



Comparação dos comportamentos relacionados à saúde em praticantes e não praticantes da ginástica laboral

Comparison of health-related behaviors in practitioners and non-practitioners of gymnastics

FisiSenectus . Unochapecó
Ano 4, n. 1 - Jan/Jun. 2016
p. 51-59

Josiane Schadeck de Almeida Altemar. josianesa@unochapeco.edu.br

Doutora do curso de Fisioterapia da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó.

Ianca Stürmer. iancasturmer@unochapeco.edu.br

Estudante do curso de Fisioterapia. Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó.

Resumo

Introdução: Dependendo da escolha e comportamento do indivíduo perante sua saúde, o trabalho pode afetar sua qualidade de vida, que está associada ao estilo de vida do trabalhador, englobando aspectos como hábitos alimentares, alcoólicos e esportivos. Um dos programas no trabalho que visa estimular comportamentos e atitudes conscientes para uma vida saudável no âmbito ocupacional é a Ginástica Laboral (GL). **Objetivo:** Comparar o comportamento relacionado à saúde de funcionários praticantes e não praticantes do projeto de extensão em Ginástica Laboral de uma universidade do oeste de Santa Catarina.

Materiais e métodos: Pesquisa quantitativa transversal, com 60 sujeitos de 11 setores da Universidade, sendo 30 praticantes e 30 não. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário autoaplicável YRBS e adaptado ao Brasil por Guedes e Lopes. O questionário aborda questões referentes a hábitos alimentares, higiene, sono, álcool, hábitos tabácicos, atividade física, sendo aplicado no próprio local de trabalho no mês dezembro de 2015.

Resultados: Não houve diferença significativa entre os dois grupos na maioria dos itens comparados. Notou-se, entretanto, diferença nos hábitos esportivos e alcoólicos, onde se constatou que os não praticantes de GL realizam mais exercícios físicos e bebem menos se comparado aos praticantes. **Conclusão:** A prática de GL não influenciou nos comportamentos em saúde de praticantes desta pesquisa, fazendo-se necessários novos estudos para sua efetiva comprovação; outra frente que se abre é a necessidade do trabalho da ação extensionista direcionada para o âmbito da educação em saúde dentro do projeto, no sentido do cuidado integral.

Palavras-chave

Promoção da saúde; Estilo de vida; Saúde do trabalhador.

universidade do oeste de Santa Catarina, que aceitaram fazer parte da pesquisa, assinando um termo de consentimento livre e esclarecido, independentemente do gênero e idade. A amostra teve participação de 11 setores da Universidade, totalizando 60 indivíduos. Dentre estes, metade era praticante da Ginástica Laboral (GL) e a outra não.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário autoaplicável adaptado do questionário YRBS e adaptado ao Brasil por Guedes e Lopes⁷. O questionário aborda questões referentes a hábitos alimentares, higiene, sono, álcool, hábitos tabácicos, atividade física, entre outros.

A coleta de dados teve duração de uma semana, sendo esta realizada no mês de dezembro de 2015 e no local de trabalho dos indivíduos.

A partir da coleta, os dados foram tabulados por meio do programa Microsoft Excel (2010) e agrupados por meio da análise descritiva a partir das médias, desvio padrão e percentil. A pesquisa iniciou após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com protocolo número 1.426.275/2015.

Resultados

Foram entrevistados 60 funcionários com média de idade de $24 \pm 6,76$ anos, sendo a idade mínima 17 anos e máxima de 50 anos. A maioria dos funcionários eram técnicos e estagiários (95%) seguidos de docentes (5%).

Na **Tabela 1** são descritos a comparação da percepção da saúde, exercícios físicos e sono entre praticantes e não praticantes de GL.

Observou-se diferença na prática de exercícios físicos, mostrando que os trabalhadores não praticantes de GL realizam mais frequentemente.

Na **Tabela 2** são realizadas as comparações dos hábitos tabácicos e alcoólicos. A principal diferença encontrada foi quanto aos hábitos alcoólicos, mostrando que os indivíduos praticantes bebem mais do que os não praticantes. Além disso, mais da metade dos praticantes não gostariam de reduzir a quantidade de bebida alcoólica consumida.

Quanto aos comportamentos relacionados aos hábitos tabácicos, percebeu-se que 93,3% de toda a amostra relata não possuir consumo de cigarro.

