

Atividade física no trabalho não reduz sedentarismo

Os programas de ginástica laboral são adotados pelas empresas principalmente para prevenir lesões entre os empregados, mas não contribuem na redução do sedentarismo. “Os programas devem estar associados a uma estratégia de promoção da saúde, expondo seus benefícios para levar a mudanças de comportamento que não se limitem ao ambiente de trabalho”, recomenda a técnica em educação física Ana Lúcia Aquilas Rodrigues.

A pesquisadora realizou um estudo sobre o tema na Faculdade de Medicina da USP (FMUSP). Durante sua pesquisa, Ana Lúcia implementou um programa de ginástica laboral numa empresa do setor farmacêutico, que nunca havia desenvolvido atividades do gênero. “Antes da implantação, ela obteve informações sobre idade, gênero, horas de trabalho, renda salarial, escolaridade, peso e altura dos funcionários que se dispuseram a participar”, conta. “O nível de atividade física foi medido com um questionário conhecido como IPAQ, além de um pedômetro, aparelho que contabiliza o número de passos dados pela pessoa”.

Os exercícios foram realizados pelos funcionários do escritório, em sessões diárias de dez minutos, durante seis meses. “Com o objetivo de identificar mudanças no ritmo de atividade física, houve uma divisão por níveis de participação, com grupos que faziam duas, três e cinco sessões de ginástica por semana”, relata Ana Lúcia. Cada sessão tinha aquecimento, exercícios específicos, baseados no trabalho exercido, e relaxamento. “Como os participantes faziam tarefas no escritório, a prioridade era tonificar ou relaxar os membros superiores e as regiões lombar e cervical”.

No início, a ginástica laboral contou com a adesão de 130 funcionários, mas apenas 46 participaram até o final. “O programa ampliou a atividade física no local de trabalho, principalmente por meio de caminhadas, uma forma de exercício mais conhecida e simples de ser praticada”, afirma a pesquisadora. “Entretanto, no estudo não se encontrou evidências de que a ginástica laboral estimulou o aumento da atividade física em outros ambientes freqüentados pelos participantes”.

Motivação

A pesquisa aplicou um programa de exercícios convencional. Além das sessões de ginástica, aconteceram três palestras com dicas sobre atividades físicas e saúde. “Como não havia foco na promoção de saúde, o efeito na mudança de comportamentos foi pequeno”.

A adoção das aulas de ginástica deve estar associada às estratégias da empresa, segundo Ana. “É indispensável o envolvimento das diretorias e gerências, que são parceiros indispensáveis para o êxito do programa”, aponta. “Há casos em que as áreas de Recursos Humanos implementam o programa sem ouvir outros setores durante o planejamento das atividades, limitando a participação e tornando-as pouco efetivas”.

Para a técnica em educação física, a ginástica laboral deve estar integrada a uma estratégia de promoção da saúde como um todo. “Ela não deve ser uma iniciativa isolada, mas parte de um projeto de qualidade de vida no trabalho”, afirma. “O trabalho mostrou a importância do aconselhamento para ajudar na mudança comportamental e na redução dos níveis de sedentarismo”.

A Organização Mundial de Saúde recomenda 30 minutos de atividade física moderada diariamente. A pesquisa é descrita na dissertação de mestrado de Ana Lúcia, orientada pelo professor Mário Ferreira, da FMUSP.

ATIVIDADE física no trabalho não reduz sedentarismo. **UOL/Canal Executivo**, São Paulo, ago. 2009. Disponível em: <<http://www2.uol.com.br/canalexecutivo>>. Acesso em 28 ago. 2009.

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais