

**EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL SOBRE A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR
DE ATIVIDADE FÍSICA**

Cláudia Tarragô Candotti^a

Mathias Ribas da Silva^b

Matias Noll^b

Cláudia Ramos Lucchese^c

Resumo

Os programas de promoção à saúde implantados nas empresas por meio de programas de Ginástica Laboral (GL) visam combater o sedentarismo e desenvolver no trabalhador hábitos vinculados à prática de atividades físicas que aumentem a sua capacidade física para executar movimentos funcionais necessários nas atividades da vida diária e laboral. O objetivo deste estudo foi verificar se um programa de GL motiva seus participantes a realizar atividade física regular fora do ambiente laboral. A metodologia adotada corresponde à de estudo exploratório, com delineamento descritivo. O instrumento de coleta de dados foi o questionário, que foi respondido por 116 trabalhadores de um banco público que participavam de sessões semanais de GL, sendo as respostas submetidas à estatística descritiva (tabelas de frequência), e inferencial, com base no teste de *Mann-Whitney*, para verificar as diferenças entre os gêneros, e do teste de *Kruskal-Wallis*, para verificar as diferenças entre as funções (*K independent samples*) ($\alpha = 0,05$). Os resultados demonstraram que 52,6% ($n = 61$) dos trabalhadores praticam atividade física pelo menos duas vezes por semana, além da GL, e, destes, 46,7% ($n = 28$) associam a sua prática à participação na GL. Os resultados também indicaram que 92,7% ($n = 51$) dos trabalhadores sedentários sentem-se motivados a praticar alguma atividade física. Conclui-se que a GL pode ser utilizada como uma ferramenta eficaz para motivar seus participantes a realizarem atividade física regular.

Palavras-Chave: Ginástica laboral. Atividade física. Bancários.

^a Doutora em Ciências do Movimento Humano pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, da Escola de Educação Física (ESEF), da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professora do curso de Fisioterapia e do Programa de Pós-Graduação (Mestrado e Doutorado) da UFRGS.

^b Graduados em Educação Física pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS).

^c Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Especialista em ergonomia pela Universidade Gama Filho (UGF). Especialista em Ciências do Esporte pela UFRGS.

Endereço para correspondência: Rua Fernando Osório, nº. 1.887, POA, Rio Grande do Sul. CEP: 91720-330 claudia.candotti@ufrgs.br

EFFECT OF LABOR GYMNASTICS ON THE MOTIVATION FOR THE PRACTICE OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY

Abstract

The health promotion programs implemented in some companies through Labor Gymnastics (LG) aim to combat sedentary lifestyles and develop habits related to physical activities that increase employees' physical ability to perform functional movements needed in their daily activities and at the workplace. The objective of this study was to verify if a LG program motivated its participants to practice regular physical activities outside the workplace. The methodology used was an exploratory study, with descriptive design. A questionnaire was answered by 116 employees of a public bank that participated in weekly sessions of LG, with responses submitted to descriptive statistics (frequency tables), and inferred from the Mann-Whitney test to detect differences between genders and the Kruskal-Wallis test to detect differences between the functions (K independent samples) ($\alpha=0.05$). The results showed that 52.6% (n = 61) of workers were physically active, exercising at least twice a week in addition to the LG, and of these, 46.7% (n = 28) associate their physical activity participation with the LG. The results also indicated that 92.7% (n = 51) of sedentary workers are motivated to practice any physical activity. Thus, The research shows that the LG can be used as an effective tool to motivate participants to perform regular physical activity.

Key words: Laboral gymnastics. Physical activity. Bank workers.

EFFECTO DE LA GIMNASIA LABORAL BAJO MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Resumen

Los programas de promoción de salud implementada en las empresas por medio de programas de Gimnasia Laboral (GL) están destinados a combatir el sedentarismo y desarrollar en el trabajador hábitos relacionados a la práctica de actividades físicas que aumentan su capacidad física para realizar los movimientos funcionales necesarios en las actividades de la vida diaria y laboral. El objetivo de este estudio fue determinar si un programa de GL motiva a sus participantes a realizar una actividad física regular fuera del ambiente laboral. La metodología del estudio es de tipo exploratorio y de carácter descriptivo. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario contestado por 116

