

# O ESTILO DE VIDA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS FUNCIONÁRIOS DA REITORIA / UFAL PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

ANDRÉA BENTO DOS SANTOS<sup>1</sup>  
CASSIO HARTMANN<sup>2</sup>

(1) GRADUADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS (UFAL) E ESPECIALISTA EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO BÁSICA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE ALAGOAS/BRASIL

–(2) DOCENTE DO INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS - CAMPUS ARAGOGI/AL/BRASIL.

(2) PROGRAMA EURO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM MEDICINA DO ESPORTE – UNIVERSIDADE CATÓLICA NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN – UC

[andrea\\_edfisio@yahoo.com.br](mailto:andrea_edfisio@yahoo.com.br)

## INTRODUÇÃO

Com os recursos da tecnologia moderna que proporcionam certos confortos e comodidade, as pessoas estão se tornando cada vez mais sedentárias, diminuindo ou ausentando-se de atividades que exigem maiores esforços físicos do indivíduo, substituindo-as por atividades de baixa mobilidade ou, então, esforços de repetitivos movimentos que muitas vezes são executados de maneira incorreta. Este estilo de vida tem conseqüência na saúde e nas estruturas do corpo provocando as tensões, as dores e os enrijecimentos musculares.

De acordo com Amaral (1992 p.35) “estilo de vida pode ser considerado a forma como uma pessoa ou um grupo de pessoas vivenciam o mundo e, em conseqüência, se comportam e fazem suas escolhas”. O estilo de vida adotado por uma pessoa tem conseqüência direta na sua qualidade de vida.

O trabalho tem importância vital sobre a qualidade de vida das pessoas, ou seja, qualidade de vida do indivíduo depende também de qualidade de vida no trabalho, pois o trabalho assume papel central na vida das pessoas.

Porém na atualidade, ao mesmo tempo em que o mercado expõe o indivíduo a tensões e estresse, algumas empresas têm se preocupado em implantar programas de qualidade de vida e prevenção de doenças para os funcionários.

A Ginástica Laboral é um meio de prevenir doenças, estresse, aumentar a auto-estima dos indivíduos, promove a sociabilização além do incentivo a um estilo de vida saudável. Para a empresa os benefícios podem ser observados à medida que diminui o número de faltas ao trabalho por motivos de doenças, diminuição no número de acidentes de trabalho, e, o aumento da produtividade (MARTINS, 1997).

Para promover a qualidade de vida do trabalhador, o curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas implantou na mesma Universidade, um Programa de Ginástica Laboral com o intuito de melhorar a vida dos funcionários, procurando conscientizá-los sobre a importância de um ambiente de trabalho agradável, seguro e saudável. Com isso, o programa propôs contribuir com soluções viáveis para a melhoria da qualidade de vida do trabalhador. O primeiro setor escolhido pelo o programa foi a Reitoria.

O Programa de Ginástica Laboral foi implantado na Reitoria/UFAL, ofertado até 2006, que teve como objetivo principal a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida do trabalhador; além do incentivo para aquisição de hábitos saudáveis; prevenção da fadiga muscular; correção de desvios posturais, e diminuição das causas de Lesões por Esforço Repetitivo (L.E.R.) e Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (D.O.R.T.).

Após dois anos do início da implantação do Programa de Ginástica Laboral na Reitoria / UFAL, e, através de conversas informais com os funcionários, observou-se que alguns destes iniciaram a prática sistemática de exercícios, portanto este estudo se propõe investigar: Qual o

estilo de vida e a prática de atividade física dos funcionários da Reitoria/UFAL que participam do Programa de Ginástica Laboral?

## MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, sob forma de estudo de caso. Foram selecionados funcionários de alguns setores da Reitoria, que participam do Programa de Ginástica Laboral na Reitoria / UFAL. O critério para a escolha dos setores foi à elevada assiduidade nas sessões de ginástica laboral dos participantes. Neste programa participam no total 60 funcionários, onde foram selecionados 39 ambos os sexos, para participarem desta pesquisa. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram os questionários adaptados de Alvarez (2002), composto por 18 questões fechadas e 4 questões abertas.