Na **Tabela 3** são abordados os comportamentos alimentares dos pesquisados, onde se verificou que ambos os grupos tomam café da manhã e consomem frutas, legumes e doces, não mostrando resultado significativo.

Apesar disso, constatou-se que mais da metade dos indivíduos praticantes tentam evitar o consumo de alimentos ricos em gordura, caso contrário dos não praticantes.

Por fim, na **Tabela 4** são apresentados os dados referentes aos cuidados de saúde, não mostrando diferença entre os grupos.

Discussão

A escolha do tema para realização desse estudo baseou-se na importância da comparação do comportamento em saúde entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral, pois são escassos os estudos relacionados ao tema.

A partir da comparação entre os comportamentos de saúde de praticantes e não praticantes de GL esperava-se encontrar grande diferença de comportamentos, tais resultados não foram encontrados.

Uma das hipóteses que pode ser levantada sobre esse evento diz respeito à quantidade de intervenções de GL durante a semana. Para esse estudo, a população praticante de GL tinha duas intervenções por semana. Conforme estudo de Guimarães⁸, quanto maior a intensidade e tempo de intervenção, melhor os resultados obtidos, o que podemos constatar nesta pesquisa, que o tempo foi pequeno, acarretando em pequenas diferenças do comportamento dos praticantes em relação aos não praticantes.

Outro aspecto a ser levantado é em relação à abordagem, pois apesar de a GL ser voltada para a promoção da saúde, a educação em saúde acabou não sendo debatida entre os integrantes devido ao curto espaço de tempo, que também pode ser justificado pelo próprio modo de intervenção, pois a Ginástica Laboral visa diminuir riscos de lesão musculoesqueléticas e doenças ocupacionais, como LER/DORT, realizando exercícios preventivos, sem levar o trabalhador ao cansaço, com duração de 10 a 15 minutos⁹.

A educação em saúde se insere na promoção da saúde, sendo esta conceituada como uma

ferramenta para conduzir pessoas a mudanças, com fins de prevenção e controle de fatores e risco, por meio de hábitos e atitudes saudáveis. Essa mudança no estilo de vida é uma tarefa difícil e de resistência, por isso grande parte da população não consegue realizá-las, mesmo realizando práticas de promoção da saúde, como a GL¹⁰.

Apesar disso, ainda foram encontrados alguns resultados relevantes e que devem ser discutidos, como a baixa adesão de exercícios físicos tanto de praticantes quanto de não praticantes de GL, o maior consumo de bebidas alcoólicas de praticantes e o baixo índice de tabagismo entre os pesquisados. Para a baixa adesão da prática de exercícios físicos dos praticantes e não praticantes de GL, a hipótese mais coerente segue a linha de que o excesso de trabalho seja um empecilho para sua prática, devido à falta de tempo acarretada por tal. Essa hipótese foi confirmada por Grande e Silva⁵, que afirmam que os trabalhadores têm consciência dos benefícios da prática de atividade física, mas que o trabalho conta como um obstáculo para a mesma, pois após a carga diária de trabalho excessiva os trabalhadores não possuem disposição e tempo para sua realização. Além do mais, Brito e Martins¹ também afirmam que atualmente as pessoas passam a maior parte do dia no ambiente ocupacional e, muitas vezes, esquecem-se dos cuidados com sua saúde.

Tal fato foi comprovado nessa pesquisa, pois a vontade de iniciar a prática esportiva entre os praticantes de GL foi quase unânime, o que comprova que fatores externos, como a escassez de tempo devido ao trabalho, impede sua realização, ocasionando o sedentarismo na maioria dessa população, expondo-a a doenças decorrentes do mesmo. Esse fato também foi comprovado no estudo de Jerônimo et al.¹¹ que observou uma diminuição na prevalência total de atividade física de 5,6% em 5 anos, o que se torna preocupante no que se refere a saúde da população, considerando as evidências científicas sobre os benefícios da prática regular de exercícios físicos para a saúde física e mental e as consequências da sua ausência.

Os outros achados da presente pesquisa também se relacionam diretamente com a prática regular de exercícios físicos: o tabagismo e consumo de bebidas alcoólicas.

