

OHANA ALVES DE ALMEIDA

ATIVIDADE FÍSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO:
análise do projeto musculação para servidores da EEFTO

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

2013

OHANA ALVES DE ALMEIDA

ATIVIDADE FÍSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO:
análise do projeto musculação para servidores da EEFFTO

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Área de Concentração: Treinamento Esportivo.

Orientador: Prof.^a Dr.^a Ana Cláudia Porfírio Couto

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG

2013



UFMG

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Departamento de Esportes

Curso de Especialização em Treinamento Esportivo

Tel: (0xx31) 3409-2342 / 3409-2341 – Fax: 3409-2304

e-mail: treinamento@eefito.ufmg.br

Monografia intitulada “Atividade Física no ambiente de trabalho: análise do projeto Musculação para servidores da EEEFTO”, de autoria da pós-graduanda Ohana Alves de Almeida, defendida em 13/12/2013, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Prof. Ms. Christian Emmanuel Torres Cabido
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Profa. Dra. Prof.^a Dr.^a Ana Cláudia Porfírio Couto
Departamento de Esportes
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional
Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte, 13/12/2014.

À DEUS,
que proporcionou a realização de mais
este sonho.

“Deus vai te levantar das cinzas e do pó,
Deus vai cumprir tudo que tem te
prometido, você vai ver a mão de Deus te
exaltar, quem te vê há de falar,
ele é mesmo o escolhido”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao meu amado Deus pela conclusão de mais esta etapa da minha vida. Sem Ele eu jamais conseguiria algo, por que tudo é através d'Ele e do seu amor, que sempre me dá forças para sonhar mais alto e persistir rumo aos meus sonhos.

Aos meus amados pais, irmã e namorado, que suportam minhas falhas com muito amor, me auxiliam sempre que necessário e me impulsionam rumo a novas conquistas.

À minha orientadora, Professora Dr^a. Ana Cláudia Porfírio Couto, que sempre presente e atenciosa, contribuiu para a realização deste trabalho.

Ao Professor Ms. Christian Emmanuel Torres Cabido, por sua disponibilidade e dedicação em me auxiliar na execução final deste trabalho.

Ao Professor Dr. Mauro Heleno Chagas pelas considerações feitas, que puderam engrandecer esta pesquisa.

A todos meus sinceros agradecimentos!

RESUMO

A Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, da Universidade Federal de Minas Gerais, oferece aos seus funcionários o projeto "Musculação", que tem como objetivo a promoção da saúde de seus praticantes. Porém, mesmo ofertando um projeto gratuito e que ocorre no mesmo local onde desenvolvem suas atividades laborais, a adesão ao projeto ainda é baixa. O objetivo deste trabalho foi buscar através da aplicação de questionário, elementos que informem qual ou quais motivos levam os funcionários a não participarem ou abandonarem ao projeto. Foi utilizado um questionário elaborado para a pesquisa, enviado via e-mail a todos os 82 funcionários da escola (docentes e técnico administrativo). A pesquisa obteve retorno de 13 questionários e indicou que 61,54% da amostra participa e está satisfeita com o projeto, e que 38,46% da amostra não participa, sendo que destes, 15,38% já participaram e saíram do projeto. Concluiu-se que no grupo pesquisado, os motivos que levaram estes funcionários a não adesão ou abandono do projeto foram: desânimo, falta de horários disponíveis, recomendação médica e realização de outras atividades fora do ambiente de trabalho, sendo estes fatores que interferem no momento de adesão ou continuação no projeto. Ao final da pesquisa, foram sugeridas estratégias para melhoria do projeto, tais como: melhorar a divulgação do projeto (e-mails e cartazes) e dos benefícios alcançados pelos praticantes, oferecer atividades diversificadas além da musculação, melhoria da infraestrutura, aumentar horários disponibilizados ao projeto e buscar parcerias com outras escolas da universidade.

Palavras-chave: Saúde. Trabalhadores. Musculação.

ABSTRACT

The School of Physical Education, Physiotherapy and Occupational Therapy, Universidade Federal de Minas Gerais, offers its employees the "Resistance training" project, which aims to promote the health of its practitioners. However, even offering a free project and occurs in the same location where they conduct their work activities, joining the project is still low. The objective of this study was to search through questionnaires, elements which inform or what reasons lead employees not to participate or abandon the project. A questionnaire for the survey was sent via email to all 82 school staff (teachers and administrative technician) was used. The survey achieved a return of 13 questionnaires and indicated that 61.54% of the sample participates and is satisfied with the project, and that 38.46 % of the sample did not participate, and of these, 15.38 % have participated and left the project. It was concluded that the group studied, the reasons that led these officials to non-adherence or abandonment of the project were: discouragement, lack of available time, medical advice and performing other activities outside the work environment, and these factors that affect the time to join or remain in the project. At the end of the research were suggested strategies for improvement of the project, such as: improving the dissemination of the project (e-mails and posters) and the benefits achieved by practitioners, offering diverse activities besides the resistance training, improving infrastructure, increasing the time available project and seek partnerships with other schools of the university.