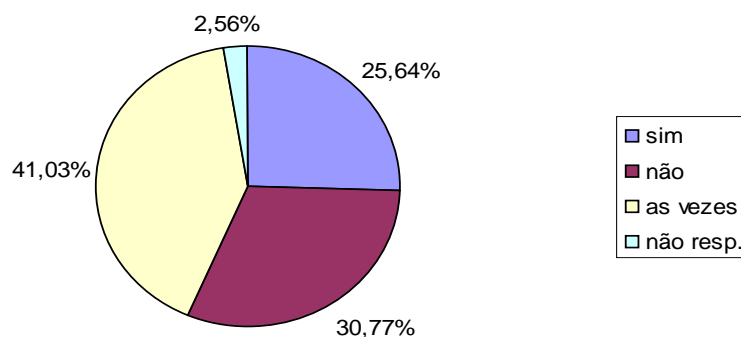
A coleta foi realizada no local de trabalho dos sujeitos pesquisados, nos dias e na hora que foram combinados previamente com a pesquisadora, que permaneceu o tempo todo no local para o caso de dúvidas sobre o questionário.

Os dados coletados estão apresentados de forma descritiva, em gráficos, tabulados em planilha do Excel, a partir da seleção das seguintes categorias estabelecidas para o estudo: os setores com maior número de funcionários inseridos no programa; e os funcionários que possuíam a maior assiduidade nas sessões de ginástica laboral.

A apresentação dos dados do questionário adaptado de Alvarez (2002) (Anexo 1), é composto pelo seguinte roteiro: estilo de vida; qualidade de vida; fatores que interferem na saúde; saúde aptidão física/exercício físico; atividade física; e programa de ginástica laboral.

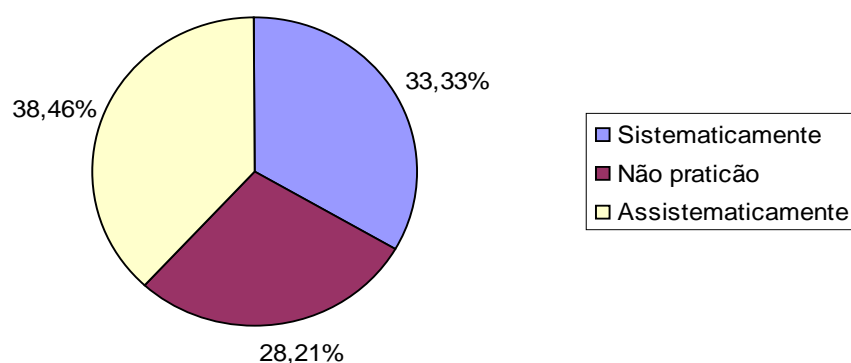
## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Realização de exercícios físicos para relaxar, de acordo com a figura 1, podemos observar:



**Figura 1. Realização de exercícios físicos para relaxar**

Com relação ao hábito de fazer exercícios físicos para relaxar, 25,64% afirmaram que faziam exercícios sistematicamente, 30,77% responderam que não faziam exercícios e 41,03% tinham o hábito de fazer exercícios assistematicamente. Apenas 2,56% não respondeu as alternativas. Com a maioria afirmando que faz algum exercício para relaxar sistematicamente, verificou-se que há uma preocupação em obter um estilo de vida ativo. Como esses funcionários participaram da ginástica laboral, os exercícios para relaxar são aqueles aprendidos nas sessões da ginástica ou em outros locais, como o alongamento. (Figura 1).



**Figura 2. Participação em sessões de alongamento muscular**

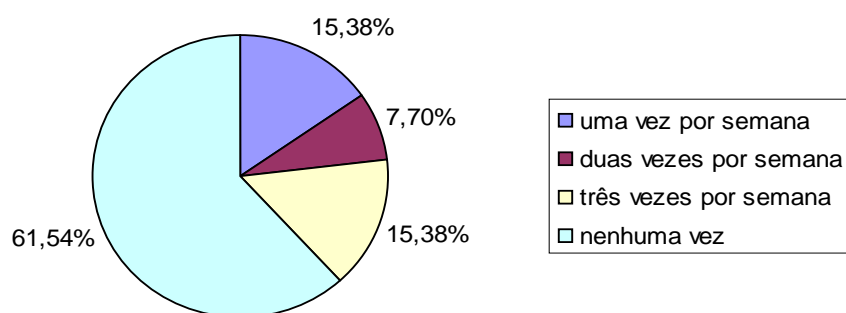
Quanto à participação em sessões de alongamento muscular, verificou-se que 33,33% faziam sistematicamente alongamento muscular, 28,21% não faziam e 38,46% faziam assistematicamente (Figura 2).

O maior interesse em participar de sessões de alongamento foi, também, devido ao conhecimento desta atividade física a partir das sessões de ginástica laboral onde executam exercícios de alongamento, relaxamento e massagem. Com isto, os funcionários, incentivados pelo programa, começaram a praticar sessões de alongamento contribuindo para um estilo de vida ativo, ao contrário das sessões de musculação que se obteve na amostra pouca participação e interesse pelos funcionários, como mostra o quadro 1.