empleados de un banco público que participaron en sesiones semanales de GL, siendo las respuestas sometidas a la estadística descriptiva (tablas de frecuencia) e inferencial, sobre la base del test *Mann -Whitney*, para comprobar las diferencias entre los sexos, y del test de Kruskal-Wallis para investigar las diferencias entre las funciones (K muestras independientes) ($\alpha = 0,05$). Los resultados mostraron que el 52,6% (n = 61) de los trabajadores practican actividad física por lo menos dos veces por semana, además de los GL, y de estos, el 46,7% (n = 28) asocian su práctica a la participación en el GL. Los resultados también indican que el 92,7% (n = 51) de los trabajadores sedentarios están motivados a practicar alguna actividad física. Se concluye que el GL se puede utilizar como una herramienta eficaz para motivar a los participantes a realizar una actividad física regular.

Palabras-clave: Gimnasia laboral. Actividad física. Empleados del banco.

INTRODUÇÃO

O mundo do trabalho vem sofrendo grandes transformações devido às inovações tecnológicas e organizacionais que exigem cada vez mais dos trabalhadores.¹ Na busca pela sobrevivência, as extensas jornadas de trabalho realizadas pelos trabalhadores, independente da profissão, têm causado desconfortos musculares, afetando seu bem-estar.² Em consequência do estresse resultante do expediente de trabalho, o trabalhador pode sentir-se desmotivado para concluir não somente suas atividades laborais, mas, principalmente, suas atividades diárias em geral, inclusive atividades de recreação, lazer e físicas. Assim, parece aceitável a ideia de que o estresse imposto pelas longas jornadas de trabalho, geralmente em más posturas e mobílias inadequadas, somado a movimentos repetitivos, que ocorrem em algumas profissões, resultam em alta prevalência de lombalgia em trabalhadores dos mais diversos cargos.³⁻⁵

Estudos recentes têm demonstrado a alta prevalência de problemas posturais e lombalgia em populações distintas, demonstrando não ser algo específico a uma determinada categoria de trabalhadores. O resultado de estudo⁶ sobre a atividade ocupacional, objetivando avaliar sintomas musculoesqueléticos em trabalhadoras de enfermagem, demonstrou que 93% das avaliadas referiram algum tipo de sintoma osteomuscular; 47,6% consultaram um médico no período de um ano e 29,5% faltaram ao trabalho devido aos mesmos sintomas. Outros resultados demonstraram a presença de lombalgia em garimpeiros,⁷ cirurgiões dentistas,⁸ bancários⁹ e trabalhadores de indústrias de cerâmica.¹⁰ Assim, especula-se que a lombalgia referida pelos indivíduos esteja associada à permanência por longos períodos em

posturas incorretas e possa gerar desequilíbrios musculares, os quais remetem novamente a má postura, estabelecendo um círculo vicioso.¹¹

Consequentemente, tem sido relatado que um grande percentual de trabalhadores é afastado anualmente de suas atividades em decorrências das doenças provenientes da atividade laboral, a qual tem se tornado a principal causa de indenizações de auxílio doença, e a terceira causa de aposentadoria por invalidez, além de contribuir para incapacidades nas atividades de vida diária.³

Na tentativa de contornar esses problemas, as empresas têm adotado a Ginástica Laboral (GL), como um recurso para diminuir os afastamentos decorrentes de lesões por esforço repetitivo e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, reduzir os atestados médicos, acidentes de trabalho e garantir o aumento da produtividade.^{2,5,12} Esse esforço das empresas deve-se aos inúmeros benefícios demonstrados pela GL, tais como: alívio do estresse, melhora de postura corporal nas atividades de vida diárias, mobilidade e flexibilidade articular e diminuição de inflamações e traumas.¹ Assim, ainda que o empresário indiscutivelmente lucre com a diminuição do absenteísmo e o aumento da produtividade, é o empregado o beneficiado direto dos inúmeros benefícios dessa atividade.⁵

No entanto, os responsáveis pela implementação dos programas de GL já entendem que o combate ao sedentarismo vai além dessa prática, sendo este um dos maiores desafios dos seus programas de promoção à saúde. Desse modo, acredita-se que a saúde do trabalhador está diretamente relacionada aos seus hábitos, principalmente aqueles vinculados à prática de atividades físicas,¹³ ou seja, trabalhadores com hábitos sedentários possuem menor capacidade física para executar movimentos funcionais necessários nas atividades da vida diária e laboral.²