Keywords: Health. Worker. Resistance Training.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
1.1	Objetivos	8
1.2	Justificativa	9
2	REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1	Exercício físico e saúde.....	10
2.2	Exercício físico no ambiente de trabalho.....	14
3	MATERIAIS E MÉTODOS	17
3.1	Amostra.....	17
3.2	Cuidados éticos.....	17
3.3	Instrumentos.....	17
3.4	Procedimentos	18
4	RESULTADOS	19
5	DISCUSSÃO	21
6	CONCLUSÃO	23
	REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

O projeto “Atividade Física para o trabalhador”, desenvolvido pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da Universidade Federal de Minas Gerais, oferece atividades físicas para os trabalhadores da EEFFTO, sem custo financeiro, durante sua jornada de trabalho. O objetivo do projeto é a promoção da saúde e qualidade de vida de seus participantes, através de programas de exercícios físicos sistematizados, onde um dos meios de treinamento físico utilizado é a musculação.

Devido à disseminação dos benefícios que as práticas físicas proporcionam, tais como diminuição nos níveis de colesterol, pressão arterial, percentual de gordura corporal, aumento de força e capacidade de captação de oxigênio, e melhoria no estado de humor, entre outros, o número de pessoas que buscam sua prática tem aumentado nas academias, porém, ao analisarmos o projeto, percebeu-se que muitos funcionários ainda não aderiram ou o abandonaram.

Diante disso, buscou-se com esta pesquisa, descobrir os motivos que levaram estes funcionários a não aderirem efetivamente ao projeto, sendo que este levaria a uma maior facilidade à prática de atividades físicas, por não necessitar de grande deslocamento, dispêndio de tempo e nenhum custo financeiro.

1.1 Objetivos

- Verificar fatores que contribuem para a participação e/ou abandono do projeto musculação.
- Buscar estratégias que possam minimizar os fatores indicados pelo grupo pesquisado.

1.2 Justificativa

Trata-se de uma pesquisa de relevância para a área, pois poderá auxiliar outras empresas que possuem projetos de atividade física incorporados à sua rotina de trabalho, e que passam pela mesma dificuldade de adesão.

Relevante também e principalmente por dar subsídios à coordenação do projeto e à superintendência de recursos humanos, buscarem meios de incentivo e convencimento de maior participação.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Exercício físico e saúde

O ato de mover-se fisicamente faz parte da sobrevivência humana desde sempre, onde tudo que se faz necessita-se de movimentos corporais para alcance de algum objetivo específico.

A atividade física¹ realizada de forma orientada e sistematizada, denominada exercício físico, com o enfoque de promoção da saúde e busca por estética como é visto hoje, sofreu várias alterações conforme as transformações sociais para que atingisse este padrão atual.

No período pré-histórico, o homem primitivo era fisicamente ativo, pois não dispunha de muitos meios para se conseguir algo, utilizando seu próprio corpo para a sobrevivência.

A própria evolução humana ocorreu em função de determinados fatores comportamentais, incluindo o padrão de atividades físicas que deu ao animal homem significativa vantagem sobre os demais. Outros fatores, segundo o autor, foram as ferramentas, os padrões alimentares, a agressividade, a postura ereta e o bipedismo, além das estratégias de reprodução. Assim, as atividades físicas características do animal que viria a ser o *Homo sapiens* permitiram que ele sobrevivesse e expandisse o ambiente habitável na pré-história, sobrepujando não apenas os concorrentes, mas também os obstáculos e barreiras do próprio ambiente natural. (BORTZ II, 1985 *apud* NAHAS; GARCIA, 2010, p. 136).

Na Grécia Antiga, as atividades físicas já começam a ganhar enfoque quanto à necessidade para o estado de saúde dos indivíduos, onde as atividades “atléticas e ginásticas faziam parte do ideal grego de formação integral do homem.” (SIGOLI; JÚNIOR, 2004).

Posteriormente, no séc. XIX visava promover melhorias nos padrões de higiene, como o movimento ginástico europeu, que utilizava principalmente de práticas esportivas para esse fim, buscando preparar os jovens para a vida e para a prestação de serviços à sociedade. Foi também utilizado como forma de educar os

¹ Qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso. (NAHAS; GARCIA, 2010).

indivíduos e fazer deles corpos saudáveis para defender a pátria em ocasiões de guerras, demonstrando uma nação forte e saudável.