Nessa pesquisa, percebeu-se que índice de tabagismo entre os trabalhadores foi baixo. Tais achados também foram encontrados no estudo de

Carvalho e Moreno¹² no qual 80% da população estudada não possuía comprometimento com o tabaco, bem como no estudo de Timossi et al.¹³ onde a prevalência de tabagismo ocorreu em 15% dos participantes da pesquisa. Em outro estudo, pode-se perceber que estudantes que se declararam fumantes eram sedentários, porém, devido à escassez de estudos nacionais recentes, não foi possível determinar se essas variáveis estão relacionadas¹³.

Com relação ao elevado nível de consumo alcoólico entre os praticantes, pode-se explicar devido à alta carga de estresse que encontram no dia a dia. Além disso, estudos revelam que mesmo baixo, o consumo do álcool pode ter efeitos deletérios, incluindo o desempenho no trabalho, segurança no trânsito e risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis¹⁴.

Com os dados dos estudos citados até o presente momento, pode-se relacionar a ausência da prática regular de exercícios físicos com o tabagismo e elevado nível de consumo alcoólico entre praticantes, pois a sua ausência acarreta no sedentarismo e propicia o uso do tabaco e do álcool para diminuir o estresse diário, o que seria solucionado com os exercícios físicos, pois, conforme estudos^{15,16}, durante a prática de exercícios físicos ocorre a secreção de hormônios como a endorfina, hormônio responsável pela diminuição da tensão muscular e psicológica, causando sensação de felicidade aos praticantes.

O benefício psicológico ocasionado pela prática de exercícios físicos também foi citado no estudo de Costa, Soares e Teixeira¹⁷ que afirmam que diversas pesquisas demonstram que a prática regular de exercícios físicos beneficia não apenas fisiologicamente, mas também psicologicamente, ocasionando benefícios como melhora do humor e autoestima, sensação de bem-estar, diminuição da tensão psicológica, redução da ansiedade, dentre outros.

Por fim, vale destacar algumas limitações do estudo. Não foram encontrados na literatura pertinente estudos referentes a esse tema e a essa população, o que poderia ter enriquecido a discussão do estudo. Apesar disso, com os resultados obtidos, espera-se contribuir para melhor entendimento da GL no âmbito da educação em saúde, além de auxiliar no planejamento e adequação de programas preventivos ou de atividade física que possam colaborar para a manutenção da saúde dessa população.

Para isso, é imprescindível que os locais de trabalho reconheçam a necessidade de um trabalho educativo de promoção da saúde para os trabalhadores, e que estes também assumam suas responsabilidades e compreendam o seu papel na prevenção de agravos, tanto os relacionados ao trabalho como aos hábitos de vida.

Conclusão

Conclui-se que a prática de GL não influenciou os comportamentos em saúde da população envolvida, fazendo-se necessários novos estudos com direcionamento da GL no âmbito da educação em saúde, buscando o cuidado em nível mais abrangente da integralidade.

Referências

1. Brito ECO, Martins CO. Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável. *Rev Bras Prom Saúde* 2012;25(4):445-454.
2. Katsurayama M, Parente RCP, Pires ROM. Construção de um modelo teórico dejouriano destinado à avaliação da saúde do trabalhador. *Rev Bras Prom Saúde*. 2012 Jul/Set; 25(3): 374-380.
3. Manosso M, Lanferdini FJ, Dal'agnol MJ, Roncada C, Dias CP. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. *R. Bras. Ci. e Mov.* 2014; 22(2): 65-71.
4. World Health Organization. The Ottawa charter for health promotion. Geneve: WHO; 1986.
5. Grande AJ, Silva V. Barreiras e facilitadores para a adesão à prática de atividade física no ambiente de trabalho. *O mundo da saúde*. 2014;38(2):204-209.
6. Rossato LC, Duca GFD, Farias SF, Nahas MV. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*. 2011; 27(1):15-23
7. Guedes DP, Lopes CC. Validação da versão brasileira do Youth Risk Behavior Survey 2007. *Rev Saúde Públ* 2010;44(5):840-50.
8. Guimarães LF. Análise de programas de treinamento na musculação prescritos na internet [monografia]. Universidade Federal de Minas Gerais; 2010.
9. Lima V. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 3ª ed. São Paulo: Phorte Editora; 2008.
10. Souza IVB, Marques DKA, Freitas PES, Lacerda ORM. Educação em saúde e enfermagem: revisão integrativa da literatura. *Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança*. 2013;11(1):112-121.
11. Jeronimo JS, Jardim VMR, Prado L, Domingues MR. Atividade física em trabalhadores de Centros de Atenção Psicossocial do Sul do Brasil: tendências temporais. *Cad. Saúde Públ.* 2014; 30(12):2656-2668.
12. Carvalho CMCD, Moreno CRDC. Efeitos de um programa de ginástica laboral na saúde de mineradores. *Cad. Saúde Colet.* 2007;15 (1):117-30.
13. Timossi LDS, Leite N, Osiecki ANV, Cavazza JF, Cieslak F, Osiecki R. Tabagismo, consumo alcoólico e tempo de sono em trabalhadores ativos da indústria do estado do Paraná-Brasil. *Rev. Salud Públ.* 2014;16(4):491-504.
14. Santos LRD, Britol ECDC, Netol JCGL, Alves LEP, Alves LRA, Freitas RWJFD. Análise do sedentarismo em estudantes universitários. *Rev Enfer UERJ*. 2014;22(3):416-21.
15. Domingos JBC, Pillon SC, Santos MAD, Santos RAD, Jora NP, Ferreira PS. Uso de álcool e condições de saúde de motoristas de caminhão. *Rev Enfer UERJ*. 2014 Nov/Dez;22(6):836-42.
16. Ferreira FG, Bressan J, Marins JCB. Efeitos metabólicos e hormonais do exercício físico e sua atuação sobre a síndrome metabólica. *Revista Digital*. 2009 Fev;13 (129):1-10.
17. Costa RA, Soares HLR, Teixeira JAC. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Rev. Dep. Psicol.* 2007;19(1):273-4.