Considerando que a prática da GL proporciona aos trabalhadores a oportunidade de realizarem uma atividade física orientada por um profissional de Educação Física, especula-se que essa aproximação possa gerar interesse, curiosidade e motivação nos trabalhadores para a prática regular da atividade física. Nesse sentido, um estudo sobre fatores associados ao sedentarismo¹⁴ destaca, com base nas evidências já descritas sobre aos efeitos benéficos que produz, que a atividade física vem sendo crescentemente inserida em programas de promoção de hábitos saudáveis de vida, de prevenção e mesmo de controle de doenças. Não obstante, a literatura carece de estudos que descrevam os benefícios a GL além daqueles tradicionalmente aceitos no ambiente de trabalho, ou seja, estudos que também abordem os seus efeitos sobre os hábitos de vida para o bem-estar geral na vida dos participantes. Assim, este estudo tem como objetivo verificar se um programa de GL motiva seus participantes a realizar atividade física regular fora do ambiente laboral.

METODOLOGIA

Este é um estudo exploratório, com delineamento descritivo, realizado na cidade de Porto Alegre (RS), durante o segundo semestre do ano de 2008.

AMOSTRA

A amostra foi composta por 116 trabalhadores de uma instituição bancária pública, de ambos os gêneros, que desempenhavam suas funções há no mínimo um ano e realizavam GL nas dependências da empresa, há pelo menos seis meses. A **Tabela 1** apresenta a descrição detalhada da amostra. As funções desempenhadas pelos trabalhadores eram: escriturário, analista, estagiário, chefe de setor, manutenção e programador. Todos os trabalhadores participaram voluntariamente deste estudo, sendo informados que poderiam retirar-se a qualquer momento, se assim o desejassem. Foi-lhes solicitado que consentissem com a sua participação na pesquisa mediante a leitura e assinatura do termo de consentimento informado.

Tabela 1. Média e desvio padrão da idade, massa corporal, estatura, tempo médio de trabalho dos trabalhadores no banco, por gênero – Porto Alegre (RS) – out./dez. 2008

Gênero	Idade (anos)	Massa corporal (kg)	Estatura (cm)	Tempo de serviço (anos)
Masculino (n=55)	38,5 ± 12,6	76,1 ± 10,7	175,7 ± 6,8	16,1 ± 12,1
Feminino (n=61)	40,4 ± 9,8	60,9 ± 7,5	162,6 ± 6,6	17,8 ± 9,7

INSTRUMENTO DE COLETA

Para este estudo foi elaborado um questionário com oito questões fechadas, as quais abordam a prática da GL, como: tempo, frequência, presença de atividades físicas na rotina diária extralaboral, função e posição corporal assumida durante o trabalho (Apêndice). O questionário teve seu conteúdo validado após sua exposição a dois especialistas em Ginástica Laboral, os quais consideraram as questões pertinentes e adequadas ao objetivo do estudo. Para verificar a fidedignidade do questionário, foi realizado um estudo piloto com procedimento de teste e re-teste, e intervalo de sete dias entre eles. Participaram do estudo piloto 30 indivíduos (não incluídos neste estudo), também trabalhadores bancários. Os resultados do estudo piloto foram submetidos ao Teste de Correlação de *Spearman* e ao Teste de *Wicoxon* e demonstraram uma correlação muito forte e significativa¹⁵ entre os dois dias de avaliação. Também demonstraram não existir diferenças significativas entre os dois dias de avaliação (**Tabela 2**). Esses resultados indicam o grau de reprodutibilidade do questionário, ou

seja, a existência de concordância entre as avaliações do teste e re-teste, o que sugere que o instrumento pode ser utilizado em dias diferentes, garantindo que estará avaliando aquilo a que se propõe.

Tabela 2. Teste de Correlação de *Spearman* e Teste de *Wicoxon*, por perguntas do questionário – Porto Alegre (RS) – out./dez. 2008

Questões	Correlação (r / p)		Wicoxon (p)
Posição de trabalho	0,877	0,011	0,337
Tempo de programa	0,927	0,000	0,337
Frequência nas sessões	0,878	0,002	0,337
Desejo de mais sessões	0,877	0,011	0,337
Desejo de sessões mais longas	0,943	0,000	0,337
Prática de atividade física extra	0,954	0,000	0,337
Associação da prática com GL	0,812	0,032	0,374
Motivação para praticar atividade	0,845	0,034	0,351

Nota: Estudo piloto realizado para validação do questionário.