Sessões de musculação	Porcentagem
Sim	10,26%
Não	87,18%
às vezes	2,56%

**Quadro 1. Participação em sessões de musculação**

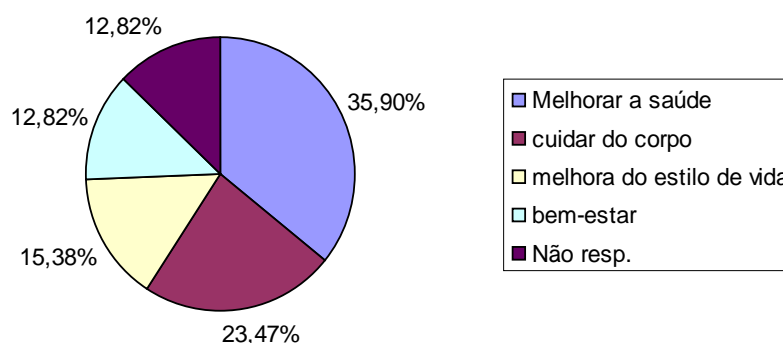
Em relação à participação em sessões de musculação, 10,26% participavam de sessões de musculação sistematicamente, 87,18% não faziam e apenas 2,56% faziam assistematicamente (Quadro 1). A menor participação em sessões de musculação ocorre devido, segundo os funcionários, as sessões de alongamento ser mais relaxantes ao contrário das sessões de musculação.



### Figura 3. Participação em atividades aeróbias vigorosas durante 20 minutos ou mais por semana

Com relação a participação de atividades aeróbias vigorosas durante 20 minutos ou mais por semana, verificou-se 15,38% participam uma vez por semana, 7,70% participam duas vezes, 15,38% participam três ou mais vezes por semana e 61,54% nenhuma vez (Figura 18).

Devido a maior parte de funcionários do estudo ser mulher, que de acordo com a figura 5 são casadas, muitas ao chegar do trabalho faziam atividades domésticas, onde não havia muita disponibilidade para a prática de uma atividade aeróbica sistemática.



### Figura 4. Significado para a prática da atividade física

Quanto ao significado para a prática da atividade física, para os que a fazem, verificou-se que 35,90% melhoria da saúde, 23,47% cuidado com corpo, 15,38% melhora do estilo de vida e 12,82% bem-estar (Figura 20). Apenas 12,82% não responderam a esta questão. Com isso, é possível dizermos que para a maioria dos funcionários que responderam fazer algum exercício físico, a atividade física serve como um subsídio para melhorar a saúde, um fator importante para qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

Com os resultados obtidos nesse estudo podemos afirmar que alguns (33,33%) dos funcionários se preocupam em obter um estilo de vida ativo, pois em vários pontos da pesquisa, a uma parte deles possui atitudes e hábitos, como participar de sessões de alongamento, que diminuem o sedentarismo, as tensões musculares, a importância sobre a prevenção das doenças e a importância da prática de uma atividade física. Isto é justificado, principalmente, com a participação dos funcionários, de um modo geral, em sessões de alongamento, onde este maior interesse por esta atividade física foi, também, devido ao conhecimento desta atividade física a partir das sessões de ginástica laboral onde executam exercícios de alongamento, relaxamento e massagem. E com isto, os funcionários, incentivados pelo programa, começaram a praticar sessões de alongamento contribuindo para um estilo de vida ativo, ao contrário das sessões de musculação que se obteve na amostra pouca participação e interesse pelos funcionários.

É fundamental novos estudos relacionando sobre o estilo de vida e nível de atividade física de indivíduos trabalhadores, assim como os benefícios e efeitos das atividades desenvolvidas pelos programas de ginástica laboral. Assim este assunto merece mais atenção para que realmente possamos entender a importância de ações que promovam a saúde e melhoria da qualidade de vida do trabalhador.

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ALVAREZ, B. R. **Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores, após 2 anos de aplicação de programa de ginástica laboral e saúde. Caso Intelbras.** 2002. Tese (Doutorado em Engenharia da Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

AMARAL, R. C. **Povo-de-santo, povo de festa. Estudo antropológico do estilo de vida dos adeptos do candomblé paulista.** Dissertação de Mestrado, USP, 1992. <[www.aguaforte.com/antropologia/estilo.htm](http://www.aguaforte.com/antropologia/estilo.htm)> Acesso em 04 de Junho de 2006.

MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. A Influência da Música na Atividade Física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Vol.2, nº.4, p.5-16, 1997.

**CASSIO HARTMANN  
RUA ARTUR BULHÕES Nº 244 APTO 506  
BAIRRO: MANGABEIRAS  
CEP: 57037-450  
MACEIÓ/ALAGOAS**