A prática esportiva era a forma mais utilizada pela sociedade como meio de atividade física. A aptidão física desde então visava o desempenho, e esta ênfase passa a ser alterada em meados da década de 80, onde segundo Nahas e Garcia (2010), pesquisadores americanos propuseram que a aptidão física fosse voltada para a saúde.

Com o passar dos anos, novos meios de exercitar-se foram criados, e foram surgindo as academias de ginásticas, com métodos de treino diversificados, voltando a prática à promoção da saúde, que para Nahas e Garcia (2010) vai além de curar e/ou prevenir doenças, tendo como foco a qualidade de vida dos praticantes, pois com os avanços tecnológicos, as pessoas se tornavam mais sedentárias e inativas fisicamente.

A prática de exercícios físicos altera diretamente o estado de saúde do indivíduo. Antes da descrição dos benefícios desta prática, buscou-se o conceito de saúde, que é definido pela Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde, através da Declaração de Alma-Ata (URSS, 1978), como “estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas como ausência de doença ou enfermidade”. Assunção (2003) conceitua saúde “para além da concepção de ausência de doenças, expandindo para os aspectos econômicos, sociais, e psicológicos”. Já o adoecimento pode ser conceituado como estado em que o organismo encontra-se doente, ou seja, com alguma patologia, seja física ou mental, que o distancie do estado saudável.

Diante destes conceitos, entende-se que a saúde influencia na qualidade de vida, pois se o indivíduo está passando por algum processo que o distancie de um bom estado de saúde, isto diminuirá sua percepção quanto à satisfação de diversos aspectos de sua vida, pois o termo qualidade de vida é descrito por Minayo *et al.* (2000) como “noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial”. No indivíduo adoecido este grau de satisfação tende a diminuir, pois como citado por Seidl e Zannon (2004), dois aspectos relacionam-se com qualidade de vida (QV): a subjetividade, que está ligada ao entendimento de cada indivíduo sobre algo e, a multidimensionalidade, que diz respeito a diversas

dimensões que o conceito abrange, tais como as dimensões social, econômica, biológica, ambiental, etc.

A prática regular de exercícios físicos interfere positivamente na saúde do indivíduo e conseqüentemente em sua qualidade de vida. Diversos estudos demonstram seus benefícios e apesar do objetivo central do artigo não ser abordar especificamente estas alterações, busca-se apresentar algumas delas, para destacar sua importância para a saúde do indivíduo.

Prado e Dantas (2002), em artigo de revisão bibliográfica, destacam as alterações nos níveis de colesterol:

O efeito agudo ou crônico do exercício aeróbico, tanto de baixa como de alta intensidade e duração, pode melhorar o perfil lipoprotéico, estimulando o melhor funcionamento dos processos enzimáticos envolvidos no metabolismo lipídico (aumento da lipase lipoprotéica e lecitina-colesterol-acil-transferase; redução da lipase hepática), favorecendo principalmente, aumentos dos níveis da HDL-colesterol e da subfração HDL2-colesterol, assim como, modificando a composição química das LDL-colesterol, tornando-as menos aterogênicas. (PRADO; DANTAS, 2002, p.432).

Conforme citado no mesmo artigo, a manutenção e melhoria nos níveis de colesterol são importantes para a prevenção de doenças coronarianas como a aterosclerose, que é desencadeada devido ao depósito de colesterol na parede da artéria, causando seu entupimento e diminuindo sua atividade funcional.

Giolac e Guimarães (2004) citam estudos sobre os benefícios no campo cardíaco, onde “programas de atividade física têm demonstrado diminuir a pressão arterial sistólica e diastólica, tanto de indivíduos hipertensos como de normotensos” e à diabetes, pois “têm demonstrado ser eficientes no controle glicêmico de diabéticos, melhorando a sensibilidade à insulina e tolerância à glicose e diminuindo a glicemia sanguínea desses indivíduos”. Medina *et al.* (2010) também indicam efeitos hipotensores da pressão arterial diante de programas de atividade física aeróbico.

Outro fator é a diminuição da gordura corporal, que está associada ao aumento no risco de doenças coronarianas. Atualmente, a obesidade é tratada como doença e o método mais eficaz para tratá-la é adotar um estilo de vida saudável, com baixa ingestão de alimentos ricos em gordura e açúcares e prática regular de atividade física.

Diversos outros benefícios fisiológicos são encontrados na literatura, tais como: melhoria nos níveis de força muscular, melhor capacidade pulmonar de captação de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca, entre outros.