PROCEDIMENTOS DE COLETA

Após obtenção do consentimento da coordenadora responsável pelo Projeto de GL da empresa para o desenvolvimento desta pesquisa, os questionários foram entregues aos trabalhadores ao final de cada sessão de GL. Nas sessões de GL, nas quais ocorreram as avaliações, o pesquisador propôs aos presentes a realização da pesquisa, convidando-os a participar. Os questionários foram respondidos individualmente naquela mesma sessão.

PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE

Inicialmente, as respostas do questionário foram codificadas, transformando variáveis nominais em variáveis numéricas, as quais foram tabuladas no *Software Microsoft Excel* e geraram uma planilha que foi exportada para o SPSS 15.0, a fim de realizar o tratamento estatístico.

TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Para o tratamento estatístico foram utilizados os procedimentos de estatística descritiva e inferencial, por meio de tabelas de frequência e dos testes de *Mann-Whitney*, para verificar as diferenças entre os gêneros em cada questão, e de *Kruskal-Wallis* (*K Independent Samples*), para verificar as diferenças entre as funções dos trabalhadores.¹⁵ O nível de significância foi 0,05.

RESULTADOS

Os dados dos questionários, quando submetidos ao teste *Mann-Whitney*, não demonstraram diferença entre os gêneros para nenhuma questão (**Tabela 3**).

Tabela 3. Resultados do teste estatístico comparando os gêneros para as perguntas do questionário – Porto Alegre (RS) – out./dez. 2008

Questões	Valor p^*
Q1 – posição durante trabalho	0,975
Q2 – tempo de participação na GL	0,169
Q3 – frequência semanal na GL	0,613
Q4 – interesse em aumentar número de sessões de GL	0,620
Q5 – interesse em sessões de GL de maior duração	0,865
Q6 – atividade física além da GL	0,111
Q7 – iniciativa da atividade física relacionada com GL	0,757
Q8 – motivação para iniciar atividade física	0,674

* diferença significativa: $p < 0,05$.

Do mesmo modo, as respostas do questionário submetidas ao teste de *Kruskal-Wallis* não demonstraram diferença entre as respostas nas diferentes funções – escriturário, analista, estagiário, chefe de setor, manutenção, programador (**Tabela 4**). Assim, optou-se por apresentar os resultados sem fazer distinção de gênero ou função.

Tabela 4. Resultados do teste estatístico comparando as funções para as perguntas do questionário – Porto Alegre (RS) – out./dez. 2008

Questões	Valor p^*
Q1 – posição durante trabalho	0,091
Q2 – tempo de participação na GL	0,099
Q3 – frequência semanal na GL	0,886
Q4 – interesse em aumentar número de sessões de GL	0,871
Q5 – interesse em sessões de GL de maior duração	0,698
Q6 – atividade física além da GL	0,104
Q7 – iniciativa da atividade física relacionada com GL	0,250
Q8 – motivação para iniciar atividade física	0,228

* diferença significativa: $p < 0,05$.

Os resultados da questão 1, referente à posição em que o trabalhador permanece predominantemente durante sua jornada de trabalho, demonstraram que 85,3% (n=99) dos trabalhadores trabalhavam na posição sentada e 14,7% (n=17) na posição alternada, ou seja, nas posições em pé e sentado. Nenhum relatou trabalhar apenas na posição em pé.

Os resultados da questão 2, que questionava o tempo de participação no programa de GL da empresa, demonstraram que 87,9% (n=102) dos trabalhadores

participavam do programa de GL há mais de um ano, enquanto 12,1% (n=14) tomava parte dele entre seis meses a um ano. A análise da questão 3 indica que 48,3% (n=56) dos trabalhadores participavam do programa de GL com frequência de duas vezes por semana, 39,7% (n=46) três vezes por semana e 12,0% (n=14) apenas uma vez por semana.

Ao investigar o interesse dos trabalhadores em aumentar a oferta semanal de sessões de GL na empresa, constatou-se que 83,6% (n=97) deles declararam que gostariam de ter mais sessões semanais e 16,4% (n=19) que não havia necessidade de aumentar esse número. Quanto ao interesse em aumentar o tempo de duração de cada sessão de GL na empresa, 64,7% (n=75) dos trabalhadores declararam que seria interessante aumentar enquanto 35,3% (n=41) acreditavam que o tempo atual de 15 minutos fosse suficiente.