Anexos

Tabela 1 – Comparação da percepção da saúde, exercícios físicos e sono entre praticantes e não praticantes de GL, 2016

Variável	Praticantes (n %)	Não praticantes (n %)	Total
Saúde			
Excelente	0	5 (16,6%)	5 (8,3%)
Muito boa	10 (33,3%)	7 (23,3%)	17 (28,3%)
Boa	15 (50%)	14 (46,6%)	29 (48,3%)
Razoável	4 (13,3%)	4 (13,3%)	8 (13,3%)
Fraca	1 (3,3%)	0	1 (1,66%)
Relação com a vida			
Muito satisfeito	4 (13,3%)	4 (13,3%)	8 (13,3%)
Satisfeito			
Insatisfeito	22 (73,3%)	24 (80%)	46 (76,6%)
Exercícios físicos nas 2 últimas semanas			
Todos os dias	0	6 (20%)	6 (10%)
7-13 dias	3 (10%)	3 (10%)	6 (10%)
3-7 dias	9 (30%)	2 (6,6%)	11 (18,3%)
Menos de 3 dias	10 (33,3%)	9 (30%)	19 (31,6%)
Não	8 (26,6%)	10 (33,3%)	18 (30%)
Desejo de aumentar a prática			
Sim	26 (86,6%)	27 (90%)	53 (88,3%)
Não	4 (13,3%)	3 (10%)	7 (11,6%)
Horas diárias de sono			
4 horas	0	2 (6,6%)	2 (3,3%)
4-6 horas	13 (43,3%)	8 (26,6%)	21 (35%)
6-8 horas	15 (50%)	15 (50%)	30 (50%)
8 horas	2 (6,6%)	5 (16,6%)	7 (11,6%)
Cansaço ao acordar			
Sempre	6 (20%)	5 (16,6%)	11 (18,3%)
Nunca	1 (3,3%)	4 (13,3%)	5 (8,3%)
Muitas vezes	9 (30%)	7 (23,3%)	16 (26,6%)
Poucas vezes	14 (46,6%)	14 (46,6%)	28 (46,6%)

Fonte: Elaborado pelos autores

[\(clique para voltar ao texto\)](#)

Tabela 2 – Comparação dos hábitos tabácicos e alcoólicos de praticantes e não praticantes de GL, 2016