Os benefícios expandem-se para além do campo fisiológico e contribuem também com a saúde mental do indivíduo. Na literatura, grande parte dos estudos se baseia em verificar esta alteração na população idosa, talvez devido ao maior acometimento de doenças psicossomáticas², como a depressão. Seus benefícios são inúmeros

Do ponto de vista mental, a atividade física, sobretudo quando praticada em grupo, eleva a autoestima do idoso, contribui para a implementação das relações psicossociais e para o reequilíbrio emocional. Capacidade de atenção concentrada, memória de curto prazo e desempenho dos processos executivos (planejamento de ações sequenciais logicamente estruturadas e capacidade de autocorreção das ações) constituem funções cognitivas imprescindíveis na vida cotidiana e que são estimuladas durante a prática de exercícios bem planejados.” (STELLA *et al.*, 2002, p. 95)

Matsudo (2006) afirma que estudos recentes já demonstram que a prática de atividade física influencia em um “menor risco de demência, demência senil, e doença de Alzheimer”.

Apesar de serem mais evidenciados neste grupo, estes benefícios não ficam restritos apenas à população idosa, mas também a todos que venham a adotar um estilo de vida saudável através da prática de exercícios físicos, pois “a *chave do envelhecimento bem sucedido* parece estar em garantir um estilo de vida ativo” (MATSUDO, 2006, p.136).

Através da disseminação de seus benefícios pelos meios de comunicação de massa, com programas voltados para a conscientização sobre saúde e qualidade de vida, o exercício físico orientado vem ganhando mais espaço na sociedade, onde cada vez mais indivíduos buscam sua prática.

Muitos médicos ao analisarem resultados de exames de pacientes, indicam que procurem um programa de exercícios que o agrada, como meio de melhorar seu estado de saúde. Em alguns casos, nem há a necessidade de consumo de medicamentos, apenas com a mudança no estilo de vida (alimentação, descanso e exercício físico) já é possível reverter quadros de alterações metabólicas.

² Quando o estado psicológico influencia o aparecimento de sintomas físicos.

2.2 Exercício físico no ambiente de trabalho

O sistema de trabalho foi-se alterando conforme o tempo vivido pela sociedade, e isso fez com que os trabalhadores modificassem “o uso de suas capacidades físicas, cognitivas e afetivas para produzir” (ASSUNÇÃO, 2003, p. 1006).

A atual organização de trabalho, como citado por Assunção (2003), traz consigo o processo de precarização do trabalho, onde há um fracionamento das ofertas de emprego, instabilidade de classes trabalhistas, terceirização, entre outros, que gera no trabalhador sentimentos de instabilidade e insegurança.

De acordo com Pessoa *et al.* (2010) “os trabalhadores são atingidos por estas transformações, que ocorrem num ritmo elevado, muitas vezes maior que a própria capacidade humana pode suportar”. Em alguns casos, buscando um retorno financeiro maior, alguns indivíduos optam por agregar empregos e jornadas a serem trabalhadas, o que contribui para o aparecimento de doenças e lesões. De acordo com Santos e Siqueira (2011), estudos japoneses têm demonstrado o impacto dos novos métodos de produção na saúde do trabalhador, apontando para casos de mortes ligadas ao ambiente laboral, seja por excesso de trabalho ou suicídio, devido à elevada carga estressora.

As doenças laborais são patologias que se desenvolvem devido às causas ligadas ao ambiente de trabalho ou função executada, como por exemplo, a Síndrome de Burnout, que é uma doença psicossomática, desenvolvida devido ao estresse crônico laboral, a LER, que é uma lesão desencadeada por esforços repetitivos e a DORT, que são distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

Contudo, apesar de tarefas rotineiras e o estresse gerados pelo trabalho oferecerem risco à saúde do empregado, o trabalho também não pode ser considerado apenas como produtor de enfermidade, pois como citado por Souza e Fonseca:

O trabalho possui duplo sentido: é fonte de realização, satisfação, prazer, estruturando o processo de identidade dos sujeitos, contribuindo para a manutenção e desenvolvimento da sociedade, porém, pode produzir enfermidades comprometendo a saúde do trabalhador.” (SOUZA; FONSECA, 2006, p. 4)

Rocha e Gomes citado por Souza e Fonseca (2006), comentam que pesquisas já constataram que a ausência de trabalho reflete negativamente na saúde bio-psíquica dos indivíduos.

“A partir da Revolução Industrial, a preocupação e o interesse na proteção do trabalhador começaram a ter uma atenção maior devido ao impacto proporcionado no ambiente de trabalho” (MÓ; VIEIRA; SANTOS, 2010).

As empresas começaram a voltar atenção não apenas na produção e lucro através de seu empregado, mas também na saúde deste que faz a empresa produzir. Busca-se assegurar que haja melhor qualidade do trabalho e produtividade, pois “o funcionário ativo falta menos e produz mais” (STORT; JÚNIOR; REBUSTINI, 2006, p. 27) e não apenas devido a isso, mas presar pela qualidade de vida do indivíduo, seja tanto no ambiente de trabalho como fora dele. Albuquerque e França (1998) definem qualidade de vida no trabalho como:

conjunto de ações de uma empresa que envolve diagnóstico e implantação de melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais dentro e fora do ambiente de trabalho, visando propiciar condições plenas de desenvolvimento humano para e durante a realização do trabalho. (ALBUQUERQUE; FRANÇA, 1998, p.42).