Os resultados da questão 6, referente à prática de atividade física fora do ambiente da empresa, demonstraram que 52,6% (n=61) dos trabalhadores praticavam atividade física orientada pelo menos duas vezes por semana, além da GL, e 47,4% (n=55) não a praticavam. Os resultados da análise da questão 7, referente à iniciativa da prática de atividade física estar relacionada à participação no programa de GL da empresa, demonstraram que, dos 61 trabalhadores que a praticavam, 46,7% (n=28) a associaram com a participação na GL. Entretanto, 53,3% (n=32) não fizeram essa associação.

A análise da questão 8, relativa à motivação para iniciar atividade física, indicou que, dentre os 55 trabalhadores que não praticavam qualquer atividade física, 92,7% (n=51) referiram sentir-se motivados a iniciá-la, enquanto 7,3% (n=4) ainda não se sentia motivado a essa prática.

A **Tabela 5** apresenta os resultados do cruzamento das questões 1 (posição de trabalho) e 6 (prática de atividade física). Pode-se observar que, dos 61 trabalhadores que praticavam atividade física regular, 81,9% (n=50) referiram permanecer na posição sentada durante a jornada de trabalho.

Tabela 5. Prática de atividade física orientada fora da empresa, por posição assumida no trabalho – Porto Alegre (RS) – out./dez. 2008

Posição no trabalho	Prática atividade física		Total
	Não	Sim	
Sentado	49	50	99
Alternando	6	11	17
Total	55	61	116

DISCUSSÃO

Este estudo teve por objetivo verificar se um programa de GL é capaz de motivar seus participantes a realizar atividade física regularmente, além da atividade da própria GL. Os principais resultados demonstraram que 52,6% (n=61) dos trabalhadores praticavam atividade física orientada pelo menos duas vezes por semana além da GL e que, destes, 46,7% (n=28) associavam essa prática com a participação na GL. Os resultados também indicaram que, dos 55 trabalhadores que ainda não praticavam qualquer atividade física, 92,7% (n=51) referiram sentir-se motivados a iniciá-la.

O pressuposto inicial do estudo de que a Ginástica Laboral pode ser uma ferramenta de motivação para que os indivíduos procurem uma rotina diária com atividade física é parcialmente confirmado, uma vez que aproximadamente 50% dos trabalhadores que já praticavam atividade física associaram essa prática com as aulas de GL. Esses resultados estão de acordo com pesquisa sobre a contribuição de um programa de ginástica laboral para a aderência ao exercício físico fora da jornada de trabalho,¹⁶ na qual verificou-se que 50% dos praticantes de GL confirmam que esse programa não só influenciou positivamente, como também que seria a principal influência para a adesão a essa prática.

A GL é descrita na literatura como uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, tais como estresse e lombalgias, entre outros. Tem, assim, como objetivo a prevenção e reabilitação das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar aos trabalhadores.⁴ Além desses aspectos positivos, a literatura tem apontado a GL como um meio de combater o sedentarismo, além de ser um instrumento de valorização da prática de atividades físicas, promoção da saúde e de adoção de hábitos de vida mais saudáveis.^{17,18} Do mesmo modo, estudo envolvendo servidores da Reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)⁵ destaca que os programas de promoção da saúde devem ser criados com o objetivo de abordar e minimizar as possíveis deficiências do indivíduo e de seu posto de trabalho, incluindo sessões de GL, palestras mensais e dicas semanais interdependentes, de modo a proporcionar-lhe uma melhor qualidade de vida. Assim, entende-se que os resultados do presente estudo são encorajadores para os profissionais da Educação Física ligados ao ramo da GL, pois demonstra a relevância da motivação para que os trabalhadores pratiquem atividade física, entendendo-a como um meio de melhorar a qualidade de vida em geral.

