não responderam	6	11,5
Total de colaboradores	52	100

50% dos respondentes acredita que a prática regular e orientada da ginástica laboral influenciou positivamente a decisão de realizar atividade física fora do horário de trabalho. Entre os que decidiram aderir à prática regular e orientada de exercícios físicos fora do horário de trabalho, têm na ginástica laboral seu principal incentivo.

Questão 12: Você percebe que a prática da Ginástica Laboral na empresa tem influência na sua disposição para o trabalho?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	PERCENTUAL
1- Nenhuma influência	2	3,8
2- Pouca influência	6	11,5
3- Influencia	38	73,1
4-Influencia decisivamente	4	7,7
Não responderam	2	3,8
Total de colaboradores	52	100

A maioria dos respondentes (80,8%) acredita que a prática regular e orientada da ginástica laboral influenciou positivamente na disposição para o trabalho.

Questão 13: Qual das opções abaixo melhor descreve a sua situação hoje, em relação a prática de exercícios físicos?

LIKERT	FREQÜÊNCIA	PERCENTUAL
1- Pré-contemplação	5	9,6
2- Contemplação	14	26,9
3- Preparação	13	25,0
4- Ação	3	5,8
5- Manutenção	15	28,8
Não responderam	2	3,8
Total	52	100

As questões supracitadas representam as fases do Modelo Transteórico de Prochaska e Marcus (1994) para o processo de aderência ao exercício físico:

- 1- Pré-contemplação;
- 2- Contemplação;
- 3- Preparação;
- 4- Ação;
- 5- Manutenção.

Cerca de 28,8 % dos colaboradores que responderam ao questionário acreditam estar na fase de manutenção, provavelmente por considerarem a ginástica laboral como exercício físico, uma vez que ela possui as características básicas do mesmo: regularidade, orientação e objetivo.

O somatório dos que se consideram nas fases de contemplação e preparação (51,9%) representa um bom indicador de mudança de hábito, pois denota que a maioria pretende começar a praticar exercícios físicos, nos próximos 6 meses.

5. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

O presente estudo confirmou alguns dos benefícios proporcionados pela prática regular e orientada da Ginástica Laboral, de acordo com Cañete (2001), Polito e Bergamachi (2002), Oliveira (2002), Lima (2003), Mendes e Leite (2004):

- baixa percepção de depressão e/ou ansiedade;
- menor índice de absenteísmo (falta ao trabalho);
- redução do aparecimento de problemas osteomioarticulares provenientes do trabalho;
- sensação de bem-estar no trabalho.

Os colaboradores que participaram da pesquisa entendem a Ginástica Laboral como exercício físico, uma vez que, apesar da maioria não praticar outro tipo de atividade física fora do horário de trabalho, eles afirmaram estar na fase de manutenção do processo de aderência ao exercício físico (PROCHASKA e MARCUS, in DISHMAN, 1994).

Em função dos benefícios supracitados e por acreditarem que a prática regular e orientada de exercícios físicos contribui positivamente para a saúde, a maioria dos respondentes pretende realizar exercícios físicos fora do seu horário de trabalho, nos próximos 6 meses.

Recomenda-se a continuação dessa pesquisa em outras empresas, com mais colaboradores que participem de programas de Ginástica Laboral, para que as conclusões aqui encontradas possam ser confirmadas, ou novas percepções venham a surgir.

