UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Atividade física nas empresas da indústria de Pelotas, RS: um estudo descritivo do oferecimento, oportunidades e incentivos dados aos trabalhadores

Dissertação de Mestrado

Virgílio Viana Ramires

Orientador: Prof. Dr. Pedro Curi Hallal

Co-Orientador: prof.Dr. Airton José Rombaldi

PELOTAS - RS

2010

Livros Grátis

http://www.livrosgratis.com.br

Milhares de livros grátis para download.

Dados de catalogação Internacional na fonte:

(Bibliotecária Patrícia de Borba Pereira CRB10/1487)

R173a Ramires, Virgilio Viana

Atividade física nas empresas da indústria de Pelotas, RS: um estudo descritivo de oferecimento, oportunidades e incentivos dados aos trabalhadores/ Virgílio Viana Ramires ; orientador Pedro Curi Hallal; co-orientador Airton José Rombaldi. – Pelotas: UFPel : ESEF, 2010.

107 p.

Dissertação (Mestrado) Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Escola Superior de Educação Física. Universidade Federal de Peleotas. Pelotas, 2010

1.Atividade Física 2 Industria 3 Trabalhadores 4 Epidemiologia I. Título II.Hallal, Pedro Curi III. Rombaldi, Airton José

CDD 616.89

Atividade física nas empresas da indústria de Pelotas, RS: um estudo descritivo do oferecimento, oportunidades e incentivos dados aos trabalhadores

Virgílio Viana Ramires

Orientador: Pedro Curi Hallal

Co-orientador: Airton José Rombaldi

A apresentação desta Dissertação é exigência do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, para obtenção do título de Mestre em Ciências (área do conhecimento: Educação Física).

PELOTAS-RS

2010

VIRGÍLIO VIANA RAMIRES

Atividade física nas empresas da indústria de Pelotas, RS: um estudo descritivo do oferecimento, oportunidades e incentivos dados aos trabalhadores

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Pedro Curi Hallal (orientador)

Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Airton José Rombaldi (Co-orientador)

Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Marcelo Cozzensa da Silva

Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Marlos Rodrigues Domingues

Universidade Federal de Pelotas

Prof[a]. Dr[a]. Anaclaudia Gastal Fassa

Universidade Federal de Pelotas

Pelotas, 26 de fevereiro de 2010.

“Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já tem a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos.”

Fernando Pessoa

AGRADECIMENTOS

No momento em que realizo não apenas uma conquista, mas um sonho, não poderia deixar de agradecer a algumas pessoas que me ajudaram a percorrer este caminho até transformar este sonho em realidade.

- Ao Professor Pedro, por estar sempre norteando este trabalho com paciência, disponibilidade e compreensão. Apesar das dificuldades de encontros pelo meu excesso de tarefas e pela viagem do Pedro. Muito obrigado por acreditar que eu seria capaz de concluir o mestrado;

- Aos demais professores do curso que auxiliaram na realização deste trabalho com críticas e sugestões construtivas, além de todo o conhecimento proporcionado durante estes dois anos;

- Aos meus colegas de linha de pesquisa, pelas criticas, sugestões e atenção sempre que solicitei auxílio;

- Ao professor Milton Soares do SESI, por facilitar o caminho de acesso ao banco de dados do CIPEL;

- Aos entrevistadores, Emanuele, Fábio, Francisco, Maria Laura, Matheus, Rodrigo, Rômulo, Tamires e em especial ao Victor que sempre que solicitado para uma entrevista fora de hora não mediu esforços para atender;

- Aos coordenadores da coleta de dados, Júlia e, em especial ao Grégore, por ter sido fundamental na coordenação dos horários agendados com os horários dos entrevistadores;

- A Janaína, Michele e ao Márcio, por terem prestado aquela ajuda fundamental na realização de algumas ligações para empresas;

- Ao colega Thiago Borges, o “Thiagão”, pelo auxílio prestado na construção do banco de dados. Sua ajuda foi fundamental;

- A minha família, meu porto seguro, pelo amor e dedicação que tenho por eles, em especial a minha filha Pâmela, a razão maior para todas as minhas conquistas;

- E a todos aqueles que de alguma forma tiveram participação para que eu pudesse chegar neste momento e esqueci-me de agradecer.

SUMÁRIO

Agradecimentos.....5

Apresentação.....8

Artigo.....9

Projeto de pesquisa.....49

Relatório do trabalho de campo.....81

Press-release.....89

Anexos.....92

APRESENTAÇÃO

Esta Dissertação de Mestrado foi organizada conforme o regimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, contendo as seguintes seções principais:

a) Artigo: "A*tividade física nas empresas da indústria de Pelotas, RS: estudo descritivo da oferta, oportunidades e incentivos aos trabalhadores*"**. –** a ser enviado para a *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde* mediante aprovação da banca e incorporação das sugestões.

b) Projeto de pesquisa: defendido no dia 02/04/2009, e apresentado com a incorporação das modificações sugeridas pela banca revisora.

c) Relatório do trabalho de campo: descrição das atividades realizadas pelo mestrando do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, durante o desenvolvimento do estudo.

d*)* Press-release: texto contendo os resultados principais do estudo a ser enviado para a imprensa local.

ARTIGO ORIGINAL

ATIVIDADE FÍSICA NAS EMPRESAS DA INDÚSTRIA DE PELOTAS, RS: ESTUDO DESCRITIVO DA OFERTA, OPORTUNIDADES E INCENTIVOS AOS TRABALHADORES

Physical activity promotion in industries of Pelotas, Brazil: a descriptive study on the provision, opportunities and incentives given to workers

TÍTULO RESUMIDO: ATIVIDADE FÍSICA NAS EMPRESAS DE PELOTAS

VIRGÍLIO VIANA RAMIRES [1]

PEDRO CURI HALLAL[1,2]

AIRTON JOSÉ ROMBALDI [1]

1 - PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSCA, ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, RS, BRASIL.

2 - PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EPIDEMIOLOGIA, DEPARTAMENTO DE MEDICINA SOCIAL, UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, RS, BRASIL.

NOME E ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

VIRGÍLIO VIANA RAMIRES

RUA GENERAL NETO, 360 APT. 403 – CENTRO – PELOTAS/ RS

FONE: + 55 (53) 8112.3165

E-MAIL: virgilioramires@hotmail.com

NÚMERO DE PALAVRAS: 3323

NÚMERO DE PALAVRAS NO RESUMO: 304

ATIVIDADE FÍSICA NAS EMPRESAS DA INDÚSTRIA DE PELOTAS, RS: ESTUDO DESCRITIVO DA OFERTA, OPORTUNIDADES E INCENTIVOS AOS TRABALHADORES

RESUMO

Introdução: A prática de atividades físicas tem sido apontada como importante fator de prevenção ao desenvolvimento de doenças crônicas. No entanto, diversos estudos demonstram que a proporção de pessoas na condição de sedentárias está aumentando. Em virtude disso, a promoção de ambientes favoráveis à prática de atividades físicas no trabalho torna-se importante, tendo em vista a quantidade de tempo gasta pelos sujeitos em suas jornadas de trabalho. **Objetivo:** Realizar um diagnóstico das empresas da indústria de Pelotas quanto ao oferecimento, facilitação e incentivo à prática de atividades físicas dos seus trabalhadores. **Metodologia:** Trata-se de um estudo observacional de delineamento transversal. A amostra foi obtida do banco de dados das empresas cadastradas nos sindicatos filiados ao Centro das Indústrias de Pelotas (CIPEL) e complementarmente pelo banco de dados da Editora Brasileira de Guias Especiais (EBGE). Foi aplicado um questionário a um representante da direção da empresa para avaliar as condições dos espaços físicos, instalações e de como as atividades físicas são oferecidas, facilitadas e incentivadas. **Resultados:** Das 81 empresas que fizeram parte da amostra, apenas cinco relataram oferecer a prática de atividades físicas durante a jornada de trabalho. Todas as empresas que oferecem programas de atividades físicas apresentam mais que 50 trabalhadores. Em somente 10 empresas, existe espaço destinado para prática de atividades físicas no interior das suas instalações, e em oito, há quadras esportivas disponíveis para utilização dos funcionários. Dez empresas relataram manter convênios, e 13 subsidiar atividades fora das suas instalações. A prática mais comumente descrita pelas empresas foi a existência de equipes esportivas. **Conclusão:** A prática de atividades físicas nas empresas da indústria do município de Pelotas acompanha a tendência mundial quanto ao oferecimento e ao suporte serem mais comumente apresentados em empresas com mais de 50 funcionários e, também, em relação às empresas não proporcionarem a prática de atividades físicas através de convênios ou atividades subsidiadas.

Palavras-chave: Atividade física, indústria, trabalhadores e epidemiologia

PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN INDUSTRIES FROM PELOTAS, BRAZIL: A DESCRIPTIVE STUDY ON THE PROVISION, OPPORTUNITIES AND INCENTIVES GIVEN TO WORKERS

ABSTRACT

Introduction: There is compelling evidence that physical activity is an important preventive factor for the development of a series of chronic diseases. In spite of this information, there is also evidence that physical activity levels are declining at the population level. The promotion of activity-friendly workplaces should be prioritized, because individuals spend a significant proportion of their days at the workplace. **Objective:** To describe the provision, opportunities and incentives related to physical activity practice given to workers of industries in Pelotas, Brazil. **Methods:** Cross-sectional study. Industries were initially identified from the database of the Pelotas Industry Center (CIPEL). In addition, the database of the Special Guide Brazilian Press (EBGE) was searched and further industries were included. We administered a questionnaire to the representative of the board of each industry, in order to evaluate the physical spaces, installations and how (if at all) physical activity is provided, made available and divulgated to the workers. **Results:** Out of the 81 industries which were part of the sample, only five reported to offer physical activity classes in during the working day. All industries offering such programs have more than 50 employees. In only 10 industries, there is space for physical activity practice inside the installations of the industry and in eight of them, sports courts are available. Twenty-three industries reported to have agreements with other companies in order to give opportunity to workers to practice sports outside the industry environment; 13 provide this opportunity for free to workers. The most frequently reported physical activity incentive given by the industries was the existence of sports teams, which represent the industry in small competitions. **Conclusion:** Physical activity promotion in the industries of Pelotas, Brazil is in accordance with the global trend, in which only big companies offer physical activity for their workers. Most industries do not provide opportunities and incentives related to physical activity to the workers.

Key words: Physical Activity, Industry, Working, Epidemiology.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características demográficas das empresas**.....27**

Tabela 2 – Características das instalações das empresas**.....31**

Tabela 3 – Avaliação da promoção de atividades físicas**.....33**

Tabela 4 – Avaliação das atividades físicas oferecidas fora da empresa**.....36**

Tabela 5 – Avaliação das possibilidades de práticas de atividades físicas oferecidas pelas empresas**.....39**

Tabela 6 – Avaliação das instalações e equipamentos destinados a prática de atividades físicas e de lazer**.....43**

INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas tem sido apontada como um importante fator de prevenção ao desenvolvimento de diversas doenças e agravos não transmissíveis (DANT'S). Pessoas que praticam atividades físicas apresentam menores riscos de desenvolver doenças coronarianas, diabetes, hipertensão arterial, alguns tipos de cânceres, obesidade, desordens mentais e doenças músculo-esqueléticas[1, 2,3].

Apesar das fortes evidências dos benefícios promovidos à saúde pela prática de atividades físicas, muitos estudos têm demonstrado aumentos nas prevalências de pessoas inativas fisicamente. No município de Pelotas, em 2003, Hallal e colaboradores, em um estudo de base populacional, com adultos, mostraram que 41,1% da população praticavam menos do que 150 minutos por semana de atividade física[8]. Knuth e colaboradores, utilizando metodologia comparável, verificaram que a prevalência de indivíduos insuficientemente ativos aumentou para 52,0%, nesta mesma população em apenas cinco anos[9]. Em virtude do aumento nas prevalências de sedentarismo, diversas organizações de saúde do mundo têm buscado estratégias para tornar as pessoas mais ativas, principalmente no que se refere à implantação de programas para práticas de atividades físicas, bem como ambientes favoráveis a essa prática[10, 11].

Desta forma, a promoção de ambientes propícios à prática de atividades físicas no trabalho apresenta grande importância na aquisição de hábitos saudáveis, prevenção de doenças crônicas, diminuição do estresse e aumento da satisfação no ambiente de trabalho[12,13]. Empresas que investem em programas de atividades físicas para seus trabalhadores apresentam menores freqüências de afastamentos dos funcionários ocasionados por doenças musculoesqueléticas, e, como conseqüência, têm uma redução dos custos com saúde[4, 5,6,7]. No entanto, pouco se sabe sobre as condições oferecidas pelas empresas para promover a prática de atividades físicas a seus trabalhadores.

Diante dessas questões, este estudo objetivou realizar um mapeamento das empresas da indústria do município de Pelotas, RS, quanto ao oferecimento, facilitação ou incentivo à prática de atividades físicas, não ocupacionais, proporcionados aos seus trabalhadores.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional de característica transversal. A amostra foi obtida do banco de dados das empresas cadastradas no Centro das Indústrias de Pelotas, CIPEL, de acordo com os sindicatos, os quais as mesmas são filiadas; Sindicato das Indústrias de Carnes e Derivados de Pelotas e Capão do Leão (SICAPEL), Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico de Pelotas (SIMEP), Sindicato da Indústria do Arroz de Pelotas (SINDAPEL), Sindicato das Indústrias de Curtimento de Couros e Peles de Pelotas (SINDCOUROS), Sindicato das Indústrias do Vestuário da Zona Sul (SINDVESTSUL), Sindicato das Indústrias Gráficas de Pelotas (SINGRAPEL), Sindicato da Indústria da Construção de Pelotas (SINDUSCON), Sindicato das Indústrias de Panificação, Massas Alimentícias e Biscoitos de Pelotas (SINDIPPEL) e Sindicato da Indústria de Doces e Conservas de Pelotas (SINDOCOPEL). Complementarmente aos cadastros dos sindicatos, utilizamos os dados do cadastro das indústrias da Editora Brasileira de Guias Especiais (EBGE). Para critério de inclusão, utilizou-se o ponto de corte de 20 funcionários para considerar as empresas elegíveis para o estudo. Das empresas elegíveis para estudo 86,4% são filiadas a sindicatos e 13,6% das empresas não são filiadas a sindicatos. No total 285 empresas encontradas nos cadastros utilizados, 93 (31,0%) apresentavam 20 ou mais funcionários. Dentre estas, quatro empresas (4,4%) foram consideradas recusas e oito empresas (8,8%) foram consideradas perdas, totalizando entre perdas e recusas 13% das empresas elegíveis para o estudo. Depois de concluída a coleta de dados os dados apresentados referem-se as 81 empresas elegíveis que responderam ao questionário.

Para coleta de dados, foi utilizado um questionário construído pelos autores, o qual avaliou os espaços, as instalações, as atividades físicas que são oferecidas, e como as empresas facilitam e incentivam seus funcionários à prática de atividades físicas. O questionário foi respondido por representantes das direções das empresas ou funcionários indicados pelos mesmos. Para construção do instrumento, foram revisados check-lists e questionários utilizados em estudos prévios[17, 24].

Após a seleção das empresas elegíveis para o estudo, as mesmas foram contatadas por telefone para agendamento de uma visita, na qual um entrevistador

aplicava o instrumento face a face aos responsáveis (proprietário, diretor, gerente, ou funcionário designado). Os dados foram coletados entre junho e dezembro de 2009. Os entrevistadores eram acadêmicos do curso de educação física, os quais foram treinados para aplicação do instrumento.

