

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA LABORAL EM FUNCIONÁRIAS ADMINISTRATIVAS

EFFECTS OF A WORKPLACE PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM IN SECRETARIAT WORKERS

Ferreira, André¹

Henriques, Ana¹

Amaro, Nuno¹

Morouço, Pedro^{1,2}

¹Centro de Investigação em Motricidade Humana,
Instituto Politécnico de Leiria, Portugal.

²Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado do Produto,
Instituto Politécnico de Leiria, Portugal.

RESUMO

O número de pesquisas com foco em intervenções profissionais no trabalho vem crescendo nos últimos anos. Muitos destes trabalhos investigaram o impacto de programas de promoção da saúde no contexto do trabalho. O presente estudo teve como objetivo analisar possíveis benefícios induzidos por um programa de atividade física laboral, em funcionárias de secretariado numa Instituição de Ensino Superior. A amostra foi constituída por 12 sujeitos do sexo feminino (45.1 ± 9.9 anos de idade) que aceitaram, voluntariamente, participar no programa. O programa consistiu em aulas bissemanais de 20 minutos cada, sendo estes divididos em 10 minutos de mobilidade articular e os restantes 10 para alongamentos. De modo a recolher dados, foram realizadas duas avaliações, separadas por 19 semanas, onde se avaliou a composição corporal e postural, de cada participante, e o preenchimento de um questionário sobre motivação e benefícios que o

programa lhe trouxe. Os resultados das avaliações não revelaram efeitos significativos nas variáveis quantitativas utilizadas, quer a nível da composição corporal ($t=-.527$, $p=.608$), quer nos testes de flexibilidade ($t=-.187$, $p=.855$). Contudo após a análise qualitativa, foram obtidos testemunhos bastante positivos sobre o programa. Estudos futuros, com maior número de participantes e de aulas semanais, poderão ser interessantes para aprofundar conhecimento nesta área.

Palavras-Chave: Prevenção, bem-estar, motivação, mobilidade, alívio, exercício físico.

ABSTRACT

The number of studies with a focus on interventions in professional work has been growing in recent years. Many of these studies have investigated the impact of health promotion programs in the context of work. The present study aimed to analyse potential benefits induced by a program of physical activity in workplace, on employees of secretariat at an Institution of Higher Education. The sample was constituted by 12 female subjects (45.1 ± 9.9 years of age) who have accepted, voluntarily, to participate in the program. The program consisted in two sessions per week with the duration of 20 minutes each, divided into 10 minutes of joint mobility and the remaining 10 for stretching. In order to collect data, two evaluations separated by 19 weeks were carried out, in which the body composition and postural for each participant were evaluated, and the completion of a questionnaire on motivation and benefits that the program has brought her. The results of the evaluations did not reveal significant effects on quantitative variables used, both at the level of body composition ($t= -.527$, $p=.608$) or in the tests of flexibility ($t= -.187$, $p=.855$). However after the qualitative analysis, very positive testimonies about the program were obtained. Forthcoming studies with larger number of participants and weekly

classes, may be interesting to extent knowledge in this area.
Key-words: Prevention, wellness, motivation, mobility, relief, physical exercise

INTRODUÇÃO

O aumento da jornada de trabalho leva a que os trabalhadores passem mais tempo no local de trabalho. Em algumas profissões, onde a posição sentada é predominante e mantida por longos períodos de tempo, as repercussões negativas ao nível da saúde são comuns. Esta inatividade física, aliada ao avanço tecnológico, tem-se traduzido numa limitação dos movimentos corporais do ser humano nas tarefas do dia-a-dia. Esta inatividade é considerada um dos graves problemas da sociedade atual (Hill et al., 2012; Crespo et al., 2011; Sampaio & Oliveira, 2008). Além do mais, a adoção de uma postura inadequada pode levar a dores musculares ao nível das costas, pescoço, mãos e ombros (Wahlstrom, 2005), bem como desenvolver Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e/ou Distúrbios Ósteo-musculares Relacionados ao Trabalho (DORT) (Oliveira, 2007). Um dos meios de prevenção ou correção dos problemas ao nível da saúde é a Atividade Física. Esta proporciona vários benefícios, tais como: diminui o risco de depressão, combate o colesterol, a ansiedade e o stress, ajuda no controlo da pressão arterial, melhora a qualidade do sono e o estado de humor (ACSM, 2012; Dun et al., 2001; Matsudo, 2009; Tevchenne et al., 2010). Para além dos já referidos, apresenta também benefícios sociais, através do aumento da interação entre os indivíduos e no envolvimento com a comunidade (WHO, 2006).