A análise da questão referente à posição assumida na jornada de trabalho demonstrou que 85,3% dos trabalhadores (**Tabela 5**) executam suas atividades na posição sentada. Ao relacionar essa posição com a prática de atividade física, observou-se que, dos 61

trabalhadores que praticam atividade física regular, 81,9% (n=50) referiram permanecer na posição sentada durante a jornada de trabalho. Esses resultados são contrários ao estudo com bancários ativos e sedentários,¹⁹ o qual demonstrou que trabalhadores que permanecem toda a jornada de trabalho sentados, como, por exemplo, motoristas de ônibus, ficavam expostos a grande inatividade física e, portanto, apresentavam um estilo de vida mais sedentário e propício para manifestações de coronariopatias e maiores chances de infarto do miocárdio. Reafirma-se que a falta de atividades físicas regulares vem sendo considerado um relevante fator de risco à saúde, particularmente às doenças cardiovasculares e metabólicas. Apesar das evidências acumuladas sobre os benefícios da atividade física regular para a saúde, estudos têm indicado baixos níveis desse comportamento na população.^{5,16,20}

Estudo com pessoas da área da saúde²¹ aponta que trabalhadores que permanecem na postura sentada durante a jornada de trabalho são acometidos de mais incidência de lombalgia e dores lombares. Os autores encontraram uma prevalência de lombalgia de 91% antes do programa de GL e detectaram que, após um programa de seis meses de GL, essa prevalência reduziu-se para apenas 9%. Do mesmo modo, o estudo já citado, envolvendo servidores da UFSC,⁵ verificou que um programa de GL, composto por exercícios de alongamento, massagens e relaxamento proporciona mudanças significativas na melhora da saúde em geral. Seus autores especulam que essa prática pode, inclusive, ter levado a uma diminuição significativa do percentual de gordura e aumento da massa corporal magra, devido a alterações no estilo de vida dos sujeitos da amostra.

No presente estudo, ao analisar as questões sobre tempo e volume de GL, observou-se que 87,9% dos trabalhadores já a praticam na empresa há mais de um ano e 88% deles fazem aulas de duas a três vezes por semana. Esses resultados sinalizam que esse tempo e volume de prática da GL já poderia ter surtido algum efeito sobre a motivação dos trabalhadores para praticarem atividade física fora da empresa. Portanto, infere-se que a não adesão completa por parte dos trabalhadores ao estilo de vida mais ativo não depende apenas da GL, mas, possivelmente, de outros fatores, tais como: financeiro, pessoais, entre outros.

As questões 4 e 5 mostraram que os trabalhadores apreciam a GL, pois 83,6% gostariam de ter mais sessões por semana e 64,7% acreditavam que seria importante aumentar o tempo das sessões. Esse resultado, além de sugerir que os trabalhadores estão dispostos a aumentar sua atividade física no ambiente de trabalho, também está de acordo com estudo sobre humanização nas empresas,²² que propõe a duração de sete a dez minutos para as sessões de GL e a frequência em períodos de três a quatro horas de trabalho.

Considerando que o objetivo da GL está associado, prioritariamente, à prevenção de dores musculares, por meio do relaxamento, compensação ou preparação dos grupos musculares solicitados no trabalho, os resultados do presente estudo sugerem que a GL pode também vir a ser utilizada como uma ferramenta capaz de motivar seus participantes a realizar atividade física regular fora do ambiente laboral.

Enfim, os resultados demonstraram que 52,6% dos trabalhadores praticavam atividade física orientada pelo menos duas vezes por semana além da GL e que, dentre esses trabalhadores, 46,7% associam essa prática com a participação na GL. Do mesmo modo, os resultados também indicaram que 92,7% (n=51) dos trabalhadores sedentários sentem-se motivados a praticar alguma atividade física.

Conclui-se que a GL pode ser utilizada como uma ferramenta eficaz para motivar seus participantes a realizarem atividade física regular.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira EM, Ramires PR, Lancha Junior AH. Nutrição e bioquímica do exercício. Rev paul Educ Fís. 2004 ago;18(n.esp7):7-19.
2. Mendes RA, Leite N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri: Manole; 2004.
3. Pastre E, Filho GC, Pastre CM, Padovani CR, Almeida JS, Netto-Júnior J. Work-related musculoskeletal complaints by women in a social rehabilitation center. Cad Saúde Pública. 2007;23(11):2605-12.
4. Soares R, Assunção A, Lima F. Searching for elements at work that could explain the low attendance to a labor gymnastics program. Rev bras Saúde Ocup. 2006;31(114):149-60.
5. Martins CO, Duarte MFS. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. Rev bras Ci Movim. 2000;8:7-13.
6. Gurgueira G, Alexandre N, Corrêa Filho HR. Prevalência de sintomas músculo-esqueléticos em trabalhadoras de enfermagem. Rev Latino-Am Enferm. 2003;11(5):608-13.
7. Khouri M, Corbett CE, Cordeiro Q, Ota D. Prevalência de lombalgia em garimpeiros de Serra Pelada, Pará, Brasil. Acta Fisiátr. 2008;15(2):82-6.
8. Santos Filho S, Barreto SM. Atividade ocupacional e prevalência de dor osteo-muscular em cirurgiões-dentistas de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. Cad Saúde Pública. 2001;17(1):181-93.