A oferta de atividade física foi conceitualmente caracterizada como o oferecimento e, refere-se às atividades físicas que a empresa oferece aos seus funcionários antes, durante ou após a jornada de trabalho, desenvolvidas com a orientação de um profissional especializado, realizadas nas próprias instalações da empresa. Um exemplo é a ginástica laboral. A oportunidade foi caracterizada como a facilitação e, refere-se a como a prática de atividades físicas é possibilitada, seja com a disponibilização de espaços ou equipamentos necessários para realização das atividades. Um exemplo refere-se ao aluguel de uma quadra esportiva para que os funcionários pudessem praticar futebol. Por fim, o incentivo foi definido como a empresa motiva seus funcionários a praticar atividades físicas, sejam através de programas de incentivo, informações sobre a importância da prática de atividades físicas ou com a construção de ambientes favoráveis as práticas ou ainda quaisquer formas de divulgação da prática de atividade física, sejam por meio de cartazes, palestras, etc.

Após dupla digitação e conferência dos dados no programa Epi Info 6.0, os mesmos foram transferidos para o pacote estatístico STATA 10.0, no qual as análises foram realizadas. Foram utilizados procedimentos de estatística descritiva, visto que os mesmos eram suficientes para atender aos objetivos do estudo.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e seguiu todos os procedimentos necessários vigentes, para realização de pesquisas com seres humanos no Brasil.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os dados demográficos das empresas que compuseram a amostra do estudo. De acordo com o ramo produtivo das 81 empresas avaliadas, 16 são da construção civil, associadas ao SINDUSCON, 15 de beneficiamento de arroz, associadas ao SINDAPEL, 13 de materiais elétricos, mecânicas e metalúrgicas, associadas ao SIMEP, oito de pães, massas e biscoitos, associadas ao SINDIPPEL, seis de carnes e derivados, associadas ao SICAPEL, cinco de doces e conservas, associadas ao SINDOCOPEL, cinco de gráficas, associadas ao SINGRAPEL, uma indústria de vestuário, associadas ao SINDVESTSUL e uma de couro calçadista, associadas ao SINDUSCOURO, representando 86,4% das empresas da amostra. As demais empresas não possuem filiação com sindicatos, sendo uma de equipamentos e artigos médico hospitalares, uma de automação industrial, uma de pneumáticos, uma de concessão e manutenção de rodovias, três de embalagens plásticas, duas de produtos químicos e duas de fabricação de bebidas.

A tabela 1 apresenta os dados demográficos das empresas. A amostra apresentou que 64,2% das empresas têm até 50 funcionários, 71,2% até 50 funcionários do sexo masculino e 91,0% até 50 funcionários do sexo feminino. Do total, 76,6% das empresas possuem até 50 funcionários no setor de produção e 92,3% têm até 50 funcionários no setor administrativo. Em 54,3% das empresas avaliadas existe associação de funcionários ou Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) e destas 75,7% não promovem, em suas ações, nem atividades físicas, nem outras atividades de lazer, nas instalações das empresas ou em outros locais.

A tabela 2 apresenta as características das instalações das empresas. Das 67 que possuem estacionamentos para bicicletas, 39 relataram ter até 20 vagas para estacionamento de bicicletas, 45 funcionam em apenas um prédio e 54 possuem apenas um andar em seus prédios. Em 74 empresas, são disponibilizados vestiários para utilização dos funcionários, 55 apresentam de um a dois vestiários para homens e 50 apresentam de um a dois vestiários para mulheres.

Os dados apresentados na tabela 3 referem-se ao oferecimento de atividades físicas pelas empresas. Das 81 empresas estudadas apenas cinco oferecem atividades físicas em suas instalações e, destas, três realizam as mesmas durante a jornada de trabalho. Quanto à divulgação das atividades, nenhuma relatou utilizar cartazes ou folhetos como forma de divulgação e quatro utilizam outras formas de divulgação. Com relação ao número de vezes que as atividades são oferecidas por semana e a duração das mesmas, observou-se que três empresas oferecem as atividades três vezes por semana e apenas uma oferece mais que 15 minutos de atividade. Em três empresas, as atividades físicas são oferecidas a todos os trabalhadores e quatro relataram que a participação dos funcionários é boa ou ótima, e em três empresas as atividades são orientadas por professor formado em educação física.

Quanto às atividades físicas oferecidas fora da empresa de forma subsidiada, os resultados apresentados na tabela 4 apontam que 13 empresas avaliadas oferecem atividades físicas subsidiadas e, destas, seis divulgam as atividades com cartazes ou folhetos. Quanto ao número de dias e tempo de duração das atividades, verificou-se que em oito empresas as atividades são oferecidas uma vez por semana, e seis realizam as atividades até 60 minutos. Em dez empresas, as atividades são oferecidas para todos os funcionários e em 11 casos a participação dos funcionários foi considerada regular ou boa pelos respondentes do questionário.

Os dados apresentados na tabela 5 referem-se à disponibilização de convênios com academias, clubes ou quadras esportivas para prática de atividades físicas pelos funcionários e também para formar equipes esportivas. Em dez empresas, são oferecidos convênios para possibilitar a prática de atividades físicas durante o período de lazer. No entanto, nenhuma relatou divulgar as atividades por meio de cartazes ou folhetos. Com relação ao número de vezes que as atividades são oportunizadas e a duração das mesmas, verificou-se que em sete empresas as atividades são oferecidas uma vez por semana e em oito as atividades são realizadas até 60 minutos. Em oito empresas, relatou-se oferecer as atividades para todos os funcionários e em seis a participação dos funcionários foi considerada regular ou boa. Quando consideramos a presença de equipes esportivas, os dados apresentados foram os seguintes: 30 empresas relataram a existência de equipes, sendo 27 do naipe masculino e, dessas, apenas cinco disseram divulgar as

atividades em cartazes ou folhetos, 25 relataram que as equipes se reúnem uma vez por semana, e 23 praticam as atividades até 60 minutos, 22 empresas oferecem a possibilidade de participação das equipes a todos os funcionários e 24 dos entrevistados consideram a participação dos funcionários boa ou ótima.

Os dados apresentados na tabela 6 correspondem à avaliação das instalações e equipamentos destinados à pratica de atividades físicas disponibilizadas pelas empresas aos seus funcionários. Das 81 empresas estudadas, apenas uma relatou possuir bicicletas ergométricas e outros aparelhos para prática de atividades físicas e duas disseram disponibilizar pesos livres para uso dos funcionários. Em nenhuma das empresas, foi relatada a existência de esteiras ergométricas ou aparelhos de musculação. Em dez empresas, existe espaço destinado à prática de atividades físicas, e em oito quadras esportivas estão à disposição dos funcionários. Quanto aos equipamentos de áudio e vídeo encontrados nos espaços destinados as atividades físicas, seis têm televisão e cinco têm aparelho de som nestes locais. Quanto às possibilidades de lazer oferecidas pelas empresas, verificou-se que sete possuem mesa de pingue-pongue ou tênis de mesa, 14 possuem mesa de sinuca ou bilhar, e em 32 empresas existe local destinado para descanso com televisão.

DISCUSSÃO

Ambientes que estimulam a prática de atividades físicas exercem grande influência para adoção de um estilo de vida ativo, visto que freqüentemente a falta desses espaços é descrita pelos indivíduos como uma importante barreira para prática de atividades físicas[14, 15,16]. Dentre as principais dificuldades relatadas, estão à crescente urbanização das cidades, a grande utilização de automóveis como meio de deslocamento e a ausência de parques e locais seguros para prática de atividades físicas. Dessa forma, sendo os locais de trabalho um lugar onde os indivíduos passam boa parte das suas jornadas diárias, é importante estudar se os ambientes de trabalho suportam a prática de atividades físicas e a adoção de um estilo de vida ativo. Poucos estudos foram encontrados no que se refere à avaliação dos ambientes de trabalho e suas relações com a prática de atividades física. Dentre esses, apenas um refere-se à percepção dos trabalhadores quanto ao ambiente[13] e três referem-se à avaliação dos ambientes de trabalho especificamente[17, 18,19]. Neste estudo, a proposta foi avaliar as empresas de acordo com o suporte dado aos trabalhadores quanto ao oferecimento, facilitação e incentivo para prática de atividades físicas.

Os resultados do nosso estudo mostraram que apenas cinco empresas avaliadas oferecem programas de atividades físicas aos seus funcionários. No estudo de Choi et al., realizado na Georgia em 2002, 24% das empresas avaliadas ofereciam atividades físicas ou programas de fitness aos seus trabalhadores[20]. Já na presente pesquisa, verificou-se que das empresas que oferecem alguma atividade física, três são realizadas durante a jornada de trabalho, em um intervalo específico para esta finalidade, e duas realizam antes ou após a jornada de trabalho. Detectou-se, ainda, que a oferta de atividades físicas ocorrem somente em empresas com mais de 50 trabalhadores e, destas, quatro têm mais de 200 funcionários. Estes resultados demonstram que a realidade das empresas da indústria do município de Pelotas acompanha a tendência mundial, ou seja, de que as empresas com maior número de trabalhadores oferecem maior suporte para prática de atividades físicas[19, 20].

De acordo com resultados do Healthy People 2010, empresas com menos de 50 trabalhadores são as mais carentes em programas ou planos de saúde voltados para prática de atividades físicas, e, as empresas que mais oferecem programas ou

planos de saúde que incluem atividades físicas possuem mais de 50 trabalhadores, e esta proporção aumenta de acordo com o maior número de funcionários[11], motivo pelo qual existe uma grande preocupação dos principais órgãos de saúde do mundo (WHO, CDC, NIOSH) na implantação programas de atividades físicas, principalmente em empresas de menor porte.

O relatório do Estilo de Vida e Hábitos de lazer dos Trabalhadores da Indústria Catarinense, realizado em 139 empresas de 11 regiões deste estado mostrou que 41,8% das empresas avaliadas oferecem ginástica laboral como atividade física para os trabalhadores[21]. Em nosso estudo, das 81 empresas avaliadas apenas cinco, (6,2%) da amostra, oferecem atividades físicas no local de trabalho e todos eram programas de ginástica laboral. Embora as metodologias dos estudos e as características das regiões sejam diferentes, estes resultados sugerem a necessidade de elaboração de políticas locais para implantação de programas de atividades físicas nas empresas da indústria de Pelotas.

No que se refere à disponibilidade de equipamentos, aparelhos, bicicletas e esteiras ergométricas e pesos livres para prática de atividades físicas dos trabalhadores, os dados apresentados no presente estudo demonstraram que para os itens máquinas de musculação e pesos livres, menos de duas empresas ofereciam a possibilidade de prática de atividades físicas através da disponibilidade destes implementos. Em um estudo realizado por Shimotsu e colaboradores, o qual, através do instrumento “Worksite Environment Measure” (WEM), avaliou o suporte para prática de atividades físicas em quatro garagens de ônibus de Mineapolis, apontando que todas as empresas avaliadas possuíam esteiras e bicicletas ergométricas e em três delas também havia máquinas para prática de musculação[18]. A principal dificuldade de comparação entre o estudo de Shimotsu e o nosso está no número de empresas avaliadas e da seleção da amostra, o que torna os dados não comparáveis como nossos achados. Dados do “Missouri Heart Disease and Stroke Program Worksite Inventory Report”, publicado no ano de 2003, avaliou 251 empresas para verificar as instalações, facilidades e incentivos para prática de atividades físicas dos trabalhadores apontou que 91,6% das empresas não apresentavam equipamentos para atividades aeróbicas nem outras facilidades[22]. Em nossa verificação, nenhuma empresa dispunha de esteiras e apenas uma dispunha de bicicletas ergométricas para utilização dos funcionários. No estudo do UCWHP 2003, 60,0% das empresas com 50 a 99 trabalhadores e 21,0% com mais de 100

trabalhadores relataram oferecer facilidades internas para prática de atividades físicas dos trabalhadores[23].

Quanto às empresas que oferecem convênios com clubes e academias ou subsidiam atividades físicas fora da empresa, os resultados apresentados neste estudo apontaram que 71 empresas não oferecem convênios e 68 não oferecem atividades subsidiadas. Resultados semelhantes foram demonstrados no "Missouri Heart Disease and Stroke Program Worksite Inventory Report", o qual apontou que 74,9% das empresas avaliadas não ofereciam atividades físicas de forma subsidiada aos seus trabalhadores[22] . Já nos resultados apresentados pelo estudo realizado na Georgia "Worksite Heath Promotion Polices and Practices in Georgia", no qual das 586 empresas avaliadas 23,0 % ofereciam atividades físicas subsidiadas[20]. No UCWHP, 22,0% das empresas com 50 a 99 trabalhadores e 44,0% com mais de 100 trabalhadores ofereciam atividades físicas de forma subsidiadas[23].

No que se refere aos incentivos, por meio de divulgação, às atividades oferecidas pelas empresas, durante a jornada de trabalho ou no lazer, considerando-se as atividades realizadas dentro da empresa, subsidiadas fora da empresa, a formação de equipes esportivas, e as instalações disponíveis como facilidades para prática de atividades físicas, verificou-se que todas as empresas que oferecem a prática de atividades físicas realizadas no local de trabalho não divulgavam as atividades por meio de cartazes, e quatro utilizavam outras formas de divulgação, como e-mail, verbal e folhetos, sendo a forma verbal a mais comumente utilizada.

Em relação às empresas que oferecem convênios com academias ou clubes, a divulgação por meio de cartazes também não é realizada. Quando avaliamos as atividades subsidiadas pelas empresas, 13 reportaram subsidiar alternativas para prática de atividades físicas e destas, 11 subsidiam somente uma possibilidade, sendo a locação de espaços para prática de esportes a mais comumente relatada. Dentre as empresas que oferecem atividades subsidiadas, sete não realizam divulgação através de cartazes ou folhetos. Dados semelhantes foram demonstrados no "Missouri Heart Disease and Stroke Program Worksite Inventory Report", os quais apontaram que das 251 empresas avaliadas 84,4% não promoviam ações de incentivo para os trabalhadores se engajarem em programas de atividades físicas[22]. No estudo do UCWHP, 59,0% das empresas com 50 a 99 trabalhadores e 79,0% com mais de 100 trabalhadores realizam divulgação através de e-mail ou internet[23]. Estes resultados demonstram existir uma dificuldade com

relação à divulgação e incentivo para prática de atividades físicas, o qual se apresenta mais desenvolvido em empresas de maior porte. Em nosso estudo a divulgação se apresentou de forma preocupante, visto que nem mesmo as empresas que oferecem atividades físicas no local de trabalho ou subsidiadas divulgam as atividades.

Neste estudo, as facilidades apresentadas pelas empresas em relação às suas instalações e espaços destinados para prática de atividades físicas apontam que apenas 10 possuem espaços para realização de atividades físicas dentro das empresas, oito possuem quadras para atividades esportivas e, 74 empresas possuem vestiários em seus prédios principais. Nossos resultados não diferem do que foi apresentado no estudo da Georgia, no qual 13,0 % das empresas relataram dispor de ginásios cobertos ou salas para exercícios, no que se refere às instalações, no entanto somente 21,0% das empresas relataram ter vestiários com chuveiros[20]. A diferença dos resultados pode ser explicada pelas diferenças climáticas dos locais onde foram realizados os estudos, Pelotas, Brasil e Georgia, Estados Unidos. No relatório do "Missouri Heart Disease and Stroke Program Worksite Inventory Report", os resultados demonstraram que 80,4% das empresas avaliadas não dispunham de áreas externas para prática de atividades físicas[22]. No estudo do UCWHP, 43,0% das empresas com 50 a 99 trabalhadores e 44,0% das empresas com mais de 100 trabalhadores relataram possuir vestiários com chuveiros e áreas disponíveis para prática de atividades físicas[23]. No que se refere à disponibilidade de vagas para estacionamento de bicicletas, verificou-se que 67 empresas possuem estacionamento, sendo que 39 disponibilizam até 20 vagas, enquanto que no estudo de Missouri 78,4% das empresas não disponibilizam vagas para estacionamento de bicicletas[22], e, no estudo da Georgia somente 15,0% possui vagas para estacionamento[20].