No sentido de prevenir ou tentar solucionar os problemas anteriormente descritos, surgem os programas de Atividade Física Laboral. Estes proporcionam aos participantes vários benefícios, tais como: correção de vícios posturais, diminuição do absentéismo, melhora da condição e aptidão física, aumento da motivação e disposição para o trabalho, promoção da consciência corporal, preparação biopsicossocial, melhora do relacionamento inter-

peçoal, aumento da produtividade no trabalho, promove a integração entre os funcionários e evita a fadiga gerada pelo trabalho. (Polito & Bergamaschi, 2002; Oliveira, 2006; Polito, 2002). Os programas de Atividade Física Laboral baseiam-se na prática de atividade física durante o horário laboral. As sessões, de um modo generalizado, consistem na realização de: mobilidade articular, alongamentos, técnicas de relaxamento, dança, jogos de equipa, atividades de team building (Cañete, 1996). A validade da utilização destes programas está bem sustentada na literatura (To et al., 2013). Assim, é cada vez mais crescente a sua implementação em instituições, para a promoção da qualidade de vida do trabalhador no ambiente de trabalho (Alves, 2011). O objetivo do presente estudo foi verificar possíveis benefícios induzidos por um programa de Atividade Física Laboral, em funcionárias de uma Instituição de Ensino Superior, cuja atividade laboral tem uma duração de 40h por semana numa função de secretariado ou administrativa, o que implica ao sujeito permanecer ao longo do dia numa posição sentada.

MÉTODOS

AMOSTRA

A amostra foi constituída por 12 sujeitos do sexo feminino (45.1 ± 9.9 anos de idade) que, voluntariamente, aceitaram participar no programa de Atividade Física Laboral. Foi obtido o consentimento informado pelas participantes e todo o protocolo teve em consideração a Declaração de Helsínquia 1975.

Procedimentos

Foi implementado um programa de atividade física com a duração de 19 semanas com um total de 38 sessões (2 vezes por semana com a duração de 30 min por sessão). A duração das sessões foi repartida em: (i) 10 minutos de exercícios de mobilidade articular; (ii) 10 minutos de exercícios de alongamentos e técnicas de relaxamento.

Uma semana antes e imediatamente após a aplicação do programa, foram efetuadas avaliações de diversos parâmetros. Foi aferida a composição corporal através do método da bio impedância (Tanita SC-331S). A flexibilidade foi avaliada através dos testes Sit-and-Reach (Wells & Dillon, 1952) e Back-Scratch (Rikli & Jones, 2002). No final do programa foi aplicado um questionário de perguntas abertas, incidindo sobre a motivação para a prática do programa e para o trabalho bem como dos benefícios que o programa trouxe a cada participante.

Análise Estatística

Verificou-se a normalidade e homogeneidade dos dados (Shapiro-Wilk e Levene, respetivamente) antes da aplicação do t test de medidas emparelhadas. Recorreu-se ao software SPSS (v21.0) e adotou-se um nível de significância de $p < .05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O programa de atividade física aplicado não revelou efeitos significativos nas variáveis quantitativas utilizadas. Como espectável, não se verificaram alterações entre os dois momentos de avaliação, tanto ao nível da composição corporal ($t = -.527$, $p = .608$), como ao nível dos testes de flexibilidade ($t = -.187$, $p = .855$). De facto, a duração das sessões e a sua periodicidade parecem não ser suficientes para induzir melhorias significativas nos parâmetros avaliados. Contudo, os resultados parecem indicar-nos que há um efeito preventivo. Este efeito permite que algumas lesões e/ou incorreções posturais sejam atenuadas. Possivelmente com a aplicação de mais uma sessão por semana, ou com trabalho complementar específico, os resultados possam vir a ser mais positivos, nestes parâmetros.

No entanto, a importância deste programa e os benefícios do mesmo, parecem refletir-se de uma forma mais clara ao nível da motivação e socialização entre os participantes. Os resultados do questionário indicam-nos a importância do programa, ao nível pessoal e profissional, como apresentamos de seguida, com alguns testemunhos bastante positivos.

Deixamos alguns exemplos: “O programa é um bom momento de descontração, muito importante tanto na saúde física, como na interação com os colegas do trabalho e com os instrutores. Gosto muito e recomendo a participação nestas aulas”. Desta forma foi possível verificar que as participantes encontram vantagens na realização deste programa, ainda que de índole subjetiva. A interação com os colegas de trabalho, num contexto diferenciado permite a melhoria das reações interpessoais, contribuindo assim para uma melhoria do ambiente de trabalho. Esta melhoria poderá influenciar positivamente a produtividade individual e global.