A Ginástica Laboral (GL) tornou-se a principal forma utilizada pelas empresas de desenvolver uma atividade física orientada dentro do ambiente de trabalho. Esta prática desenvolve-se através de “exercícios específicos de alongamentos, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa” (OLIVEIRA, 2007, p.44 *apud* OLIVEIRA, 2006).

Pressi e Candotti (2005 *apud* CANDOTTI; STROSCHEIN; NOLL, 2011) afirmam que a “inserção da GL na rotina das empresas pode apresentar resultados positivos, como o aumento da produtividade e disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal”.

Em pesquisa realizada por Candotti, Stroschein e Noll (2011), constatou-se que a prática de 15 minutos de Ginástica Laboral, 3 vezes por semana, produziu efeitos positivos na diminuição de dores nas costas e melhorias na postura sentada, indicando que esta atividade produz efeitos benéficos à saúde dos praticantes.

Esta modalidade de atividade ganhou espaço nas empresas devido a seus benefícios já citados e por não demandar de grande infraestrutura física para sua prática, o que não acarreta grandes gastos às empresas.

Outras modalidades de ginástica e práticas corporais podem ser utilizadas com o mesmo objetivo de promoção da saúde e qualidade de vida, como danças e técnicas orientais (lian gong, tai chi chuan...), que também não demandam de infraestrutura física específica. Outra opção é a prática da musculação, porém, esta atividade necessita de aparelhos próprios para a atividade, o que não é possível para a grande maioria das empresas, devido ao alto recurso financeiro que teria de ser empregado para aquisição dos mesmos.

Poucas empresas possuem academias de musculação. Um exemplo disto são as Universidades onde há o curso de graduação em Educação Física, que necessitam ter esta estrutura para utilização em aulas.

Em Belo Horizonte, duas grandes universidades utilizam seus espaços de musculação além das práticas da graduação, sendo a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

Na UFMG, o espaço é utilizado, dentre outras ações desenvolvidas para a comunidade, pelo projeto “Atividade Física para o trabalhador”, coordenado pela Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da universidade e iniciado em 2012, oferece atividades físicas para os trabalhadores da escola, sendo elas musculação e ginástica laboral.

As atividades são gratuitas, não demandando nenhum custo financeiro para sua prática e é voltado exclusivamente para servidores ativos da EEFFTO. A participação está condicionada à inscrição prévia, e o funcionário participará das atividades à que fez inscrição durante a própria jornada de trabalho, pausando suas atividades laborais.

O objetivo deste projeto é a promoção da saúde de seus participantes, através de programas de exercícios físicos sistematizados.

Mesmo com a oportunidade de realizar uma atividade física com orientação, no próprio local de trabalho, muitos funcionários não aderiram ou abandonaram ao projeto.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Amostra

A amostra foi composta por 13 funcionários da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da Universidade Federal de Minas Gerais, docentes e técnico administrativo.

3.2 Cuidados éticos

Juntamente com o questionário, os funcionários participantes receberam um termo de consentimento livre esclarecido, onde foram informados que se tratava de uma pesquisa da universidade, ficando a seu critério a participação ou não nesta pesquisa. Foram alertados que os dados seriam mantidos em sigilo e que não receberiam nenhum tipo de benefício financeiro ou material para a participação.

3.3 Instrumentos

O instrumento utilizado para a pesquisa foi à aplicação de questionário. Este foi elaborado pelas autoras do estudo, e continha duas questões voltadas à se conhecer o sujeito pesquisado (gênero e idade) e seis questões que buscavam a ligação dos funcionários com o projeto Musculação, desenvolvido pela EEFFTO, e que pudessem dar retorno sobre os motivos que levam os funcionários à não adesão do projeto.

1 - Atualmente participa do projeto?
2 - Já participou?
3 - O que o motiva A participar?
4 - Por que não participa do projeto?
5 - Por que saiu do projeto?
6 - Dê sugestões para a melhoria do projeto.

3.4 Procedimentos

Primeiramente foi realizado um contato com os responsáveis pela execução do projeto “Musculação” na EEFFTO. Nesse contato foi pré-determinado que a forma utilizada para a aplicação dos questionários seria digital, sendo este enviado por e-mail. A coordenação do projeto se encarregou de enviar o questionário aos 82 funcionários da escola.

A aplicação dos questionários ocorreu em agosto e setembro de 2013, e foi encaminhado a todos os funcionários, destes, 23 funcionários participavam do projeto no momento da pesquisa e 13 responderam ao questionário.