As principais limitações consideradas neste estudo foram à dificuldade de acesso as empresas, visto que nem todas pertencem a sindicatos ou apresentam histórico na Editora Brasileira de Guias Especiais (EBGE), e a possibilidade do viés de informação pela obtenção dos dados através de um questionário aplicado sob forma de entrevista.

CONCLUSÕES

A partir dos dados deste estudo, concluiu-se que a realidade das empresas da indústria de Pelotas acompanha a tendência mundial em relação à prática de atividades físicas em locais de trabalho, as quais tendem a ser oferecidas em empresas de maior porte. Tal fato confirma a preocupação dos principais órgãos de saúde do mundo quanto à necessidade na criação de políticas e à implantação de programa de saúde que incluam atividades físicas nas empresas, principalmente nas de menor porte. Em outra mão, os dados também confirmaram que os ambientes das empresas não representam suporte para práticas de atividades físicas dos trabalhadores. As empresas demonstraram não apresentar preocupação com a prática de atividades físicas dos funcionários, nem através do oferecimento de programas internos, nem por meio de atividades subsidiadas. Outros estudos devem ser realizados nos demais municípios da região Sul e do estado para fortalecer nossos achados e a possibilidade de implantação de políticas públicas para o provimento de programas de atividades físicas em empresas da indústria.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1- Bauman AE. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. J Sci Med Sport 2004; 7(1Suppl): 6-19.

2- Haskell, WL, et al. Physical Activity and Public Health: Update Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and American Heart Association. Med Sci Sports Exerc 2007; 39(8): 1423-1434.

3- U.S. DHHS, 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. 2008.

4- Proper, KI, Staal, BJ, Hildebrandt, VH, van der Beek, AJ, van Mechelen, W. Effectiveness of physical activity programs at worksites with respect to work-related outcomes. Scand J Work Environ Health 2002; 28(2):75–84.

5- Abásolo L. A Health System Program to Reduce Work Disability Related to Musculoskeletal Disorders. Ann Intern Med. 2005; 143: 404-414.

6- World Health Organization 2007. Preventing Noncomunicable Diseases in the Workplace through Diet and Physical Activity: WHO/WEF Joint Event on Preventing Noncommunicable Diseases in the Workplace. 2007.

7- Taimela, S, Justén, S, Aronen, P, Sintonen, H, Läärä, E, Malmivaara, A, Tiekso, J and Aro, T. An occupational health intervention programe for workers at high risk for sickness absence. Cost effectiveness analiysis based on a randomized controlled trial. Occup Envirn Med 2008; 65: 242-248.

8- Hallal, PC, Victora, CG, Wells, JVK e Lima RC. Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brasilian Adults. Med Sci Sports Exerc 2003; 35(11): 1894-1900.

9- Knuth, AG, Bacchieri, G, Victora, CG, Hallal, PC. Changes in physical activity among Brazilian adults over a five-year period. J of Epidemiol Community Health, 2010 (no prelo)

10- World Health Organization, 2006. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: A Framnework to monitor and evaluate implementation. Geneva, 2006

11- U.S. Department of Health and Human Services. Healthy People 2010. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, November 2000

12- NIOSH, 2004. Steps to a Heathier US Workforce: Integrating Occupational Health and Safety and Worksite Health Promotion: State of the Science. The National Institute of Occupational Safety and Health, 2004.

13- Lucove, JC, Huston, SL, Everson, KR. Workers' Perceptions About Worksite Policies and Environments and Their Association With Leisure-Time Physical Activity. Am J Health Promot 2007; 21(3): 196-200.

14- Sherwood, NE, Jeffery, RW. The Behavioral Determinants of Exercise: Implications for Physical activity Interventions. Annu Rev Nutr 2000; 20: 21-44.

15- French, SA, Story, M, Jeffery, RW. Environmental Influences on Eating and Physical Activity. Annu Rev Public Health 2001; 22: 3009-335.

16- Cheryl, L, et al. Associations of Perceived Social and Physical Environmental Supports With Physical Activity and Walking Behavior. Am J Public Health 2004; 94 (3).

17- Oldenburg, B, Sallis, JF, Harris, D and Owen, N. Checklist of Health Promotion Environments at Worksites (CHEW): Development and Measurement Characteristics. Am J Health Promot 2002; 16(5): 288-299.

18- Shimotsu, ST, French, SA, Gerlach, AF and Hannan PJ. Worksite environment physical activity and health food choices: measurement of the worksite food and physical activity environment at four metropolitan bus garages. Intern Journal of Behav Nutri and Physical Activity 2007; 4(17).

19- Brissete, I, Fisher, B, Spicer DA and King, L. Workisite Characteristics and Environmental and Policy Support for Cardiovascular Disease Prevention in New York State. Prev Chronic Dis abril 2008; 5(2).

20- Choi, HS, Briker, SK, Troy, K, Kanny, D, Powell KE. Worksite Health Promotion Polices and practices in Georgia: 2002 Georgia Worksite Survey. 2004.

21- Nahas, MV, Fonseca, SA. Estilos de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da indústria catarinense (1999-2004). Relatório Geral/Florianópolis SESI 2004. Acessado 27/01/2010 no site www.lazerativo.org.br

22- Dietz, M & Greene, J. Missouri Heart Disease and Stroke Program Worksite Inventory Report. Missouri DHSS 2003. Acessado em 27/01/2010 no site www.dhss.mo.gov/HeartandStroke/worksitereport

23- UCWHP, 2001. Utah Council for Worksite Health Promotiom. Utah Worksites: on the path to Corporate Wellness. 2001. Acessado em 27/01/2010 no site www.health.utah.gov/worksitewellness

24- Golaszewski T, Fisher B. Heart Check: the development and evolution of an organizational heart health assessment. Am J Health Promot 2002; 17(2):132-53.

Tabela 1 – Características demográficas das empresas

Variáveis	n	%
Tipo de indústria que pertence a empresa		
Carnes e derivados	6	7,4
Material elétrico e metalúrgico	13	16,1
Beneficiamento de arroz	15	18,5
Coureiro calçadista	1	1,2
Vestuário	1	1,2
Gráficas	5	6,2
Construção	16	19,8
Panificadoras	8	9,9
Doces e conservas	5	6,2
Equipamentos e artigos hospitalares	1	1,2
Automação industrial	1	1,2
Pneumáticos	1	1,2
Concessão de rodovias	1	1,2
Embalagens plásticas	3	3,7
Produtos químicos	2	2,5
Bebidas/refrigerantes	2	2,5
	81	100,0
Número de funcionários da empresa		
20-50	52	64,2

51-100	15	18,5
101-200	4	4,9
>200	10	12,4
	81	100,0
Número de funcionários do sexo masculino		
Até 50	57	71,2
51-100	10	12,5
101-200	7	8,8
>200	6	7,5
	*80	100,0
Número de funcionários do sexo feminino		
Até 50	71	91,0
51-100	5	6,4
101-200	1	1,3
>200	1	1,3
	*77	100,0
Razão funcionários sexo masculino/sexo feminino		
Até 5	33	42,8
De 5 a 10	18	23,4
De 10 a 20	16	20,8
De 21 a 30	07	9,0

>30	03	4,0
	*77	100,0
Número de funcionários no setor de produção		
Até 50	59	76,6
51-100	8	10,4
101-200	5	6,5
>200	5	6,5
	*77	100,0
Número de funcionários na administração		
Até 50	72	92,3
51-100	3	3,8
101-200	1	1,3
>200	2	2,6
	*78	100,0
A empresa possui associação de funcionários ou CIPA		
Sim	37	54,3
Não	44	45,7
	81	100,0
A associação de funcionários ou CIPA promovem atividades físicas ou de lazer		
Sim	9	24,3
Não	28	75,7

	37	100,0

*Dados apresentados sem as empresas não respondentes; CIPA=Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.

Tabela 2 – Características das instalações das empresas

Variáveis	n	%
A empresa possui estacionamento para bicicletas		
Sim	67	82,7
Não	14	17,3
	81	100,0
Quantas vagas são disponibilizadas		
Até 20	39	67,2
>20	19	32,8
	*58	100,0
Números de prédios que funciona a empresa		
1	45	55,6
2	16	19,7
3	9	11,1
4	3	3,7
5	6	7,4
8	2	2,5
	81	100,0
Número de andares no prédio principal da empresa		
1	54	66,7
2	23	28,4

3	3	3,7
6	1	1,2
	81	100,0
Possui vestiários no prédio principal		
Sim	74	91,4
Não	7	8,6
	81	100,0
Quantos vestiários são específicos para homens		
1-2	55	74,3
3-5	12	16,2
>=6	7	9,5
	*74	100,0
Quantos vestiários são específicos para mulheres		
1-2	50	90,9
3-5	4	7,3
>=6	1	1,8
	*55	100,0

>= maior ou igual; *dados apresentados sem as empresas não respondentes.

Tabela 3 – Avaliação da promoção de atividades físicas

Variáveis	n	%
A empresa oferece atividades físicas nas suas instalações		
Sim	5	6,2
Não	76	93,8
	81	100,0
Quando ocorrem essas atividades		
Durante	3	60,0
Antes ou depois	2	40,0
	5	100,0
Existem cartazes ou folhetos incentivando os funcionários a participarem destas atividades		
Sim	0	0,0
Não	5	100,0
	5	100,0
Existem outras formas de divulgação das AF		
Sim	4	80,0
Não	1	20,0
	5	100,0
Quantos dias por semana a AF é oferecida		
1	1	20,0
3	3	60,0

6	1	20,0
	5	100,0
Durante quanto tempo a AF é realizada		
Até 10 minutos	2	40,0
Até 15 minutos	2	40,0
Até 30 minutos	1	20,0
	5	100,0
Quantas vezes por dia a AF é oferecida		
1	*4	100,0
Para quem são direcionadas as AF		
Funcionários da produção	1	20,0
Funcionários administrativos	1	20,0
Todos	3	60,0
	5	100,0
Como é a participação dos funcionários nas AF		
Ótima	2	40,0
Boa	2	40,0
Regular	1	20,0
	5	100,0
As atividades são acompanhadas por professor/instrutor		
Sim	3	60,0

Não	2	40,0
	5	100,0
Tempo que o professor fica disponível para as atividades		
1 hora	2	66,7
2 horas	1	33,3
	*3	100,0
O professor é remunerado		
Sim	2	66,7
Não	1	33,3
	*3	100,0
O professor é formado em educação física		
Sim	3	100,0
Não	0	0,0
	*3	100,0

*Dados apresentados sem os não respondentes; AF= atividade física.

Tabela 4 – Avaliação das atividades físicas oferecidas fora da empresa

Variáveis	N	%
A empresa oferece AF subsidiadas		
Sim	13	16,0
Não	68	84,0
	81	100,0
Quantas atividades são oferecidas		
1	11	84,6
2	1	7,7
3	1	7,7
	13	100,0
Existem cartazes ou folhetos incentivando os funcionários a participarem destas atividades		
Sim	6	46,2
Não	7	53,8
	13	100,0
Quantos cartazes ou folhetos existem		
1	1	25,0
2	1	25,0
3	1	25,0
10	1	25,0
	*4	100,0
Quantas vezes por semana as atividades são		

oferecidas		
1	8	80,0
2	1	10,0
3	1	10,0
	*10	100,0
Durante quanto tempo as AF são oferecidas		
Até 40 minutos	1	10,0
Até 60 minutos	6	60,0
Até 90 minutos	2	20,0
Até 240 minutos	1	10,0
	*10	100,0
Para quem são direcionadas estas atividades		
Funcionários da produção	1	7,7
Funcionários administrativos	1	7,7
Todos	10	76,9
Outros	1	7,7
	13	100,0
Como é a participação dos funcionários nestas atividades.		
Boa	7	58,3
Regular	4	33,3
Ruim	1	8,4

	*12	100,0

*Dados apresentados sem os não respondentes; AF= atividade física

Tabela 5 – Avaliação das possibilidades de práticas de atividades físicas oferecidas pelas empresas.

Variáveis	n	%
A empresa possui convênios para prática de AF ou de lazer		
Sim	10	12,4
Não	71	87,6
	81	100,0
Quantas atividades são oferecidas		
1	9	90,0
3	1	10,0
	10	100,0
Existem cartazes ou folhetos incentivando os funcionários a participarem destas atividades		
Sim	0	00
Não	10	100,0
	10	100,0
Quantas vezes por semana as atividades são oferecidas		
1	7	70,0
3	2	20,0
7	1	10,0
	10	100,0

Durante quanto tempo as AF são oferecidas		
Até 60 minutos	8	88,9
Até 90 minutos	1	11,1
	*9	100,0
Para quem são direcionadas estas atividades		
Funcionários da produção	1	10,0
Funcionários administrativos	1	10,0
Todos	8	80,0
	10	100,0
Como é a participação dos funcionários nestas atividades		
Ótima	1	10,0
Boa	5	50,0
Regular	3	30,0
Muito ruim	1	10,0
	10	100,0
A empresa possui equipes esportivas		
Sim	30	37,0
Não	51	63,0
	81	100,0
Qual o naipe das equipes		
Masculino	27	90,0

Feminino	0	0,0
Ambas	3	10,0
	30	100,0
Existem cartazes ou folhetos incentivando os funcionários a participarem destas atividades		
Sim	5	16,7
Não	25	83,3
	30	100,0
Quantos cartazes/folhetos existem		
1	3	60,0
2	1	20,0
3	1	20,0
	5	100,0
Quantas vezes por semana as atividades são oferecidas		
1	25	92,6
2	2	7,4
	*27	100,0
Durante quanto tempo as AF são oferecidas		
Até 40 minutos	3	10,7
Até 60 minutos	23	82,1
Até 90 minutos	2	7,2
	*28	100,0

Para quem são direcionadas estas atividades		
Funcionários da produção	6	20,0
Todos	22	73,3
Outros	2	6,7
	*29	100,0
Como é a participação dos funcionários nestas atividades		
Ótima	1	3,3
Boa	23	76,7
Regular	4	13,3
Ruim	2	6,7
	30	100,0

*Dados apresentados sem os não respondentes; AF= atividade física.