6. REFERÊNCIAS

- ALLSEN, Philip E.; HARRISON, Joyce M.; VANCE, Bárbara. *Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada*. São Paulo: Manole, 2001.
- BARROS, Daisy. "Corpo Expressivo". IN: VARGAS, Ângelo L.S. *Reflexões sobre o corpo*. Rio de Janeiro: Sprint: 1998.
- CAÑETE, Ingrid. *Humanização: Desafio da Empresa Moderna. A ginástica laboral como um caminho*. 2 ed. São Paulo: Ícone, 2001.
- COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE. *Manual de pesquisa do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- _____. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- CROCKER, Peter R. E.; GRAHAM, Thomas R. *Emotion in sport and physical activity: the importance of perceived individual goals*. In Journal of Sport Psychology, n. 26, 1995.
- DISHMAN, Rod K. *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers, 1994.
- _____. *Predicting and changing exercise and physical activity: what's practical and what's not*. Toward active living proceedings of International Conference on Physical Activity, Fitness and Health, 1994.
- FARIA JÚNIOR, Alfredo Gomes de. *A ginástica no mundo do trabalho: em busca de uma metodologia*, 1986.
- FIGUEIRA JÚNIOR, A.J. *Potencial da mídia e tecnologias aplicadas no mecanismo de mudança de comportamento, através de programas de intervenção de atividade física*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v.8, n.3, p.39-46, 2000.
- FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 2.ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- FREIRE, Roberto. *Sem tesão não há solução*. 18.ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.
- GATCH, Cheryl L.; KENDZIERSKI, Deborah. *Predicting exercise intentions: the theory of planned behavior*. Research Quarterly for Exercise and Sport, v.61, n.1, p.100 – 102, 1990.
- GRANDJEAN, Etienne. *Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem*. Porto Alegre: Bookman, 1998.
- HOFFMAN, Shirl J.; HARRIS, Janet C.(org.) *Cinesiologia: o estudo da atividade física*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- LIMA, Valquíria de. *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*. São Paulo: Phorte, 2003.
- _____. *Ginástica Laboral*. E.F. órgão oficial do CONFEF, ano 4, n.13, p.4 – 9, 2004.
- MARCUS, Bess H.; SELBY, Vanessa C.; NIAURA, Raymond S.; ROSSI, Joseph S. *Self-efficacy and the stages of exercise behavior change*. Research Quarterly for Exercise and Sport, v.63, n.1, p.60 – 66, 1992.
- _____; BANSPACH, Stephen W.; LEFEBVRE, R. Craig; ROSSI, Joseph S.; CARTELON, Richard A.; ABRAMS, David B. *Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants*. American Journal of Health Promotion, v.6, n.6, p.424 – 429, 1992.
- _____. *Exercise behavior and strategies for intervention*. Na International Scientific Consensus Conference. Quebec City, 19 – 21 de Maio, 1995.
- MARTINS, Caroline de Oliveira. *Ginástica laboral no escritório*. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.

_____; DUARTE, Maria de Fátima da Silva. *Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina)*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília: v.8, n.4, p.07-13, 2000.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 2.ed. Londrina: Midiograf, 2001.

_____; BARROSA, Mauro V.G.de. *Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria*. São Paulo: Revista de Saúde Pública, v.35, n.6, 2001.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. *A prática da ginástica laboral*. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. *Ginástica laboral: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. *Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*. São Paulo: Manole, 2000.

PROCHASKA, James O; VELICER, Wayne F. *The transtheoretical model of health behavior change*. American Journal of Health Promotion, v.12, n.1, p.38 – 47, 1998.

_____; REED, Gabrielle Richards; VELICER, Wayne F.; ROSSI, Joseph S.; MARCUS, Bess H. *What makes a good staging algorithm: examples from regular exercise*. American Journal of Health Promotion, v.12, n.1, p.57 – 66, 1997.

RIBEIRO, Nuno Cobra. *A semente da vitória*. 5.ed. São Paulo: Senac, 2001.

ROBISON, Jonathan I; ROGERS, Marc A. *Adherence to exercise programmes: recommendations*. Sports Med., v.17, n.1, p.39 – 52, 1994.

_____. *Impact of behavior management programs on exercise adherence*. American Journal of Health Promotion, v.9, n.5, p.379 –382, 1997.

SABA, Fábio. *Aderência à prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole, 2001.

SHANKAR, Kamala. *Prescrição de exercícios*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

WEINSTEIN, Neil D.; ROTHMAN, Alexander J.; SUTTON, Stephen R. *Stage theories of health behavior: conceptual and methodological issues*. Health Psychology, v.17, n.3, p.290 – 299, 1998.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. *Fisiologia do esporte e do exercício*. São Paulo: Manole, 2001.