4 RESULTADOS

Dos 82 funcionários da escola, 23 participam atualmente do projeto e 56,52% destes (13 funcionários) participaram da pesquisa.

Quanto à variável gênero, 69,23% são do sexo feminino, 23,07% masculino. Apenas 7,70% não respondeu à questão.

A variável idade foi dividida em 4 grupos, sendo de 20 à 30 anos: 7,70%, de 30 à 40 anos: 23,07%, de 40 à 50 anos 38,46%, de 50 à 60 anos 23,07%. Apenas 7,70% não respondeu à questão.

Diante da 1ª questão, 61,54% da amostra participam do projeto e 38,46% não participam. Destes que não participam 15,38% já participaram do projeto e saíram e 23,08% nunca participaram.

Quando questionados sobre o que os motiva a participar do projeto, 61,54% responderam à questão. As respostas foram diversificadas:

Indivíduo 1: "Busco uma melhor qualidade de vida; não preciso enfrentar trânsito; o estacionamento é gratuito, assim como a participação no projeto; o horário é fundamental, pois eu não teria outro horário; sempre que inicio as atividades na EEFETO emagreço 2 quilos nas primeiras duas semanas e mantenho o peso (faz mais de dez anos)".

Indivíduo 2: "A necessidade de praticar exercícios físicos e a melhoria na qualidade de vida. Após o início das atividades, observei uma diminuição sensível das dores que sentia no corpo".

Indivíduo 5: "Saúde".

Indivíduo 8: "Faço atividade física para me manter em forma, para sair do sedentarismo e para ajudar a combater o stress do dia a dia. Quando malho sinto muita disposição, trabalho com mais vigor uma vez que minha rotina de trabalho é cansativa. O projeto trás muitos benefícios para mim".

Indivíduo 10: "Consciência da importância de se praticar atividade física / Benefícios advindos da prática regular de musculação como melhoria da postura, definição muscular, etc".

Indivíduo 11: "Manutenção da saúde, física e mental e da qualidade de vida".

Indivíduo 12: "A oportunidade de superar o sedentarismo e trabalhar a resistência física que nos permite lidar melhor com o stress".

Indivíduo 13: "Melhora da saúde".

Analisando a idade dos participantes, 61,54% destes possuem idade entre 40 e 60 anos.

Buscando entender o motivo pelo qual estes funcionários não participam do projeto, dos 38,46% que disseram não participar, 23,07% da amostra respondeu à pergunta “Porque não participa?” sendo que estes mesmos indivíduos responderam negativamente nas duas primeiras questões da entrevista, indicando que nunca participaram do projeto.

Indivíduo 1: “Desânimo”.

Indivíduo 6: “Horário.”

Indivíduo 7: “Porque eu malhava na academia do meu bairro, mas agora tenho interesse em participar”.

Ainda voltando-se aos que não participam, os 15,39% restantes que não responderam ao questionamento acima, indicaram o motivo da saída do projeto:

Indivíduo 4: “Sai provisoriamente, tendo em vista que estou fazendo outra atividade no horário que fazia e os outros horários disponíveis não me atendem.”

Indivíduo 9: “Recomendação médica”.

Com o objetivo de buscar novas estratégias que auxiliassem na melhoria do projeto, foi pedido aos participantes que indicassem sugestões, sendo elas:

Indivíduo 2: “A iniciativa desse projeto é excelente, os monitores são atenciosos(as). As sugestões que tenho são: 1) O Ginásio precisa de melhorar a limpeza; 2) Os aparelhos estragam e demora a consertar (necessitamos de trocar de aparelho, o que não é bom); 3) Seria necessário adquirir novos aparelhos (sei que é muito difícil, mas fica a sugestão); 3) O projeto Musculação não para nas férias o que é bom”.

Indivíduo 3: “Divulgar os resultados positivos a partir dos depoimentos dos participantes, como forma de incentivo aqueles que ainda não participam do projeto”.

Indivíduo 4: “Estou satisfeita com o projeto e com o atendimento dos monitores”.

Indivíduo 5: “Está ótimo”.

Indivíduo 10: “No momento, acho que é preciso conscientizar os servidores da importância da participação dos mesmos, tanto para a saúde dos mesmos quanto para a manutenção do projeto”.

Indivíduo 11: “Seria interessante que houvesse orientação quanto à nutrição, possibilitando a potencialização dos resultados desejados”.

Indivíduo 13: “Horário seg. e qua. pela manhã”.

5 DISCUSSÃO

A preocupação com a saúde dos funcionários é um assunto atual e várias empresas vêm aderindo a programas de atividades físicas, desenvolvidos no próprio ambiente de trabalho.

O objetivo central da pesquisa foi identificar quais fatores levam os funcionários a não participarem ou abandonar o projeto musculação desenvolvido pela EEFFTO.

O fato inicial de baixo número de questionários devolvidos pôde indicar um desinteresse da maioria dos funcionários em relação ao projeto, pois grande parte deles, 43,48% não respondeu à pesquisa. Em contrapartida, temos que salientar que o meio de aplicação dos questionários feito de forma digital e enviado via e-mail, pode também não ser um método eficaz para a pesquisa, pois poderia haver desvios de e-mails, onde seriam classificados como spam e não chegaria à caixa de entrada, o que impossibilitaria sua visibilidade e participação.

Analisando as respostas dos questionários, percebe-se que a maior motivação em participar do projeto é a melhoria nos padrões de saúde e qualidade de vida, evidenciando a consciência que os indivíduos pesquisados possuem em relação ao benefício deste projeto.

Um ponto importante a se destacar é a visão de saúde de maneira biológica (corpo) e mental retratada nas entrevistas de todos os indivíduos, corroborando com o conceito de saúde abordado no referencial teórico, indicando que saúde não é apenas ausência de doenças, mas estado de bem estar físico, mental e social, que pode ser alterado através da prática regular da musculação, que é a atividade desenvolvida pelo projeto. O benefício social não foi evidenciado em nenhuma entrevista.

Ainda voltando-se à motivação principal para participação, os pesquisados com idade entre 40 e 60 anos, indicaram ser a promoção da saúde, evidenciando a preocupação com o estado de saúde atual e possivelmente com o envelhecimento saudável. Já os pesquisados com idade entre 30 e 40 anos, a motivação mais evidenciada foi a melhoria nos níveis de estresse.

Analisando as respostas das questões 4 e 5, ficou evidenciado que não há um consenso sobre os motivos que levam os funcionários a não participarem do

projeto. O horário estabelecido para o mesmo foi abordado em duas falas, indicando que não atende a todos, porém, ao verificar a proposta do projeto, este informa que as atividades podem ser realizadas dentro da jornada de trabalho, indicando uma possível falta de informação de alguns funcionários sobre o direito de ausentar-se das atividades laborais e dedicar este momento à promoção da saúde. Os outros motivos apresentados, sendo eles: desânimo, atividades em outros locais e recomendação médica, também são fatores que influenciam na escolha de participar ou não do projeto.

A última questão teve como objetivo trazer opiniões do servidor que vivencia o projeto, trazendo retorno para os gestores sobre algumas mudanças que poderiam ser feitas, visando maiores benefícios ao mesmo. Observa-se que nem todos os pesquisados sentiram a necessidade de propor alterações e alguns indicaram estar satisfeitos com o projeto da forma como é executado.

As estratégias propostas foram:

- Maior divulgação do projeto, através de e-mails e cartazes, esclarecendo ao servidor como, onde e quando ocorrem as atividades, e que é um direito dele participar.
- Divulgação dos benefícios alcançados pelos participantes, visando motivar os que ainda não participam.
- Oferecer atividades diversificadas dentro do ambiente da musculação, visando retirar a monotonia de se fazer sempre à mesma sequência de exercícios, motivando o participante.
- Melhoria do espaço físico dedicado à prática do projeto (reparação e se possível troca de aparelhagem).
- Aumentar os horários de execução do projeto.
- Buscar parcerias com as demais escolas da universidade, agregando novos profissionais ao projeto, como nutricionistas e fisioterapeutas, para orientar aos praticantes sobre outros assuntos ligados à prática de atividades físicas, potencializando os objetivos alcançados.

Entende-se que devido ao projeto ocorrer em uma instituição pública, algumas mudanças que incluem custos financeiros são mais difíceis de acontecer e demandam de maior tempo para serem adequadas, mas mesmo assim deixamos como sugestão para melhoria do projeto, por entender que traz benefícios ao mesmo.

6 CONCLUSÃO

Como a maioria dos pesquisados está satisfeito com o projeto e com os benefícios alcançados, concluiu-se que no grupo pesquisado, os fatores que levam a não continuação ou abandono do projeto, foram: desânimo, falta de tempo, participação em outra atividade fora do ambiente de trabalho e recomendação médica. Estes fatores impedem que o funcionário realize as atividades do projeto, mas com algumas estratégias desenvolvidas, estes fatores podem ser contornados e o projeto vir a atender mais funcionários.

Espera-se com este estudo, contribuir com o projeto desenvolvido pela EEEFTO, e abrir caminho para novas verificações, desenvolvendo novas análises, como por exemplo: motivação e objetivos dos participantes do projeto, análise dos benefícios fisiológicos alcançados, entre outros, a fim de surgirem novas reflexões à mesma.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Lindolfo; FRANÇA, Ana. Estratégias de recursos humanos e gestão da qualidade de vida no trabalho: o stress e a expansão do conceito qualidade de vida. **Revista de administração**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 40-51, abr./jun. 1998. Disponível em: < http://www.rausp.usp.br/busca/artigo.asp?num_artigo=144 >. Acesso em: 30 set. 2013.