9. Brandão A, Horta B, Tomasi E. Sintomas de distúrbios osteo-musculares em bancários de Pelotas e região: prevalência e fatores associados. *Rev bras Epidemiol.* 2005; 8(3):295-305.
10. Melzer A, Iguti A. Condições de trabalho e dor osteomuscular entre ceramistas brasileiros. *Cad Saúde Pública.* 2010;26(3):492-502.
11. Toscano J, Egypto E. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. *Rev bras Med Esporte.* 2001;7(4):132-7.
12. Figueiredo F, Mont'Alvão C. Ginástica laboral e ergonomia. Rio de Janeiro: Sprint; 2005.
13. Martins CO. Ginástica laboral: no escritório. Jundiaí: Fontoura; 2001.
14. Zaitune MPA, Barros MBA, César CLG, Carandina L, Goldbaum M. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. *Cad Saúde Pública.* 2007;23(6):1329-38.
15. Callegari-Jaques S. Bioestatística: princípios e aplicações. Porto Alegre: Artmed; 2003.
16. Dias G, Silva IA, Silva V, Beltrão F. A contribuição de um programa de ginástica laboral para a aderência ao exercício físico fora da jornada de trabalho. *Fitness Perform J.* 2006;5(5):325-32.
17. Lima V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 2ª ed. São Paulo: Phorte; 2005.
18. Santos FV, Rosa AR. A contribuição da atividade física na qualidade de vida no trabalho. Porto Alegre: Portal da Educação Física; 2006.
19. Andrade A. Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito na relação "atividade física e saúde" [Dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2001.
20. Hallal PC. Evaluation of the Academia da Cidade program to promote physical activity in Recife, Pernambuco State, Brazil: perceptions of users and non-users. *Cad Saúde Pública.* 2010;26(1):70-8.
21. Reis PF, Moro ARP, Miranda C, Santos JB, Rodrigues AL, Oliveira S. Quality of quality: a workers' health perspective. *Cad Saúde Pública.* 1997;13(4):625-34.
22. Cañete I. Humanização: desafio da empresa moderna. Porto Alegre: Artes e Ofícios; 1996.

Recebido em 13.7.2010 e aprovado em 12.8.2011.

APÊNDICE A

Prezado funcionário,

Este questionário faz parte de uma Pesquisa sobre Ginástica Laboral e Atividade Física. Suas respostas são de suma importância. Por favor, responda com atenção. Obrigado pela colaboração.

QUESTIONÁRIO

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: () Masc () Fem
Massa Corporal: _____ Estatura: _____ Função na empresa: _____
Tempo na empresa: _____

1 - Qual a posição que você permanece durante a maior parte de sua jornada de trabalho?

() Sentado () Alternado em pé/sentado () Só em pé

2 - Há quanto tempo você participa do programa de Ginástica Laboral?

() De 6 meses a 1 ano () Mais de 1 ano () Menos de 6 meses

3 - Quantas vezes por semana você participa das sessões de Ginástica Laboral?

() Uma vez () De duas a quatro vezes () Cinco vezes

4 - Você gostaria que tivesse mais sessões de Ginástica Laboral durante sua jornada de trabalho?

() Sim () Não

5 - Você gostaria que as sessões de Ginástica Laboral pudessem ter maior duração?

() Sim () Não

6 - Excluindo a Ginástica Laboral, você tem praticado qualquer tipo de atividade física nos últimos três meses, com frequência mínima de duas vezes por semana?

() Sim () Não

7 - Se você respondeu SIM na questão 6: Você associa a iniciativa de ter começado a praticar ou de se manter na atividade física regular com sua participação nas sessões de Ginástica Laboral?

() Sim () Não

8 - Se você respondeu NÃO na questão 6: Você sente-se motivado para iniciar a prática de alguma atividade física regularmente?

() Sim () Não