Como afirma Guerra (1995), Mendes (2000) e Oliveira (2006), a ginástica laboral proporciona benefícios para o trabalhador, além de prevenir a LER/DORT, proporciona resultados mais rápidos e diretos como a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais. Outras evidências demonstraram a importância da Atividade Física Laboral na redução dos acidentes de trabalho e das faltas, bem como no aumento da produtividade, na minimização do stress e melhorias na postura (Ferreira, 1998; Miyamoto et al.,1999).

O stress laboral é comumente apontado como um dos fatores inibidores da produtividade. Não só ao nível mental, como também ao nível físico, as sessões parecem ter auxiliado no combate a este indicador negativo: “O programa de atividade física laboral é importante porque é um momento de descontração e diversão onde conseguimos ficar fisicamente mais relaxados e inspirados para trabalhar melhor”.

Estes resultados evidenciam a importância de breves pausas no trabalho, principalmente em quem exerce a sua atividade na posição sentada, acompanhadas de momentos menos formais, através da atividade física, contribuindo posteriormente para uma possível maior rentabilidade no trabalho, de acordo com os testemunhos fornecidos pelas participantes.

CONCLUSÕES

Com este estudo, foi possível verificar que a prática bissemanal de atividade física laboral acarreta importantes benefícios ao nível do bem-estar. Como expectável, esses benefícios foram verificados na melhoria da motivação para o trabalho e das relações interpessoais. Apesar de o conteúdo das sessões focar o relaxamento de zonas do corpo, sobrecarregadas por movimentos repetitivos e pela posição sentada, o carácter preventivo do programa sobrepôs-se, não se observando assim a melhoria das componentes físicas.

REFERÊNCIAS

- Alves, E.F. (2011). Programas e ações em qualidade de vida no trabalho. *Revista Interfacehs* 6(1): 60-78.
- Cañete, I. (1996). *Humanização: desejo da empresa moderna, ginástica laboral como um caminho*. Porto Alegre: Artes e Ofício.
- Crespo, N.C., Sallis, J.F., Conway, T.L., Saelens, B.E., & Frank, L.D. (2011). Worksite Physical Activity Policies and Environments in Relation to Employee Physical Activity. *American Journal of Health Promotion* 25(4): 264-271.
- Dunn, A.L., Trivedi, M.H., O'Neal, H.A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33(6):S587-S597.
- Ferreira, E.A. (1998). *Proposta de programa de ginástica laboral*. Monografia de Conclusão de Curso, Londrina.
- Guerra, M.K. (1995). Ginástica na empresa: corporate e fitness. *Âmbito Medicina Desportiva* 10:19-22.
- Hill, J.O., Wyatt, H.R., Peters J.C. (2012). Energy Balance and Obesity. *Circulation* 126: 126-132.
- Jones, C.J., Rikli, R.E. (2002). Measuring functional fitness of older adults. *The Journal on Active Aging* March-April:24-30.
- Matsudo, S.M. (2009). Envelhecimento, atividade física e saúde. *Boletim do Instituto de Saúde* 47:76-79.
- Mendes, R.A. (2000). *Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba*. Dissertação de Mestrado em Tecnologia - Centro Federal de Educação Tecnológica, Curitiba.

- Miyamoto, S.T., Salmaso, C., Mehanna, A., Batistela, A.E., Sato, T., Grego, M.L. (1999). Fisioterapia preventiva atuando na ergonomia e no stress no trabalho. *Revista Fisioter Univ* 6(1):83-91.
- Oliveira, J.R. (2006). A prática da ginástica laboral. *Sprint*, 3ª edição, Rio de Janeiro.
- Oliveira, J.R. (2007). Importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. *Revista de Educação Física* 139:40-49.
- Polito, E., & Bergamaschi, E.C. (2002). *Ginástica laboral: teoria e prática*. Sprint, Rio de Janeiro.
- Sampaio, A.A., & Oliveira, J.R. (2008). A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. *Caderno de Educação Física* 7(13):71-79.
- Teychenne, M., Ball, K., Salmon, J. (2010). Physical activity, sedentary behavior and depression among disadvantaged women. *Health Education Research* 25(4):632-644.
- To, Q., Chen, T., Magnussen, C., To, K. (2013). Workplace Physical Activity Interventions: A Systematic Review. *American Journal of Health Promotion* 27(6):e113-e123.
- Wahlstrom, J. (2005). Ergonomics, musculoskeletal disorders and computer work. *Occupational Medicine* 55(3):168-176.
- Wells, K.F., & Dillon, E.K. (1952). The sit and reach. A test of back and leg flexibility. *Research Quarterly* 23: 115-118.
- WHO (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen, Denmark: Nick Cavill, Sonja Kahlmeier e Francesca Racioppi.