ASSUNÇÃO, Ada. Uma contribuição aos debates entre saúde e trabalho. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 4, p. 1005-1018, 2003. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/csc/v8n4/a22v8n4.pdf> >. Acesso em: 13 jun. 2013.

CANDOTTI, Cláudia; STROSCHEIN, Rosemere; NOLL, Matias. Efeitos da Ginástica Laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 699-714, jul./set. 2011. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v33n3/a12v33n3.pdf> >. Acesso em: 05 out. 2013.

GIOLAC, Emmanuel; GUIMARÃES, Guilherme. Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 4, p. 319-324, jul./ago. 2004. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n4/22048.pdf> >. Acesso em: 04 set. 2013.

MATSUDO, Sandra. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 135-137, 2006. Disponível em: < <http://www.ceap.br/artigos/ART20092011233110.pdf> >. Acesso em: 10 set. 2013.

MEDINA, Fabio *et al.* Atividade física: impacto sobre a pressão arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 103–106, abr./jun. 2010. Disponível em: < <http://departamentos.cardiol.br/dha/revista/17-2/10-atividade.pdf> >. Acesso em: 05 out. 2013.

MINAYO, Maria; HARTZ, Zulmira; BUSS, Paulo. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Disponível em: < <http://www.scielo.org/pdf/csc/v5n1/7075.pdf> >. Acesso em: 21 jun. 2013.

MÓ, José; VIEIRA, Fernando; SANTOS, Vânia. A Ginástica Laboral como ferramenta de mudança de comportamento. In: SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA – SEGeT, 7, 2010. Disponível em: <

http://www.aedb.br/seget/artigos10/299_GINASTICA%20LABORAL%20COMO%20UMA%20FERRAMENTA%20DE%20MUDANCA%20DE%20COMPORTAMENTO.pdf >. Acesso em: 11 set. 2013.

NAHAS, Markus; GARCIA, Leandro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 135-148, jan./mar. 2010. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n1/v24n1a12.pdf> >. Acesso em: 05 out. 2013.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**, p. 139-149, 2007. Disponível em: < <http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-laboral-prevencao.pdf> >. Acesso em: 11 set. 2013.

PESSOA, Juliana; CARDIA, Maria; SANTOS, Maria. Análise das limitações, estratégias e perspectivas dos trabalhadores com LER/DORT, participantes do grupo PROFIT-LER: um estudo de caso. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 821-830, maio 2010. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232010000300025&script=sci_arttext >. Acesso em: 05 out. 2013.

PRADO, Eduardo; DANTAS, Estélio. Efeitos dos exercícios físicos aeróbio e de força nas lipoproteínas HDL, LDL e Lipoproteína(a). **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 79, n. 4, p. 429-433, 2002. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/abc/v79n4/12716.pdf> >. Acesso em: 04 set. 2013.

RÚSSIA. Conferência Internacional Sobre Cuidados Primários de Saúde. **Declaração de Alma-Ata**. Alma-Ata, 12 set. 1978. Disponível em: < http://www.saudepublica.web.pt/05-promocaoaude/Dec_Alma-Ata.htm >. Acesso em: 15 jun. 2013.

SANTOS, Marcelo; SIQUEIRA, Marcus. Considerações sobre trabalho e suicídio, um estudo de caso. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 36, n. 123, p. 71-83, 2011. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbso/v36n123/a07v36n123.pdf> >. Acesso em: 12 set. 2013.

SEIDL, Eliane; ZANNON, Célia. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, mar./abr. 2004. Disponível em: < http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000200027&lng=en&nrm=iso&tlng=pt >. Acesso em: 10 ago. 2013.

SIGOLI, Mário; JÚNIOR, Dante. A história do uso político do esporte. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 2, p. 111-119, jun. 2004.

Disponível em: <

http://www.fug.edu.br/adm/site_professor/arq_download/arq_289.pdf>. Acesso em: 30 maio 2013.

STELLA, Florindo *et al.* Depressão no Idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-98, ago./dez. 2002. Disponível

em: < <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/pdf12.pdf>>. Acesso em: 11 set. 2013.

STORT, Renata; JÚNIOR, Francisco Paulo da Silva; REBUSTINI, Flávio. Os efeitos da atividade física nos estados de humor no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, São Paulo, v. 1, n. 1, p.

26-33, mar. 2006. Disponível em: <

<https://portalsaudebrasil.com/artigospsb/trabalhad019.pdf>>. Acesso em: 11 set. 2013.