Variável	Praticantes (n %)	Não praticantes (n %)	Total
Hábitos tabácicos			
Não fumo	28 (93,3%)	28 (93,3%)	56 (93,3%)
Fumo, média de menos de um cigarro por dia	2 (6,6%)	1 (3,3%)	3 (5%)
Fumo de 1 a 10 cigarros por dia	0	1 (3,3%)	1 (1,6%)
Pretende reduzir			
Sim	1 (3,3%)	2 (6,6%)	3 (5%)
Não	1 (3,3%)	0	1 (1,6%)
Hábitos alcoólicos			
Nunca bebi	3 (10%)	5 (16,6%)	8 (13,3%)
Bebo apenas em situações especiais	7 (23,3%)	16 (53,3%)	23 (38,3%)
Bebo ocasionalmente	15 (50%)	7 (23,3%)	22 (36,6%)
Bebo regularmente	5 (16,6%)	12 (40%)	17 (28,3%)
Consumo alcoólico nas 2 últimas semanas			
7-13 dias	0	2 (6,6%)	2 (3,3%)
3-7 dias	8 (26,6%)	4 (13,3%)	12 (20%)
Menos de 3 dias	13 (43,3%)	5 (16,6%)	18 (30%)
Não	1 (3,3%)	6 (20%)	7 (11,6%)
Pretende reduzir			
Sim	2 (6,6%)	0	2 (3,3%)
Não	19 (63,3%)	13 (43,3%)	32 (53,3%)

Fonte: Elaborado pelos autores

[\(clique para voltar ao texto\)](#)

Tabela 3 – Comparação dos hábitos alimentares entre praticantes e não praticantes de GL, 2016

Variável	Praticantes (n %)	Não praticantes (n %)	Total
Café da manhã			
Diariamente	17 (56,6%)	16 (53,3%)	33 (55%)
Quase todos os dias	3 (10%)	4 (13,3%)	7 (11,6%)
Às vezes	4 (13,3%)	5 (16,6%)	9 (15%)
Raramente ou nunca	6 (20%)	5 (16,6%)	11 (18,3%)
Evitar consumo alimentos ricos em gordura			
Sim	16 (53,3%)	11 (36,6%)	27 (45%)
Não	14 (46,6%)	19 (63,3%)	33 (55%)
Consumo de frutas			
Pelo menos uma vez por dia	11 (36,6%)	14 (46,6%)	25 (41,6%)
Uma vez em cada 2/3 dias	9 (30%)	7 (23,3%)	16 (26,6%)
Cerca de uma vez por semana	7 (23,3%)	8 (26,6%)	15 (25%)
Menos de uma vez por semana	2 (6,6%)	4 (13,3%)	6 (10%)
Nunca	1 (3,3%)	0	1 (1,6%)
Consumo de legumes			
Pelo menos uma vez por dia	13 (43,3%)	13 (43,3%)	26 (43,3%)
Uma vez em cada 2/3 dias	10 (33,3%)	8 (26,6%)	18 (30%)
Cerca de uma vez por semana	4 (13,3%)	6 (20%)	10 (16,6%)
Menos de uma vez por semana	2 (6,6%)	2 (6,6%)	4 (6,6%)
Nunca	1 (3,3%)	1 (3,3%)	2 (3,3%)
Consumo de doces			
Pelo menos uma vez por dia	10 (33,3%)	5 (16,6%)	15 (25%)
Uma vez em cada 2/3 dias	10 (33,3%)	10 (33,3%)	20 (33,3%)
Cerca de uma vez por semana	5 (16,6%)	12 (40%)	17 (28,3%)
Menos de uma vez por semana	5 (16,6%)	3 (10%)	8 (13,3%)

Fonte: Elaborado pelos autores

[\(clique para voltar ao texto\)](#)

Tabela 4 – Comparação dos cuidados de saúde entre praticantes e não praticantes de GL, 2016

Variável	Praticantes (n %)	Não praticantes (n %)	Total
Escova os dentes			
Três ou mais vezes ao dia	24 (76,6%)	26 (86,6%)	50 (83,3%)
Duas vezes por dia	6 (23,3%)	4 (13,3%)	10 (16,6%)
Vai anualmente ao dentista			
Sim	23 (73,3%)	26 (86,6%)	49 (81,6%)
Não	7 (26,6%)	4 (13,3%)	11 (18,3%)
Faz checkup anualmente			
Sim	12 (40%)	14 (46,6%)	26 (43,3%)
Não	18 (60%)	16 (53,3%)	34 (56,6%)
Filtro solar			
Sempre	24 (76,6%)	24 (80%)	48 (80%)
Regularmente	6 (23,3%)	3 (10%)	9 (15%)
Normalmente não	0	1 (3,3%)	1 (1,6%)
Nunca	0	2 (6,6%)	2 (3,3%)

Fonte: Elaborado pelos autores

[\(clique para voltar ao texto\)](#)