Tabela 6 – Avaliação das instalações e equipamentos destinados a prática de atividades físicas e de lazer

Variáveis	n	%
Existe espaço para prática de AF dentro da empresa		
Sim	10	12,4
Não	71	87,6
	81	100,0
Qual o tamanho do espaço		
24 m^2	2	25,0
28 m^2	1	12,5
200 m^2	1	12,5
450 m^2	1	12,5
600 m^2	1	12,5
800 m^2	2	25,0
	*8	100,0
A empresa possui esteiras ergométricas para utilização dos funcionários		
Não	81	100,0
A empresa possui bicicletas ergométricas para utilização dos funcionários		
Sim	1	1,2
Não	80	98,8
	81	100,0

A empresa possui aparelhos de musculação para utilização dos funcionários		
Não	81	100,0
A empresa possui pesos livres para utilização dos funcionários		
Sim	2	2,5
Não	79	97,5
	81	100,0
A empresa possui outras máquinas/aparelhos para utilização dos funcionários		
Sim	1	1,2
Não	80	98,8
	81	100,0
A empresa possui quadra esportiva para utilização dos funcionários dentro das instalações		
Sim	8	9,9
Não	73	90,1
	81	100,0
A empresa possui TV no local destinado a prática de AF		
Sim	6	7,4
Não	75	92,6
	81	100,0

A empresa possui aparelho de som no local destinado a prática de AF		
Sim	5	6,2
Não	76	93,8
	81	100,0
A empresa possui fonte de água mineral no local destinado a prática de AF		
Sim	12	14,8
Não	69	85,2
	81	100,0
A empresa possui mesa de pingue-pongue ou tênis de mesa		
Sim	7	8,6
Não	74	91,4
	81	100,0
A empresa possui mesa de sinuca ou bilhar		
Sim	14	17,3
Não	67	82,7
	81	100,0
A empresa possui local destinado a descanso com TV		
Sim	32	39,5
Não	49	60,5
	81	100,0

*Dados apresentados sem os não respondentes; m^2 = metros quadrados; AF= atividade física.

AGRADECIMENTOS

O primeiro autor do estudo agradece ao programa de Pós-Graduação do curso de Educação Física, por ter proporcionado realização da dissertação que deu origem a este manuscrito e aos acadêmicos do curso de graduação em educação física que participaram do estudo como entrevistadores.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

VVR foi responsável pela concepção do estudo e redigiu a primeira versão do manuscrito. PCH foi responsável pela orientação da dissertação que deu origem ao manuscrito. AJR foi responsável pela co-orientação da dissertação que deu origem ao manuscrito. Todos os autores revisaram e aprovaram a versão final do artigo.

PROJETO DE PESQUISA

DEFINIÇÃO DE TERMOS

Atividade física

Qualquer movimento da musculatura esquelética que promova gasto energético acima dos níveis de repouso (Caspersen et al, 1985) e pode ser realizada em diferentes domínios, tais como: lazer, atividades domésticas, deslocamento e atividades ocupacionais.

Atividade física de lazer

Atividades físicas realizadas durante o tempo livre.

Atividade física ocupacional

Atividade física realizada durante a jornada de trabalho de acordo com o tipo de ocupação exercida pelos sujeitos. Ex: Ficar em pé e carregar objetos.

Atividade física doméstica

Atividade física realizada durante o desenvolvimento das atividades domésticas, tais como varrer, lavar e cortar grama.

Atividade física de deslocamento

Atividade física realizada durante o deslocamento de um lugar para outro a pé ou de bicicleta.

Incentivo

De acordo com o escopo do estudo, incentivo refere-se a como a empresa motiva seus funcionários a praticar atividades físicas, seja através de programas de

incentivo, informações sobre a importância da prática de atividades físicas ou com a construção de ambientes favoráveis a prática.

Oportunização

De acordo com o escopo do estudo, oportunização refere-se a como a empresa oportuniza a prática de atividades físicas aos seus funcionários, seja com a disponibilização de espaços ou equipamentos necessários para realização das atividades.

Oferecimento

De acordo com o escopo do estudo, oferecimento refere-se às atividades físicas que a empresa oferece aos seus funcionários antes, durante ou após a jornada de trabalho, as quais desenvolvidas com a orientação de um profissional especializado.

Trabalhador

“Sujeito que emprega sua energia pessoal, em proveito próprio o alheio, visando a um resultado determinado, econômico ou não.” (José Augusto Rodrigues Pinto)

Indústria

Entende-se como indústria o conjunto de atividades destinadas à transformação de matérias-primas em bens de produção ou de consumo, servindo-se de técnicas, instrumentos e maquinarias adequadas a cada fim. Configura indústria, a empresa cuja atividade econômica do setor secundário englobe as atividades de produção e transformação por oposição ao primário (atividade agrícola) e ao terciário (prestação de serviços) (IN RFB836, 2008).

CIPEL

Centro das indústrias de Pelotas.

EBGE

Editora brasileira de guias especiais.

1. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades físicas tem sido apontada como um importante fator de prevenção contra diversas doenças e agravos não transmissíveis (DANT'S). Pessoas que praticam atividades físicas apresentam menores riscos de desenvolver doenças coronarianas, diabetes, hipertensão arterial, alguns tipos de cânceres, obesidade, desordens mentais e doenças músculo-esqueléticas (US DHHS, 1996, Bauman, 2004, Haskell et al, 2007 US DHHS, 2008). Empresas que investem em programas de atividades físicas para seus trabalhadores apresentam menores prevalências de absenteísmo, disordens musculoesqueléticas e, consequentemente, redução dos custos com afastamentos dos trabalhadores por motivos de saúde (Proper et al., 2002, Abásolo et al., 2005, Proper e Mechelen, 2007 e Taimela et al., 2008).

Apesar das evidências científicas a respeito da importância da prática de atividades físicas para manutenção de parâmetros de saúde adequados, sabe-se que a prevalência de sedentarismo vem aumentando nos últimos anos. Dados da vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) realizados nos anos de 2007, 2008 e 2009 apontam um aumento de 20% para 23% na proporção de mulheres inativas fisicamente, ou seja: (1) não praticaram qualquer atividade física no lazer nos últimos três meses; e (2) não realizavam esforços físicos intensos no trabalho; e (3) não se deslocavam a pé ou de bicicleta; e (4) não eram responsáveis pela limpeza pesada de suas casas. (VIGITEL, 2007, 2008, 2009). No município de Pelotas, em 2003, Hallal e colaboradores, em um estudo de base populacional, com 3.182 adultos de 20 anos ou mais, apontaram que 41,1% da população adulta desta cidade pratica menos do que 150 minutos por semana de atividade física, ou seja, não atingem as recomendações da Organização Mundial da Saúde, que preceitua 30 minutos por dia, cinco dias por semana (Hallal et al, 2003). Knuth e colaboradores, também em um estudo de base populacional, com 2.986 adultos de 20 anos ou mais, realizado no município de Pelotas, verificaram que a prevalência de indivíduos insuficientemente ativos, nos últimos cinco anos, aumentou para 52,0%, nesta população (Knuth et al., 2010).

Os frequentes aumentos nas prevalências de sedentarismo têm levado diversas organizações de saúde do mundo a buscar estratégias para tornar as

pessoas mais ativas, principalmente no que se refere à implantação de programas para práticas de atividades físicas, bem como ambientes favoráveis a essas práticas (WHO, 2006 & US DHHS, 2000).

Dessa forma, a promoção de ambientes que suportem à prática de atividades físicas no trabalho apresenta grande importância para aquisição de hábitos saudáveis, prevenção de doenças crônicas, diminuição do estresse e aumento da satisfação no ambiente de trabalho. (NIOSH, 2004 & Lucove et al, 2007)

Diante destas questões, este estudo pretende realizar um mapeamento das empresas da indústria do município de Pelotas, RS quanto ao oferecimento, facilitação ou incentivo à prática de atividades físicas, proporcionados aos seus trabalhadores.

1.2. REVISÃO DE LITERATURA

Para realização da revisão bibliográfica, utilizaram-se as bases de dados do Pubmed/Medline, usando os seguintes descritores: (Physical activity, Workplace, Working, Worksite, Job e Industry) e os portais da Capes, da Pesquisa, os sites de busca Google e Google Scholar, sites de organizações e periódicos específicos além das referências dos artigos. A revisão de literatura foi dividida em itens, os quais serão descritos a seguir.

1.2.1. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

As pesquisas em atividade física e saúde foram alavancadas na década de 50, com os estudos de Jeremy Morris, o qual desenvolveu algumas pesquisas clássicas da associação da atividade física e doenças coronarianas. Considerando-se que, do ponto de vista ocupacional, a influência de outras variáveis intervenientes pudessem causar confusão e limitar os resultados dos achados, no seu mais clássico estudo, ele analisou registros de saúde de 31.000 motoristas e cobradores de ônibus da cidade de Londres, com idades entre 35 e 64 anos. O autor verificou a relação entre a atividade ocupacional e a incidência de infarto agudo do miocárdio. Os resultados deste estudo apontaram que a incidência de infarto agudo do miocárdio foi maior nos motoristas do que nos cobradores, em função da atividade mais intensa que esses desempenhavam (Morris et al., 1953).

No ano de 1978, Paffenbarger e colegas estudaram 16.936 ex-alunos da universidade de Harvard, do sexo masculino, com idades entre 35 e 74 anos. Os autores avaliaram a associação do gasto energético em atividades como subir escadas, caminhada e jogos esportivos, com o risco do primeiro ataque cardíaco. Os sujeitos que acumularam um gasto energético abaixo de 2000 quilocalorias por

semana apresentaram um risco 64% maior que seus colegas de classe com gasto energético superior (Paffenbarger et al,1978).

Nas décadas de 80 e 90, Blair, juntamente com Paffenbarger e outros, realizou dois grandes estudos longitudinais com o banco de dados do instituto Cooper, em Dallas, EUA. O primeiro, no ano de 1989, envolveu 10.224 homens e 3.120 mulheres, agrupados em cinco categorias, desde sedentários até muito ativos, com objetivo de investigar a associação entre os níveis de aptidão física e o risco de mortalidade. Os autores concluíram que níveis elevados de atividade física postergam a mortalidade, principalmente devido às taxas mais baixas de doença cardiovascular e câncer (Blair et al, 1989). No segundo estudo, publicado no ano de 1995, os pesquisadores desenvolveram um estudo longitudinal, de pouco mais de cinco anos, no qual 9.777 homens entre 20 e 82 anos de idade tiveram a aptidão física avaliada, e os resultados associados ao risco de mortalidade. Homens que mantiveram ou melhoraram a aptidão física apresentaram menor probabilidade de morte por todas as causas e doenças cardiovasculares que aqueles que permaneceram sedentários (Blair et al, 1995).

Em uma recente revisão, Bauman demonstrou que a prática de atividades físicas está associada à prevenção de diversos tipos de doenças degenerativas, bem como a mortalidade geral. As evidências científicas verificadas pelo autor apontam que pessoas praticantes de atividades físicas de intensidade moderada, na maioria dos dias da semana, por pelo menos 30 minutos, apresentam uma redução de cerca de 30% no risco de mortalidade por todas as causas.

O estudo demonstrou que a prática de atividades físicas é um importante fator de proteção para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, proporcionando

uma redução de 31% no risco de doenças cardiovasculares para pessoas com nível de atividade próximo às recomendações de 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias. Os achados do estudo demonstram também que a prática de atividades físicas não é suficiente para prevenir a obesidade. A redução de peso em indivíduos obesos requer a prática de 60 a 90 minutos de atividades físicas de intensidade moderada ou menos quantidades de atividades físicas vigorosas. No entanto, para prevenção da transição do sobrepeso para obesidade a realização de períodos de 45 a 60 minutos de atividades físicas de intensidade moderada tem se demonstrado suficiente.

O estudo apresentou ainda evidências da prevenção de diabetes, transtornos mentais, alguns tipos de câncer e desordens músculo-esqueléticas, através da prática de atividades físicas. De acordo com os resultados da revisão: atividade ocupacional de intensidade moderada, deslocamento ativo e atividades físicas de lazer estão associados com a redução da incidência de diabetes. Para saúde mental, os resultados são menos consistentes, embora pareça existir uma associação positiva entre a prática de atividades físicas e o bem-estar psicossocial e a saúde mental positiva. Ainda de acordo com o estudo, a atividade física também pode prevenir o desenvolvimento de certos tipos de câncer, com uma associação mais forte em relação aos cânceres de cólon e de mamas. Finalizando a revisão, o autor apontou a prática de atividades físicas e a saúde músculo-esquelética podem diminuir o risco de osteoporose e artrite, além da manutenção da força muscular, que está associada a limitações funcionais entre indivíduos mais velhos (Bauman, 2004).

No entanto, apesar de todas as evidências sobre a importância da prática de atividades físicas e de um estilo de vida ativo, dados da Organização Mundial da Saúde (WHO) apontam que países de baixa e média renda são responsáveis por 80% das mortes por doenças e agravos não transmissíveis (DANT'S) no mundo, muitas das quais poderiam ser prevenidas e evitadas com intervenções efetivas e de baixo custo (WHO, 2008). No Brasil, o impacto na economia em virtude das mortes ocasionadas por doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais e diabetes, no ano de 2005, foi de 2,7 bilhões de dólares. Estima-se que até o ano de 2015, estes custos serão de aproximadamente 49,2 bilhões de dólares (WHO, 2008).

1.2.2. DOMÍNIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Especialmente em adultos, existe uma tendência na literatura atual em se dividir a prática de atividade física em quatro domínios: lazer, deslocamento, ocupação e serviços domésticos. A prática de atividade física no tempo livre (lazer) é a mais estudada na literatura. No entanto, pesquisadores têm notado que a atividade física ocupacional, por exemplo, além de ser também importante para a saúde (Tammelin et al, 2002), afeta a prática de atividade física no período de lazer. A distinção entre os domínios da atividade física é fundamental, pois os fatores associados à prática de atividade física podem variar conforme o domínio. Por exemplo, estudos mostram que atividades físicas ocupacionais, de deslocamento e serviços domésticos são mais freqüentes entre as pessoas de nível socioeconômico baixo, enquanto o contrário é observado para as atividades físicas de lazer (Monteiro et al, 2003 e Hallal et al, 2003).

Diversos estudos realizados em diferentes regiões do mundo têm demonstrado importantes relações da prática de atividades físicas nos quatro domínios ou em algum dos domínios isoladamente. Pomerleaut e colegas, 2000 estudando populações de três países Bálticos, Lituânia, Estônia e Letônia, com idades entre 19 e 65 anos, demonstraram que os homens são mais sedentários no lazer e as mulheres no trabalho. A prevalência de sedentarismo no lazer e no trabalho variou entre os países e sexo. O sedentarismo no lazer esteve associado a níveis socioeconômicos mais baixos, envelhecimento e baixa escolaridade, com exceção da Lituânia (Pomerleau et al, 2000).

Gal e colegas (2005) investigaram uma amostra representativa da população urbana de Portugal, incluindo 2134 adultos de 18 anos ou mais, com o objetivo de avaliar o estilo de vida sedentário e seus fatores associados. Os sujeitos foram avaliados através de um questionário padronizado, contendo variáveis sociais, comportamentais e informações clínicas. O tempo gasto com diversas atividades durante o dia, incluindo trabalho, atividades domésticas, esportes, sedentarismo no lazer e sono foram relatados. Sedentarismo foi definido como o gasto energético menor que 10% da energia gasta em atividades de moderada intensidade, 4 METs ou mais. Os autores apontaram que a prevalência de sedentarismo total foi de 79% entre os homens e 86% entre as mulheres. Quando o lazer foi avaliado

isoladamente, 83,7 e 84,4% de homens e mulheres respectivamente foram considerados sedentários. A idade esteve positivamente associada com o sedentarismo, no lazer e no total. Entre as mulheres com atividade operária, a prevalência de sedentarismo foi maior no lazer e menor no total, enquanto para os homens com a mesma ocupação a menor prevalência foi observada no total (Gal et al, 2005).

Hallal e colegas (2005) compararam dados de dois estudos de base populacional com indivíduos maiores de 20 anos realizados em 2002 e 2003, com as amostras compostas de 3182 e 3100 sujeitos, respectivamente. O objetivo do estudo era estimar a prevalência e fatores associados à prática da caminhada no lazer e em todos os domínios. O ponto de corte para atingir as recomendações foi de 150 minutos ou mais de caminhada por semana. No primeiro estudo, em 2002, a versão curta do IPAQ foi utilizada para investigar a prática da caminhada como meio de deslocamento no trabalho e no lazer. No segundo estudo, em 2003, a versão longa do IPAQ foi utilizada para avaliar a prática da caminhada apenas no período de lazer. A prevalência da prática suficiente da caminhada em todos os domínios foi de 40,6%, enquanto apenas no lazer foi de 15,0%. Os resultados apontaram que a probabilidade dos homens em atingir as recomendações para prática da caminhada em todos os domínios é maior que nas mulheres. A prática da caminhada no lazer foi mais comum em pessoas com alta escolaridade e nível socioeconômico. O estudo demonstrou, ainda, que sujeitos que praticam caminhadas são mais suscetíveis a fazer outras atividades físicas de intensidades moderada e vigorosa (Hallal et al, 2005).

1.2.3. NÍVEIS POPULACIONAIS DE ATIVIDADE FÍSICA

A estimativa mundial da prevalência de inatividade física entre adultos é de 17%, variando de 11 a 24% entre as regiões. Estima-se que a prevalência de sujeitos insuficientemente ativos (< 2,5 horas por semana de atividades físicas moderadas) varie de 31 a 51%, com a média mundial em torno de 41% (WHO, 2002). Dados do estudo realizado pelo ministério da saúde em 2007, nas capitais do Brasil, apontaram que 30,9% dos homens e 27,8% das mulheres são inativos fisicamente (Vigitel, 2007).

Uma descrição epidemiológica da prática de atividades físicas no lazer em adultos brasileiros foi realizada por Monteiro e colegas, utilizando dados da Pesquisa de Padrões de Vida (PPV), com informações coletadas entre março de 1996 e fevereiro de 1997, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), incluindo 11.033 sujeitos de ambos os sexos de 20 anos ou mais. Os autores relataram que somente 13% dos sujeitos avaliados realizavam atividades físicas de lazer durante pelo menos 30 minutos uma ou duas vezes por semana e 3,3% atingiam a recomendação de 30 minutos ou mais em cinco ou mais vezes por semana (Monteiro et al, 2003).

No Rio de Janeiro, um estudo realizado com uma amostra probabilística de 4.331 sujeitos do sexo masculino e feminino de 12 anos ou mais avaliou os marcadores ocupação, lazer e horas assistindo televisão. A prática regular de atividades físicas no lazer ou esportes demonstrou que 59,8% dos sujeitos do sexo masculino nunca realizam; 21,8% algumas vezes e 18,4% sempre. Para o sexo feminino, 77,8% nunca realizam, 13,1% algumas vezes e 9,1% sempre. Quando o nível de atividade física de lazer foi avaliado de acordo com a ocupação dos sujeitos, os resultados obtidos foram os seguintes: 42,8% sem ocupação, 42,4% com ocupação leve e 32,0% com ocupação moderada a pesada, para o sexo masculino. Para o sexo feminino, 21,6% sem ocupação, 26,8% com ocupação leve e 9,3% com ocupação moderada a pesada (Gomes et al, 2001).

No município de Pelotas, um estudo transversal de base populacional, foi realizado com 3.182 sujeitos de 20 anos ou mais de ambos os sexos, residentes na zona urbana. Os autores avaliaram as atividades físicas de lazer, ocupacionais, de deslocamento e domésticas, através do questionário IPAQ (versão curta). O estudo apontou que 41,1% da população desta cidade encontram-se na condição de insuficientemente ativos (sedentários) (Hallal et al, 2003).

Gómez e colegas (2005) estudaram uma amostra de 3000 adultos com idades entre 18 e 65 anos de idade residentes na cidade de Bogotá, na Colômbia, com o objetivo de avaliar a prevalência da atividade física e os fatores associados com sua prática regular. Os autores utilizaram a versão curta do IPAQ como instrumento de avaliação da prática de atividades físicas em todos os domínios. A prevalência de indivíduos ativos foi de 36,8% e os homens se mostraram mais ativos

que as mulheres. Homens e mulheres que nos últimos 30 dias tiveram como principal atividade a procura de emprego e as atividades domésticas respectivamente apresentaram menor probabilidade de ser ativos (Gómez et al, 2005).

Dias da Costa e colegas, em um estudo de base populacional realizado no município de Pelotas, com uma amostra de 1.968 sujeitos de ambos os sexos e idades de 20 a 69 anos, moradores da zona urbana, verificaram a prática de atividades físicas de lazer, utilizando como valor de referência para inatividade física gasto energético igual ou inferior a 1000 kcal por semana. Os autores encontraram que 80,6% da população avaliada encontram-se na condição de inativos fisicamente, no que se refere às atividades físicas de lazer (Dias da Costa et al, 2005).

Steffen e colegas realizaram um estudo longitudinal para avaliar a tendência na prática de atividades físicas no lazer na população de Minessota, a qual foi acompanhada no período de 1980 a 2000. Dados referentes ao estilo de vida no lazer, atividades domésticas, transporte e atividades físicas durante o lazer foram coletadas. Os sujeitos foram avaliados em cinco ocasiões diferentes durante o período, 1980 – 1982, 1985 – 1987, 1990 – 1992, 1995 – 1997 e 2000 – 2002. Com relação à energia gasta em Kcal, com as atividades físicas diárias, lazer, domésticas e transporte e atividades físicas de lazer aumentaram significativamente entre as cinco avaliações para homens e mulheres. Aproximadamente 60 a 70% do total de energia utilizada durante o dia foram com atividades físicas de lazer para ambos os sexos. No entanto os homens gastam quase o dobro de kilocalorias por dia com atividades diárias e cerca de 50% mais energia com atividades físicas de lazer que as mulheres. Entre 46 e 57% dos homens e 47 e 58% das mulheres relataram praticar exercícios físicos regularmente durante o período de 20 anos. Entretanto a proporção reduziu quando a duração da sessão foi considerada. Aqueles que relataram praticar exercícios físicos no lazer durante 31 minutos ou mais no período compreendido entre 1980 – 1982 e 2000 – 2002 aumentou de 33% para 40% entre os homens e de 23 para 35% entre as mulheres. Quando o número de sessões por semana também foi considerado, esta proporção reduziu ainda mais, homens e mulheres que relataram participar de cinco sessões durante 30 minutos ou mais variaram de 8 a 11% e 9 a 12% respectivamente (Steffen et al, 2006).

As evidências científicas para os níveis de sedentarismo das populações parecem apontar para mesma direção. No entanto, embora a maioria dos estudos concorde com os baixos níveis de prática de atividades físicas existe uma grande dificuldade quanto à comparabilidade dos estudos, visto as diferentes metodologias utilizadas pelos mesmos e dos diferentes domínios da atividade física.

Uma revisão sistemática conduzida por Hallal e colegas, com objetivo de descrever a evolução das pesquisas epidemiológicas em atividade física, no Brasil apontam um forte crescimento na literatura. Por outro lado, os autores descrevem as dificuldades de estabelecer um padrão de medida, visto que a prática de atividades físicas tem sido estudada nos quatro domínios, com a utilização de diferentes instrumentos, sendo a maioria deles criados pelos próprios autores (Hallal et al, 2007).

1.2.4. ATIVIDADE FÍSICA OCUPACIONAL

A atividade física ocupacional parece estar intimamente relacionada com os indicadores de saúde e fatores de risco associados ao desenvolvimento de doenças e agravos não transmissíveis. Já na década de 50, Jeremy Morris, avaliando funcionários de uma empresa de transporte rodoviário da cidade de Londres, apontou que os cobradores eram menos suscetíveis as doenças coronarianas que os motoristas devido ao gasto calórico imposto por sua atividade ocupacional (Morris et al., 1953).

Sena e colegas, avaliando características antropométricas, tais como, IMC, razão cintura quadril e percentual de gordura de taxistas e carteiros no município de João Pessoa, verificaram que a atividade ocupacional de característica sedentária desempenhada pelos taxistas promove um aumento no desenvolvimento de fatores de risco associados às doenças chamadas hipocinéticas, tais como elevados índices de relação cintura-quadril, massa corporal e percentual de gordura. Ao contrário, os carteiros, por sua atividade ocupacional de característica ativa, garantem parâmetros antropométricos satisfatórios, proporcionando a estes trabalhadores uma proteção contra fatores de risco associados ao desenvolvimento de doenças crônicas (Sena et al, 2008).

A associação entre a atividade ocupacional e o nível de atividade física com o sobrepeso e obesidade examinados por Mummery e colegas em um estudo epidemiológico realizado com trabalhadores Australianos. A amostra foi composta de 1579 sujeitos, 875 homens e 704 mulheres de 18 anos ou mais. Os autores coletaram dados como atividade ocupacional, atividade física no lazer, índice de massa corporal e tempo que permanece sentado durante a jornada de trabalho. Os autores descreveram os seguintes resultados: 69% dos homens e 45% das mulheres que permanecem sentados durante 360 minutos ou mais de uma jornada diária de trabalho apresentaram IMC maior ou igual a 25 (kg/m^2) (Mummery et al, 2005).

Tammelin e colegas avaliaram uma coorte da Finlândia composta de 2188 homens e 1987 mulheres, nascidos no ano de 1966. Os autores estudaram associações entre atividade física ocupacional e aptidão física em trabalhadores jovens. Dados da aptidão cardiorrespiratória, teste de força de tração manual e de tronco, além de informações de atividade física ocupacional e de lazer e fumo foram coletados. Eles encontraram uma associação positiva entre atividade ocupacional de alta intensidade e altos níveis de aptidão física. Homens engajados em atividades ocupacionais pesadas ou muito pesadas eram inativos ou pouco ativos durante o lazer quando comparados aqueles com atividades ocupacionais sedentárias. O estudo apresentou resultados semelhantes para as mulheres (Tammelin et al, 2002). Embora os resultados deste estudo apontem para uma relação entre atividade ocupacional, atividade física de lazer e aptidão física, os mesmos devem ser avaliados com cuidado visto a possibilidade de viés de seleção (viés do trabalhador sadio), os quais podem ter influenciado nos resultados.

Barros e Nahas, avaliando os comportamentos de risco de trabalhadores da indústria de Santa Catarina, coletaram dados referentes ao fumo, abuso de álcool, consumo de frutas e verduras, atividades físicas, percepção de estresse e auto-avaliação do nível de saúde. Para avaliação das atividades físicas de lazer, os autores utilizaram o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ – Versão 6.0), considerando três níveis: inativos; nenhuma atividade física de lazer; pouco ativos; gasto energético em atividades físicas de lazer menor que 14,3 kcal por semana; e ativos. Concordando com outros estudos, os autores apontaram que a prevalência de sujeitos insuficientemente ativos no lazer apresentou-se maior entre

as mulheres e entre pessoas de menor nível educacional e econômico, sendo maior também entre sujeitos mais velhos independentemente do sexo. Os autores verificaram, também, que os homens inativos apresentam maior proporção de fumantes, a percepção de exposição a elevados níveis de estresse foi menor entre homens fisicamente ativos (8,6%), quando comparados a pouco ativos (10,9%) ou inativos (16,8%) e, que o relato de baixo nível de saúde foi maior entre sujeitos inativos (18,5% dos homens e 24,8% das mulheres), comparados aos pouco ativos (11,4% dos homens e 18,2% das mulheres) e ativos (9% dos homens e 10,6% das mulheres). A chance de referir uma percepção negativa de saúde também foi menor entre os que são fisicamente ativos no lazer (Barros e Nahas, 2001).

Fonseca e colegas, avaliando a percepção de saúde e fatores associados em industriários de Santa Catarina, no que se refere ao nível de demanda física no trabalho e inatividade física no lazer relataram que sujeitos com características de trabalho mais pesado tendem a ser menos ativos no lazer e apresentar maior prevalência de percepção negativa de saúde, mesmo quando estas variáveis foram ajustadas para sexo, 16,5% homens e 27,3% das mulheres com características de trabalho pesado e 16,4% dos homens e 15,6% das mulheres inativos no lazer (Fonseca et al, 2008).

1.2.5. ATIVIDADES FÍSICAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

A prática de atividades físicas no ambiente de trabalho tem sido bem relatada, no entanto a maioria dos estudos foca os resultados nos trabalhadores, quanto aos resultados obtidos em relação aos afastamentos por doença músculo-esqueléticas, custo benefício com a redução nos dias afastados e absenteísmo (Proper et al., 2002, Abásolo et al., 2005, Bunn et al., 2006, Proper e Mechelen, 2007 e Mills et al., 2007). Em contrapartida, foram encontrados poucos estudos avaliando os ambientes de trabalho, quanto à promoção de programas de saúde e de ambientes saudáveis (WHO, 2008).

Brissette e colaboradores, em um estudo realizado com empresas do estado de Nova York, avaliaram as características ambientais e as políticas de suporte para programas de prevenção as doenças cardiovasculares, incluindo promoção de atividades físicas, alimentação saudável, controle de stress e avaliações preventivas de saúde (avaliação do risco de saúde, pressão sangüínea, colesterol, testes de

aptidão física, peso e gordura corporal, exames físicos ou de saúde periódicos, avaliação da dieta ou nutrição, e medidas da glicose sangüínea). Os autores apontaram que o tamanho das empresas demonstrou-se um preditor independente de promoção de saúde. Empresas, com número de funcionários de 75 – 99 e 100 – 199, relataram um menor número políticas de suporte e de ambientes que suportem as quatro categorias avaliadas, quando comparadas com empresas com 300 empregados ou mais. Os autores encontraram, ainda, que empresas com a maioria dos empregados não brancos possuem menos suporte para atividades físicas, comer saudável e controle de stress. Empresas com a maioria dos funcionários do sexo feminino têm maior suporte para políticas ambientais, atividades físicas, comer saudável e controle de stress. Outro achado interessante deste estudo foi que empresas que apresentam comissões ou coordenadores de bem estar apresentaram maior número de suporte nas quatro categorias avaliadas (Brissete et al, 2008).

Oldenburg e colegas, através de um instrumento (CHEW) utilizado para avaliar a características dos ambientes, hipotetizando sua associação positiva ou negativa com atividade física, alimentação saudável, consumo de álcool e fumo. Os autores avaliaram os domínios características físicas das empresas, características das informações do ambiente e a região ao redor de 20 empresas, quando destacaram que ambientes encorajadores da prática de atividades físicas, alimentação saudável e inibidores do consumo de bebidas alcoólicas e fumo são importantes para escolhas dos indivíduos na adoção de estilo de vida saudável. Neste estudo, os autores apontam, por exemplo, que a existência de salas de ginástica, áreas livres para prática de atividades físicas, estacionamento adequado para bicicletas, incentivando sua utilização no deslocamento para o trabalho, e chuveiros são características facilitadoras importantes para que os trabalhadores pratiquem atividades físicas. (Oldenburg et al, 2002).

Shimotsu e colaboradores, também aplicando um instrumento de avaliação (WEM) usados para avaliar as características do ambiente de trabalho referentes à alimentação, atividade física e manutenção do peso, utilizaram-no em quatro garagens do metrô de Minneapolis-St. Paul. Dentre as características avaliadas, foram levantados dados do número de máquinas de venda de alimentos, tais como refrigerantes e salgadinhos; dependências disponíveis para prática de

atividades físicas, tais como banheiros, salas com bicicletas ergométricas, esteiras, armários; programas de manutenção de peso, tais como escalas de peso e manutenção de peso médio; ambientes propícios ao sedentarismo, televisão, rádio, videogames; ambiente social além de eventos para atividades físicas. Com relação à avaliação do ambiente favorável à prática de atividades físicas, os autores encontraram semelhanças no número de presenças e ausências de itens de fitness nas garagens. Cada garagem tinha uma sala para fitness, com uma média de 4,3 itens de equipamentos e todas as garagens tinham pelo menos uma bicicleta estacionária e esteira. Não haviam áreas designadas para caminhadas nem dentro nem fora das garagens. Os ambientes das garagens foram percebidos como não sustentadores para escolhas de alimentos saudáveis, atividades físicas e manutenção de peso (Shimotsu et al, 2007).

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Descrever o oferecimento, oportunidades e incentivos à prática de atividades físicas não-ocupacionais realizadas pelas empresas da indústria de Pelotas, RS aos seus funcionários.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar :
  - Os tipos de atividades físicas não-ocupacionais **oferecidas** pelas empresas aos seus funcionários;
  - Se as empresas atuam como **facilitadores** para prática de atividades físicas de seus funcionários;
  - Se as empresas realizam ações de **incentivo** aos funcionários para prática de atividades físicas.
- Comparar o oferecimento, oportunização e incentivo conforme:
  - Ramo produtivo;
  - Número de funcionários;
- Verificar:
  - A adesão dos colaboradores nas empresas que oferecem atividades físicas durante a jornada de trabalho;
  - O gênero que se apresenta mais engajado na prática de atividades físicas.

3. HIPÓTESES

- Aproximadamente 10% das empresas da indústria oferecem algum tipo de atividade física aos seus funcionários durante a jornada de trabalho;
- Menos de 10% das empresas apresentam equipamentos para prática de atividades físicas;
- Menos de 10% das empresas têm convênios com clubes e academias ou subsidiam atividades físicas fora da empresa;
- Cerca de 30% das empresas incentivam os trabalhadores à prática de atividades físicas;
- As empresas que apresentam o maior número de trabalhadores são as que mais apresentam programas de atividades físicas aos funcionários;
- A participação dos trabalhadores nas atividades físicas oferecidas pelas empresas será considerada regular ou boa;
- Os homens são mais engajados nas atividades do que as mulheres, sejam elas oferecidas, facilitadas ou incentivadas.

4. JUSTIFICATIVA

A prática de atividades físicas tem sido considerada como importante fator na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, melhoria da qualidade de vida relacionada à saúde, percepção de saúde e controle do stress (Bauman, 2004 e Barros, 2005). Ademais, a prática de atividades físicas tem sido associada inversamente com todas as causas de morte, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo dois, parada cardíaca, obesidade e alguns tipos de câncer (Bauman, 2004 e Bucksch, 2005).

No que se refere à prática de atividades físicas em ambientes de trabalho, existe igualmente uma expressiva literatura sobre o tema, entretanto a maioria dos estudos enfoca nos indivíduos, e poucos se referem à promoção de ambientes saudáveis e coletam características das empresas (Oldenburg et al., 2002, Shimotsu et al., 2007 e Brissete et al., 2008).

As horas gastas com a jornada de trabalho freqüentemente têm sido relatadas como uma importante barreira para prática de atividades físicas no lazer, adicionalmente o tipo de atividade ocupacional, predominantemente de baixa intensidade, confere aos sujeitos que desempenham funções administrativas uma maior probabilidade de ser insuficientemente ativo (Burton & Turrel, 2000). Além disso, o tipo de atividade ocupacional está associado com a prevalência de obesidade e com o nível de atividade física no lazer (King et al., 2001 e Hu et al., 2007). Sujeitos com atividades ocupacionais mais intensas têm menos probabilidade de ser obesos do que indivíduos com atividade ocupacional menos intensas, quando não realizam atividades físicas de lazer. No entanto, sujeitos com atividade ocupacional menos intensa são mais ativos no lazer (King et al., 2001). Desta forma, a inclusão de programas de atividades físicas nas empresas pode ser um importante componente na prevenção da obesidade e diminuição das prevalências de inatividade física.

A falta de tempo, de incentivos além dos espaços inadequados, também, tem sido reportada como barreira para prática de atividades física nos locais de trabalho. A falta de tempo antes, durante e após a jornada de trabalho e a falta de incentivos, através da disponibilidade de espaços adequados e da flexibilidade de horários para prática de atividades físicas são comumente relatadas com importantes barreiras

para prática de atividades físicas nos locais de trabalho (UCWHP, 2001, Choi et al., 2004 e Kruger et al., 2007).

Empresas que oferecem programas de atividades físicas aos trabalhadores reportam uma importante diminuição nos índices de absenteísmo, afastamentos por motivos de doença, principalmente por desordens músculo-esqueléticas, aumento na satisfação no trabalho e redução dos custos das empresas por motivos de afastamento dos trabalhadores (Abásolo et al., 2005, Bunn et al., 2006 e Davis et al., 2009). Esses dados sugerem que empresas que investem em programas de saúde, incluindo atividades físicas, possuem menores custos com afastamentos dos trabalhadores por motivos de doenças, menores índices de absenteísmo, visto que seus trabalhadores mais satisfeitos e saudáveis apresentam uma capacidade de produtividade aumentada, ou seja, investir neste tipo de programa oferece diversos benefícios para os trabalhadores e para as empresas.

Atualmente, os principais órgãos de saúde do mundo buscam alternativas para fomentar políticas de implantação de programas de atividades físicas em escolas, comunidades e empresas, em virtude da importância dos mesmos com relação à saúde pública (WHO, 2008).

Nesse âmbito, torna-se necessário investigar como a prática de atividades físicas vem sendo tratada no ambiente de trabalho, visto que o modelo de organização dams sociedades exige uma demanda cada vez maior dos profissionais, ocupando a maior parte do tempo dos mesmos com as atividades laborais e pouco ou nenhum tempo para realização de atividades físicas, adicionalmente as demandas ocupacionais exigem cada vez menos esforços físicos e cada vez mais capacidades intelectuais (Cox, Shephard & Corey, 1987).

Com base na literatura, a respeito da necessidade de implantação de ambientes propícios a prática de atividades físicas, a proposta deste estudo é investigar os ambientes relacionados à promoção de saúde relacionada a atividades físicas nas empresas da indústria do município de Pelotas.

5. METODOLOGIA

5.1 DELINEAMENTO

Trata-se de um estudo transversal observacional.

5.2 SELEÇÃO DA AMOSTRA

Primeiramente, será realizado um levantamento dos bancos de dados das empresas cadastradas ao Centro das Indústrias de Pelotas, CIPEL, de acordo com os sindicatos aos quais as mesmas são filiadas, têm-se: Sindicato das Indústrias de Carnes e Derivados de Pelotas e Capão do Leão (SICAPEL), Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, mecânicas e de Material Elétrico de Pelotas (SIMEP), Sindicato da Indústria do Arroz de Pelotas (SINDAPEL), Sindicato das Indústrias de Curtimento de Couros e Peles de Pelotas (SINDCOUROS), Sindicato das Indústrias do Vestuário da Zona Sul (SINDVESTSUL), Sindicato das Indústrias Gráficas de Pelotas (SINGRAPEL), Sindicato da Indústria da Construção de Pelotas (SINDUSCON), Sindicato das Indústrias de Panificação, Massas Alimentícias e Biscoitos de Pelotas (SINDIPPEL) e Sindicato das Indústrias de Doces e Conservas de Pelotas (SINDOCOPEL), complementarmente aos cadastros dos sindicatos utilizaremos os dados do cadastro das indústrias da Editora Brasileira de Guias Especiais (EBGE). No passo seguinte, as empresas serão classificadas de acordo com o tipo de atividade realizada e com o número de funcionários, para definição das empresas elegíveis para o estudo a partir de um número mínimo de 20 trabalhadores. Não haverá processo amostral. Todas as empresas elegíveis farão parte da amostra.

5.3 CRITÉROS DE EXCLUSÃO

Serão excluídas do estudo empresas que apresentem número de funcionários inferior a 20.

5.4 INSTRUMENTO

Um questionário tipo Cheklist com 59 questões divididas em quatro seções, incluindo as referentes ao oferecimento, facilitação e incentivos para prática de atividades físicas, proporcionados pelas empresas aos seus trabalhadores. O

instrumento foi criado a partir de outros questionários encontrados na literatura e adaptado para as intenções de investigação do presente estudo.

5.5 LOGÍSTICA

Após a seleção das empresas elegíveis para o estudo, será realizada uma visita, com data e horário agendados, com um responsável pelas empresas: proprietário, gerente, ou funcionário indicado com habilitação para fornecer as informações solicitadas no instrumento. Na visita, um questionário tipo Checklist será aplicado para coletar informações referentes aos espaços físicos das empresas e como as mesmas estão oferecendo, facilitando e incentivando a prática de atividades físicas dos seus trabalhadores. Para padronização das entrevistas, será realizado um treinamento com os entrevistadores para apresentação e discussão das questões, bem como para esclarecimento sobre possíveis dúvidas durante a realização das entrevistas. Os dados serão coletados entre Junho e dezembro de 2009.

5.6 ESTUDO PILOTO

Para verificação da qualidade e da fidedignidade do instrumento, será aplicado um estudo piloto em uma amostra de duas empresas da indústria de Bagé, as quais não farão parte da amostra final do estudo.

5.7 CONTROLE DE QUALIDADE

Para controle de qualidade do estudo, será realizada uma nova ligação para 10% das empresas com entrevistas agendadas, após a data de realização da entrevista, para verificar se os questionários foram aplicados efetivamente.

5.8 ANÁLISES DE DADOS

Após dupla digitação dos dados no Epi Info 6.0, eles serão conferidos e transferidos para o pacote estatístico STATA 10.0, no qual as análises descritivas e brutas serão realizadas.

5.9 ASPECTOS ÉTICOS

O protocolo do presente estudo será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. O consentimento deste comitê deverá preceder o início da coleta de dados.

Os princípios éticos também serão assegurados às empresas e aos funcionários da seguinte maneira:

a) Realização da coleta de dados após consentimento da direção ou gerencia das empresas.
b) Realização da coleta de dados após assinatura do termo de consentimento dos responsáveis pelas empresas.
c) Garantia do direito de não participação no estudo.
d) Sigilo sobre os dados coletados e informações obtidas.

6. DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados obtidos no estudo serão apresentados da seguinte forma:

- Dissertação de conclusão de curso de mestrado em Educação física;
- Artigos para publicação em periódicos científicos;
- Press release para divulgação na imprensa local;
- Pelestra para as empresas da indústria, abordando o tema do presente estudo.

7. CRONOGRAMA

ANO	2008									2009												2010	
ATIVIDADES	**A**	**M**	**J**	**J**	**A**	**S**	**O**	**N**	**D**	**J**	**F**	**M**	**A**	**M**	**J**	**J**	**A**	**S**	**O**	**N**	**D**	**J**	**F**
Revisão de literatura																							
Disciplinas a cursar																							
Seleção da amostra																							
Projeto para qualificação																							
Estudo piloto																							
Qualificação																							
Coleta de dados																							
Digitação dos dados																							
Elaboração relatório final																							
Defesa																							
Divulgação dos resultados																							

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abásolo L. **A Health System Program to Reduce Work Disability Related to Musculoskeletal Disorders.** Ann Intern Med. 2005; 143: 404-414.

Barros, MVG. e Nahas, MV **Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria**. Rev. Saúde Pública 2001; 35(6): 554-563.

Barros, MVG. Santos, SG. **A atividade física como um fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador**. Disponível em: www.eps.ufsc.br. Acessado em: 6/4/2008.

Bauman AE. **Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003**. J Sci Med Sport 2004; 7(1Suppl): 6-19.

Blair, SN, Kohl, HW, Paffenbarger, RS, Clark, DG, Cooper, KH and Gibbons, LW. **Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and womem**. JAMA. 1989 novembro, 262(17).

Blair, SN, Kohl, HW, Barlow, RS, Paffenbarger, RS, Gibbons, LW, and Macera, CA. **Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men**. JAMA. abril 1995; 273(14).

Bucksch, J. **Physical activity of moderate intensity in leisure time and the risk of all cause mortality**. Br J Sports Med 2005; 39: 632-638.

Brissete, I, Fisher, B, Spicer DA and King, L. **Workisite Characteristics and Environmental and Policy Support for Cardiovascular Disease Prevention in New York State**. Prev Chronic Dis abril 2008; 5(2).

Bunn, BW. et al., **Impact of a Musculoskeletal Disability Management Program on Medical Costs and Productivity in a Large Manufacturing Company.** Am J Manag Care. 2006; 12: 27-32.

Burton, WN & Turrell, G. **Occupation, Hour Worked, and leisure-Time Physical Activity**. Preventive Medicine. 2000; 31: 673-681.

Caspersen, CJ, Powel, KE, Chistenson, GM. **Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: definitios and Distinctions for Health-Related research**. Public Health Rep 1985. March-April 100(2): 126-131.

Choi, HS, Briker, SK, Troy, K, Kanny, D, Powell KE. **Worksite Health Promotion Polices and practices in Georgia: 2002 Georgia Worksite Survey**. 2004.

Cox, MH, Shephard, RJ & Corey, P. **Physical activity and alienation in the work place**. Journal Sports Medicine Physical Fitness 1987; 24(4): 429-36.

Davis L, et al. **A comprehensive worksite wellness program in Austin, Texas: partnership between Steps to a Healthier Austin and Capital Metropolitan Transportation Authority**. Prev Chronic Dis 2009; 6(2).

Dias da Costa, JS, Hallal, PC, Wells, JCK, daltoé, T, Fuchs, SC, Menezes, AMB and Olinto, MTA. **Epidemiology of leisure-time physical activity: a population-based study in southern Brazil**. Cad Saúde Pública 2005; 21(1): 275-282.

Fonseca, SA, Blank, VLG, Marros, MVG, Nahas, MV. **Self-perceived health and associated factors in industrial workers from Santa Catarina State, Brazil**. Cad. Saúde Pública 2008; 24(3): 567-576.

Gal, DL, Santos, AC, Barros, H. **Leisure-time versus full-day energy expenditure: a cross-sectional study of sedentarism in a Portuguese urban population**. BMC Public Health 2005, 5(16): 1-7. Disponível em: http://www.biomedcentral.com/1471-2458/5/16. Acessado em: 09/2008.

Gomes, VB, Siqueira, KS e Sichieri, R. **Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro**. Cad. Saúde Pública 2001; 17(4): 969-976.

Gómez, LF, Duperly, J, Lucumi, DI, Gámez, R, Venegas, AS. **Physical activity levels in adults living in Bogotá (Colômbia): Prevalence and actors associated**. Gac Sanit 2005; 19(3): 206-13.

Hallal, PC, Victora, CG, Wells, JVK e Lima RC. **Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brasilian Adults**. Med Sci Sports Exerc 2003; 35(11): 1894-1900.

Hallal, PC, et al. **Who, When, and How Much? Epidemiology of Walking in a Middle-Income Country.** Am J Prev Med 2005; 28(2): 156-161.

Hallal, PC, et al. **Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática**. Rev Saúde Pública 2007; 41(3): 453-460.

Haskell, WL, et al. **Physical Activity and Public Health: Update Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and American Heart Association**. Med Sci Sports Exerc 2007. 39(8): 1423-1434.

Hu, G, Tuomilehto, J, Borodulin, K, Jousilahti, P. **The joint associations of occupational, commuting, and leisure-time physical activity, and Framingham risk score on the 10-year risk of coronary heart disease**. European Heart Journal 2007. 28: 492-498.

King, GA, et al. **Relationship of leisure-time physical activity and occupational activity to the prevalence of obesity**. International Journal of Obesity 2001. 25: 606-612.

Knuth, AG, Bacchieri, G, Victora, CG, Hallal, PC. **Changes in physical activity among Brazilian adults over a five-year period**. Journal of Epidemiology and Community Health, 2010. (no prelo)

Kruger, J, et al. **Selected Barriers and Incentives for Worksite health Promotion Services and Polices**. Am J Health Promot 2007; 21(5): 439-447.

Lucove, JC, Huston, SL, Everson, KR. **Workers' Perceptions About Worksite Policies and Environments and Their Association With Leisure-Time Physical Activity**. Am J Health Promot 2007; 21(3): 196-200.

Mills, PR, Kessler, RC, Cooper, J, Sullivan, S. **Impact of a Health Promotion Program on Employee Health Risks and Work Productivity**. Am J Health Promot 2007; 22(1):45–53.

Monteiro, CA, Conde, WL, Matsudo, SM, Matsudo, VR, Bonsenhor, IM, and Lotufo, PA. **A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brasil, 1996-1997**. Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 2003; 14(4).

Morris, JN, Heady, JA, Raffle, PAB, Roberts, CG & Parks, JW. Coronary **heart disease and physical activity of work**. Lancet 1953. ii; 1053(7): 1111-1120.

Mummery, WK, Schfield, GM, Steele, R, Eakin, EG and Brown, WJ. **Ocupational Sitting Time and Overweight and Obesity in Australian Workers**. American Journal of Preventive Medicine 2005; 29(2): 91-97.

NIOSH. **Steps to a Heathier US Workforce: Integrating Occupational Health and Safety and Worksite Health Promotion: State of the Science.** The National Institute of Occupational Safety and Health, 2004. Disponível em: http://www.cdc.gov/niosh/worklife/steps/2004/. Acessado em: 05/08/2008.

Oldenburg, B, Sallis, JF, Harris, D and Owen, N. **Checklist of Health Promotion Environments at Worksites (CHEW): Development and Measurement Characteristics**. Am J Health Promot 2002; 16(5): 288-299.

Paffenbarger, RS, Wing, AL and Hyde, RT. **Pysical activity as an index of heart attack risk in college alumni**. Am J Epidemiology 1978; 108(3):161-175.

Pomerleau, J, Mckee, M, Robertson, A, Vaasc, S, Kadziauskiene, K, Abaravicius, A, Bartkeviciute, R, Pudule, I and Grinberga, D. **Physical Inactivity in the Baltic Countries**. Preventive Medicine 2000; 31(6): 665-72.

Proper, KI, Staal, BJ, Hildebrandt, VH, van der Beek, AJ, van Mechelen, W. **Effectiveness of physical activity programs at worksites with respect to work-related outcomes**. Scand J Work Environ Health 2002; 28(2):75–84.

Sena, JEA, Pontes, LM, Ferreira, UMG e Silva, JM. **Composição corporal e sua relação com o nível de atividade física de taxistas e carteiros de João Pessoa – PB**. Fit Perf J 2008; 7(1): 20-5.

Shimotsu, ST, French, SA, Gerlach, AF and Hannan PJ. **Worksite environment physical activity and health food choices: measurement of the worksite food and physical activity environment at four metropolitan bus garages**. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2007. 4(17). Disponível em: http://www.ijbnpa.org/content/4/1/17. Acessado em: 5/8/2008.

Steffen, LM, Arnett, DK, Blackburn, H, Shah, G, Armstrong, C, Luepker, RV and Jacobs DR. **Population trends in Leisure-Time Physical Activity: Minnesota Heart Survey, 1980-2000**. Med Sci Sports Exerc 2006; 38(10): 1716-1723.

Taimela, S, Justén, S, Aronen, P, Sintonen, H, Läärä, E, Malmivaara, A, Tiekso, J and Aro, T. **An occupational health intervention programe for workers at high risk for sickness absence. Cost effectiveness analiysis based on a randomized controlled trial**. Occup Envirn Med 2008; 65: 242-248. Disponível em: http://oem.bmj.com/cgi/content/full/65/4/242. Acessado em: 13 julho 2008.

Tammelin, T, Näyhä, S, Rintamäki, H and Zitting, P. **Ocupational physical activity is related to physical fitness in young workers**. Med. Sci. Sports Exerc 2002; 34(1):158-166.

U.S. DHHS, 1996. **Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General**. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

U.S. DHHS, 2000. **Health People 2010**. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, November 2000.

U.S. DHHS, 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. **Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008**. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. 2008.

Utah Council for Worksite Health Promotiom. **Utah Worksites: on the path to Corporate Wellness**. 2001. Disponível em: www.health.utah.gov/worksitewellness. Acessado em: 28/01/2010.

VIGITEL Brasil 2006: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. **Estimativas Sobre Freqüência e Distribuição Sócio-Demgráfica de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas nas Capitais dos 26 Estados Brasileiros e no Distrito Federal em 2006**. Brasília 2007.

VIGITEL Brasil 2007: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. **Estimativas Sobre Freqüência e Distribuição Sócio-Demgráfica de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas nas Capitais dos 26 Estados Brasileiros e no Distrito Federal em 2007**. Brasília 2008.

VIGITEL Brasil 2008: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. **Estimativas Sobre Freqüência e Distribuição Sócio-Demgráfica de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas nas Capitais dos 26 Estados Brasileiros e no Distrito Federal em 2008**. Brasília 2009.

World Health Organization 2002. **The World Health Report: Reducing Risks, Promoting Health Life**. Geneva 2002.

World Health Organization, 2006. **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health:** A Framnework to monitor and evaluate implementation. Geneva, 2006.

World Health Organization 2007. **Preventing Noncomunicable Diseases in the Workplace through Diet and Physical Activity**: WHO/WEF Joint Event on Preventing Noncommunicable Diseases in the Workplace. 2007.

World Health Organization 2008. **Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet**: WHO/World Economic Forum Report of a Joint Event. 2008.

World Health Organization 2008. **Monitoring and Evaluation of Worksite health Promotion Programs – Current state of knowledge and implications for pratice**. Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/. Acessado em: 5/8/2008.

RELATÓRIO DO TRABALHO DE CAMPO

1. INTRODUÇÃO

O Programa de Pós Graduação em Educação Física da Escola Superior de Educação Física oferece a possibilidade de ingresso no curso de mestrado “Strictu Sensu” a profissionais de educação física, fisioterapia, nutrição, medicina entre outras áreas correlatas. Por meio da sua área de concentração “Atividade física esporte e escola” e de suas quatro linhas de pesquisa: (a) Atividade Física, Nutrição e Saúde; (b) Memória, corpo, esporte e formação profissional; (c) Educação Física, escola e sociedade; e (d) Aprendizagem, desenvolvimento, currículo e formação; o curso proporciona aos profissionais interessados uma grande diversidade de temas de pesquisa e a produção de conhecimento em diferentes eixos temáticos da educação física.

A pesquisa a seguir relatada foi realizada na linha de pesquisa “Atividade Física, Nutrição e Saúde” e compreende uma análise descritiva das empresas da indústria de Pelotas, RS, quanto à promoção de programas de saúde e de ambientes saudáveis aos trabalhadores.

2. QUESTIONÁRIO (anexo1)

Baseado em instrumentos utilizados em outros estudos para avaliação de ambientes de trabalho e promoção de programas de saúde em empresas, foi criado um questionário, com o objetivo de avaliar como as empresas da indústria de Pelotas atuam na promoção de saúde, por meio das atividades físicas que oferecem, facilitam e incentivam. O questionário continha 59 questões divididas em quatro seções:

Seção 1: engloba questões referentes às características demográficas das empresas;

Seção 2: engloba questões referentes às instalações da empresa, contendo informações dos espaços físicos do(s) prédios onde as empresas funcionam;

Seção 3: engloba questões referentes à promoção de atividades físicas, dividido em três grupos:

- Grupo 1: atividades físicas oferecidas dentro das instalações das empresas;
- Grupo 2: atividades físicas oferecidas de forma subsidiada pelas empresas;
- Grupo 3: atividades físicas oferecidas sob a forma de convênios com clubes, academias ou quadras esportivas e a presença de equipes esportivas;

Seção 4: engloba questões referentes à avaliação dos locais e equipamentos disponibilizados pelas empresas para prática de atividades físicas ou de lazer dos funcionários.

Durante a visita de um entrevistador, o questionário era respondido por membros responsáveis pela gestão das empresas: gerentes, diretores, administradores, proprietários ou por pessoas indicadas por suas respectivas representações.

3. MANUAL DE ORIENTAÇÕES (anexo 2)

Juntamente com o questionário foi elaborado um manual de instruções com o objetivo de auxiliar os entrevistadores no trabalho de campo. O manual aborda a forma coma as questões deveriam ser respondidas e como os entrevistadores deveriam proceder quando as respostas não estivessem adequadas aos campos de preenchimento.

4. CARTA DE APRESENTAÇÃO DOS ENTREVISTADORES (anexo 3)

Ao visitar as empresas para aplicação do questionário, os entrevistadores portavam uma carta de apresentação do estudo, que tinha como objetivo garantir aos entrevistados que o entrevistador estava referendado para o que foi designado e para possibilitar aos entrevistados o primeiro contato com os interesses da pesquisa.

5. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (anexo 4)

Antes de responder ao questionário os entrevistados recebiam o termo de consentimento livre e esclarecido, o qual deveria ser lido e assinado pelo respondente. A principal finalidade do documento é garantir as empresas a não divulgação, em hipótese alguma dos nomes ou qualquer indicador relacionado a

elas, bem como a possibilidade de em qualquer fase do estudo retirar o seu consentimento quanto a utilização dos dados fornecidos.

6. SELEÇÃO DAS EMPRESAS

A seleção das empresas ocorreu em dois estágios principais. O primeiro estágio foi a obtenção das listas dos cadastros das empresas filiadas ao Centro das Indústrias de Pelotas (CIPEL), que continha bases de dados de nove sindicatos conforme segue: Sindicato das Indústrias de Carnes e Derivados de Pelotas e Capão do Leão (SICAPEL), Sindicato das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e de Material Elétrico de Pelotas (SIMEP), Sindicato da Indústria do Arroz de Pelotas (SINDAPEL), Sindicato das Indústrias de Curtimento de Couros e Peles de Pelotas (SINDCOUROS), Sindicato das Indústrias do Vestuário da Zona Sul (SINDVESTSUL), Sindicato das Indústrias Gráficas de Pelotas (SINGRAPEL), Sindicato da Indústria da Construção de Pelotas (SINDUSCON), Sindicato das Indústrias de Panificação, Massas Alimentícias e Biscoitos de Pelotas (SINDIPPEL) e Sindicato das Indústrias de Doces e Conservas Alimentícias de Pelotas (SINDOCOPEL). Complementarmente aos cadastros dos sindicatos foram utilizados os dados da Editora Brasileira de Guias Especiais (EBGE), disponível no site www.ebege.com.br. Desta base de dados fizeram parte da amostra empresas que não pertencem a sindicatos, representantes dos ramos produtivos: equipamentos e artigos médico hospitalares, automação industrial, pneumáticos, concessão de rodovias, embalagens plásticas, produtos químicos e bebidas.

No segundo estágio, as empresas classificadas de acordo com o tipo de atividade realizada foram selecionadas de acordo com o número de funcionários, o qual se utilizou como ponto de corte para definição das empresas elegíveis para o estudo o número mínimo de 20 trabalhadores. Não houve processo amostral e as 93 empresas elegíveis fizeram parte da amostra. Das empresas elegíveis para estudo 86,4% são filiadas a sindicatos e 13,6% das empresas não são filiadas a sindicatos.

7. SELEÇÃO DOS ENTREVISTADORES

O grupo de entrevistadores foi composto por acadêmicos do curso de educação física da Universidade Federal de Pelotas, convidados individualmente para participar do estudo, bem como por dois bolsistas do Laboratório de Bioquímica e

Fisiologia do Exercício (LABFEX), da mesma instituição de ensino. O grupo de entrevistadores foi composto por 11 entrevistadores.

8. TREINAMENTO DOS ENTREVISTADORES

Os 11 entrevistadores selecionados foram submetidos a um treinamento de quatro horas, conduzido pelo mestrando responsável pelo estudo, realizado no dia 06 de junho de 2009, nas instalações do curso de educação física da Universidade Federal de Pelotas. O treinamento foi composto dos seguintes passos:

Apresentação do estudo: Os entrevistadores tiveram conhecimento de alguns aspectos do estudo, como o contexto atual da promoção de atividades físicas em ambientes de trabalho, a necessidade de investigação da promoção de atividades físicas em diferentes seguimentos, tais como comunidades, escolas, empresas e as contribuições que este estudo pode trazer para sociedade, em especial os trabalhadores das empresas da indústria.

Apresentação do instrumento: Nesta parte do treinamento os entrevistadores realizaram a leitura do questionário o qual era explicado em cada questão pelo mestrando responsável pelo estudo. Neste momento foram realizados os questionamentos por parte dos entrevistadores sobre possíveis situações imprevisíveis durante a aplicação do questionário.

Leitura explicativa do manual de instruções: Paralelamente a leitura do questionário era realizada a leitura do manual de instruções, o qual foi elaborado para padronizar a forma de conduzir as entrevistas e as possibilidades de respostas.

Dramatizações: Na última fase do treinamento os entrevistadores realizaram entrevistas entre si, baseados na leitura dos questionários e do manual de instruções.

9. ESTUDO PILOTO

Para verificação de possíveis falhas na construção do questionário foi realizado um estudo piloto com duas empresas da indústria do município de Bagé, cidade da região Sul do Rio grande do Sul, distante 161 quilômetros de Pelotas. Após a realização do estudo piloto e do treinamento dos entrevistadores algumas questões foram alteradas para melhor compreensão dos entrevistadores e entrevistados.

10. LOGÍSTICA DO TRABALHO DE CAMPO

A coleta de dados foi realizada no período de 15 de julho a 20 de dezembro de 2009, período no qual as 81 empresas que compõem a amostra final foram visitadas e os questionários foram respondidos.

10.1. **Reuniões de monitoramento**

A cada 15 dias era realizada uma reunião do mestrando com os coordenadores dos entrevistadores para verificação do andamento das entrevistas e possíveis dificuldades que estivessem sendo encontradas.

O acompanhamento do trabalho de campo foi realizado pelo mestrando responsável pelo estudo e por dois bolsistas, os quais tinham como responsabilidade receber o cronograma de entrevistas enviado pelo mestrando e repassar aos entrevistadores.

O cronograma de entrevistas era enviado semanalmente, de acordo com a disponibilidade das empresas em receber os entrevistadores.

10.2. **Agendamento das entrevistas**

O processo de agendamento das entrevistas foi conduzido pelo mestrando e por mais dois telefonistas convidados para auxiliar no procedimento. Inicialmente as empresas eram contatadas e pedia-se para falar com um representante da direção, gerente, administrador ou outras pessoas habilitadas para satisfazer os questionamentos. Em seguida era feita uma apresentação do estudo e sugeria-se o agendamento de uma data para aplicação do questionário.

10.3. **Fechamento do cronograma de entrevistas (anexo 5)**

Após o sucesso no agendamento os dados da empresa, razão social, endereço, telefone de contato, responsável por responder o questionário, data e hora da entrevista eram passados para o cronograma que posteriormente seria passado via e-mail para os responsáveis pela coordenação dos entrevistadores.

10.4. **Arquivamento dos questionários**

Encerradas as entrevistas os questionários eram entregues aos coordenadores que arquivavam os mesmos em local seguro.

10.5. **Codificação dos questionários**

Após o término da coleta de dados todos os questionários foram entregues ao mestrando coordenador do estudo que verificou cada um e realizou a codificação dos mesmos. A codificação dos questionários foi realizada em uma coluna à direita, a qual foi preenchida com os respectivos códigos de acordo com a resposta do entrevistado.

10.6. **Digitação**

A digitação dos questionários foi realizada após o término da coleta de dados. Para entrada de dados utilizou-se o programa EpiInfo 6.0. O mestrando responsável pelo estudo realizou a dupla digitação em dois dias diferentes.

10.7. **Análise de inconsistências**

Após a dupla digitação dos dados no EpiInfo 6.0 realizou-se no mesmo pacote estatístico o cruzamento dos dados para verificação de possíveis inconsistências. A aplicação dos comandos de verificação apontou 29 inconsistências, distribuídas nos 81 questionários digitados, que foram localizadas e corrigidas no próprio programa. Após a verificação das inconsistências os dados foram transportados para o pacote estatístico STATA 10.0 através do software Stat Transfer 5.0

10.8. **Controle de qualidade**

Para controle de qualidade do estudo foi realizada uma ligação para 10% das empresas com entrevistas agendadas, após a data da visita, para verificar se as entrevistas foram efetivamente realizadas.

11. PERDAS RECUSAS E EXCLUSÕES

Foram consideradas como perdas as empresas que mesmo não se negando em receber os entrevistadores e participar do estudo não possibilitaram o agendamento da visita durante o período de coleta. As principais razões apontadas por essas empresas foram viagens do responsável (gerente, diretor, proprietário) e dificuldades de horários para receber os entrevistadores.

Para recusas consideramos as empresas que foram contatadas em duas ligações efetuadas por diferentes telefonistas e relataram não apresentar interesse em participar do estudo.

As exclusões caracterizaram-se para as empresas que não apresentavam o número mínimo de 20 funcionários.

No total 285 empresas encontradas nos cadastros utilizados, 93 (31,0%) apresentavam 20 ou mais funcionários. Dentre estas quatro empresas (4,4%) foram consideradas recusas e oito empresas (8,8%) foram consideradas perdas, totalizando entre perdas e recusas 13% das empresas elegíveis para o estudo. Depois de concluída a coleta de dados os dados apresentados referem-se as 81 empresas elegíveis que responderam ao questionário.

12. CRONOGRAMA DA PESQUISA

ATIVIDADES	2009												2010	
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	J	F
Construção questionário														
Construção manual de instruções														
Seleção dos entrevistadores														
Treinamento entrevistadores														
Estudo piloto														
Coleta de dados														
Digitação dos dados														
Elaboração do relatório final														
Defesa														
Divulgação dos resultados														

PRESS-RELEASE

MENOS DE 10% DAS EMPRESAS DA INDÚSTRIA DE PELOTAS OFERECEM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS AOS TRABALHADORES

Estudo realizado pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas avaliou o oferecimento, a facilitação e o incentivo, das empresas para prática de atividades físicas dos trabalhadores. A pesquisa foi realizada entre junho e dezembro de 2009, incluindo 81 empresas da indústria de Pelotas com 20 funcionários ou mais. O pesquisador responsável pelo estudo foi o professor de educação física Virgílio Viana Ramires, tendo a orientação do Professor Doutor Pedro Curi Hallal e a Co-orientação do Professor Doutor Airton José Rombaldi. Os resultados do estudo apontaram que menos de 10% das empresas da indústria de Pelotas oferecem programas de atividades físicas aos trabalhadores. O estudo detectou ainda que não são oferecidas opções de práticas de atividades físicas por meio de convênios ou atividades subsidiadas fora das instalações das empresas. Outra importante verificação dos autores foi que mesmo as empresas que oferecem atividades físicas, seja durante a jornada de trabalho ou de forma subsidiada, não estão divulgando as mesmas entre seus trabalhadores. Os pesquisadores verificaram ainda que as instalações das empresas não são adequadas para suportar a prática de atividades físicas dos trabalhadores. Embora a grande maioria das empresas ofereça vagas de estacionamento para bicicletas e disponibilize vestiários com locais para banho, apenas 10% das empresas possuem espaços destinados para prática de atividades físicas ou quadras esportivas. O autor revela que os dados são preocupantes, visto que estudos prévios têm demonstrado que a prevalência de sedentarismo em Pelotas vem aumentando nos últimos cinco anos. Em virtude dos sujeitos permanecerem boa parte de suas jornadas diárias no local de trabalho faz-se importante que as empresas ofertem a possibilidade de práticas de atividades físicas durante a jornada de trabalho ou facilitem aos funcionários a prática de atividades físicas ou esportivas fora do horário de expediente, através de atividades subsidiadas e convênios ou com academias, clubes, ou quadras poliesportivas.Tal situação deve-se a diversos estudos que já demonstraram a importância da prática de atividades físicas como fator de proteção ao desenvolvimento de doenças crônicas, já que empresas, as quais oferecem programas de suporte à prática de atividades físicas aos trabalhadores, apresentam

menores custos com afastamentos de funcionários por motivo de saúde, além de um menor índice de faltas ao trabalho.

ANEXOS

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO

MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Empresa: _____ _____ **Endereço:** _____ _____ **Telefones:**_____ **Data: (dia)____ /(mês) _____ /(ano) _____** **Hora: ___ ___ : __ __ horas** **Entrevistador:** _____	empresa __ __ __ entrev __ __
AVALIAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS DA EMPRESA	
1) A qual tipo de indústria pertence à empresa? _____ _____	g01tipo __ __
2) Qual o número de funcionários da empresa? __ __ __	g02func __ __ __
3) Quantos funcionários são do sexo masculino? __ __ __ *(se não souber exato, fornecer um valor aproximado)*	g03hom __ __ __
4) Quantos funcionários são do sexo feminino? __ __ __ *(se não souber exato, fornecer um valor aproximado)*	g04mul __ __ __
5) Quantos funcionários atuam no setor de produção da empresa? __ __ __ *(se não souber exato, fornecer um valor aproximado)*	g05prod __ __ __
6) Quantos funcionários atuam no setor administrativo da empresa? __ __ __ *(se não souber exato, fornecer um valor aproximado)*	g06adm__ __ __
7) A empresa possui associação de funcionários ou CIPA? (1) sim (0) não → *Pule para 9*	g07assf__
8) Entre as atividades promovidas pela associação ou CIPA estão incluídas atividades físicas e de lazer? (1) sim (0) não	g08assfl__
AVALIAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DA EMPRESA	
9) Existe estacionamento para bicicletas? (1) sim (0) não → *Pule para 11*	i09est __
10) Quantas vagas? __ __	i10vag __ __

11) Em quantos prédios/casas funciona a empresa? __ __	i11pre__ __
12) Quantos andares têm o prédio principal da empresa? __ __ *(principal é aquele com maior número de funcionários)*	i12and__ __
13) No prédio principal, a empresa possui vestiários, ou seja, banheiros com locais para trocar de roupa e tomar banho? (00) não → *Pule para 15* ( ) sim → *Se sim:* **Quantos? __ __**	i13vest__ __
14) Quantos são específicos para homens? __ __ E para mulheres? __ __	i14h__ __ il14m__ __
PROMOÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS	
15) A empresa oferece algum tipo de atividade física dentro de suas instalações para os funcionários? (00) não → *Pule para 24* ( ) sim → *Se sim***: O que?** _____	p15afl__ __
16) Essas atividades físicas ocorrem antes, durante ou depois da jornada de trabalho? (1) durante a jornada de trabalho - nos intervalos (2) antes ou depois da jornada de trabalho (3) tanto durante quanto antes ou depois da jornada de trabalho	p16qd__
17) Existe algum cartaz ou folheto na empresa incentivando os funcionários a participarem de tais atividades? (00) não ( ) sim → *Se sim:* **Quantos? __ __**	p17cart__ __
18) Existe alguma outra forma de divulgação dessa atividade física oferecida pela empresa? (00) não ( ) sim → *Se sim:* **Qual?** _____ _____	p18div__ __
19) Quantos dias por semana a atividade é oferecida? __ dias por semana	p19dia__
20) Durante quanto tempo a atividade é realizada? __ __ __ minutos cada atividade	p20temp__ __ __
CASO A ATIVIDADE SEJA REALIZADA MAIS DE UMA VEZ POR DIA **21) Quantas vezes por dia é oferecida a atividade? __**	p21vzdia__
22) Para quem são direcionadas essas atividades? (1) gerentes ou coordenadores (2) funcionários administrativos (3) funcionários da produção (4) todos ( ) Outros: _____	p22dirc__
23) Como você definiria a participação dos funcionários nas atividades?	p23part__

(1) ótima (2) boa (3) regular (4) ruim (5) muito ruim	
AGORA VAMOS FALAR DE ATIVIDADES QUE A EMPRESA OFERECE FORA DE SUAS INSTALAÇÕES	
24) A empresa oferece algum tipo de atividade física subsidiada fora de suas instalações para os funcionários? (00) não → Pule para 30 ( ) sim → **Se sim: O que? _____** _____	p24afsub__ __
25)Existe algum cartaz ou folheto na empresa incentivando os funcionários a participarem de tais atividades? (00) não ( ) sim → Se sim: **Quantos? __ __**	p25cart__ __
26) Quantos dias por semana a atividade é oferecida? __ dias por semana	p26vzsem__
27) Durante quanto tempo a atividade é realizada? __ __ __ minutos cada atividade	p27min__ __ __
28) Para quem são direcionadas essas atividades? (1) gerentes ou coordenadores (2) funcionários administrativos (3) funcionários da produção (4) todos ( ) Outros: _____	p28dir__
29) Como você definiria a participação dos funcionários nas atividades? **(1) ótima (2) boa (3) regular (4) ruim (5) muito ruim**	p29partc__
EMPRESA COMO FACILITADORA DE ATIVIDADES FÍSICAS	
30) A empresa possui convênio com academia de ginástica e musculação, quadra de esportes, clube ou outro local para que os funcionários pratiquem atividade física ou de lazer? (00) não → Pule para 36 ( ) sim **EXPLICAR OS TERMOS DO CONVÊNIO: _____** _____	f30conv__ __
31) Existe algum cartaz ou folheto na empresa incentivando os funcionários a participarem de tais atividades? (00) não ( ) sim → Se sim: **Quantos? __ __**	f31folh__ __
32) Quantos dias por semana a atividade é oferecida? __ dias por semana	f32diase__ __
33) Durante quanto tempo a atividade é realizada? __ __ __ minutos cada atividade	f33min__ __ __
34)Para quem são direcionadas essas atividades? (1) gerentes ou coordenadores (2) funcionários administrativos (3) funcionários da produção (4) todos ( ) Outros: _____	f34dir__

35) Como você definiria a participação dos funcionários nas atividades? **(1) ótima (2) boa (3) regular (4) ruim (5) muito ruim**	f35direc__
36) A empresa possui equipes esportivas (futsal, vôlei, handebol, futebol,..)? ( ) não → Pule para 42 ( ) sim **Qual gênero?** (00) masculina (01) feminina (02) ambas	f36equip__ __
37) Existe algum cartaz ou folheto na empresa incentivando os funcionários a participarem de tais atividades? (00) não ( ) sim → Se sim: **Quantos? __ __**	f37equfo__ __
38) Quantos dias por semana as equipes praticam a atividade? __ dias por semana	f38eqXse__
39) Durante quanto tempo a atividade é realizada? __ __ __ minutos cada atividade	f39eqmin__ __ __
40)Para quem são direcionadas essas atividades? (1) gerentes ou coordenadores (2) funcionários administrativos (3) funcionários da produção (4) todos ( ) Outros: _____	f40eqdir__
41) Como você definiria a participação dos funcionários nas atividades? **(1) ótima (2) boa (3) regular (4) ruim (5) muito ruim**	f41direc__
LOCAIS E EQUIPAMENTOS DESTINADOS A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E DE LAZER	
42) Existe espaço reservado para prática de atividades físicas dentro da empresa? (0) não → *Pule para 44* (1) sim	f42esp__
43) Qual o tamanho desse espaço? (*Se não souber exato pode ser aproximado)* _____m X _____m *(codificar em metros quadrados na coluna da direita)*	f43med__ __ __
44) A empresa possui esteiras para uso dos funcionários? (1) sim (0) não → *Pule para 46*	f44est__
45) Quantas esteiras existem disponíveis para utilização dos funcionários? __ __	f45quant__ __
46) A empresa possui bicicletas ergométricas para utilização dos funcionários? (1) sim (0) não → *Pule para 48*	f46bic__
47) Quantas bicicletas existem disponíveis para utilização dos funcionários? __ __	f47quant__ __
48) A empresa possui aparelhos de musculação para utilização dos funcionários? (1) sim (0) não → *Pule para 50*	f48apar__
49) Quantos aparelhos existem disponíveis para utilização dos funcionários? __ __	f49quant__ __
50) A empresa possui pesos livres para utilização dos funcionários? (1) sim (0) não	f50pesos__

51) A empresa possui outras máquinas ou aparelhos para prática de exercícios físicos disponíveis para os funcionários? (1) sim (0) não	f51maq __
52) A empresa possui alguma quadra esportiva ou campo destinada a prática de esportes dentro da empresa? (1) sim (0) não	f52quad__
53) A empresa possui TV no local destinado a práticas de atividades físicas? (1) sim (0) não	f53tv__
54) A empresa possui aparelho de som no local destinado a práticas de atividades físicas e de lazer? (1) sim (0) não	f54som__
55) A empresa possui fonte de água mineral no local destinado às práticas de atividades físicas e de lazer? (1) sim (0) não	f55agua__
56) Em algum destes locais, existe algum professor ou instrutor para orientar as atividades? (1) sim (0) não → *Pule para 57* **Em quais horários esse professor ou instrutor está disponível para orientar os funcionários?** _____ SE SIM: **Essa pessoa é remunerada?** (1) sim (0) não SE SIM: **Essa pessoa é formada em Educação Física?** (1) sim (0) não	f56prof__ f56bhora __ __ f56crem __ f56def __
57) A empresa possui mesa para tênis de mesa/pingue-pongue? (1) sim (0) não	f57mespp__
58) A empresa possui mesa de sinuca/bilhar? (1) sim (0) não	f58mesbi__
59) A empresa possui local de descanso com TV? (1) sim (0) não	f59tvdes__
DADOS DO RESPONDENTE	
Nome:	
Cargo:	
Tempo que trabalha na empresa:	
MUITO OBRIGADO POR SUA PARTICIPAÇÃO	

MANUAL DE ORIENTAÇÕES PARA PREENCHIMENTO DO INSTRUMENTO DE PESQUISA

1) Refere-se ao ramo de produção das empresas. Ex: Beneficiamento de Arroz

2) Número de pessoas que trabalham na empresa.

3) Número de funcionários homens.

4) Número de funcionárias mulheres.

5) Dependendo do tipo de empresa deverá ter um setor específico do produto ao qual fabrica ou produz, logo são esses funcionários que devem ser contabilizados.

6) Sujeitos que realizam atividades de escritório, por exemplo: gerentes, operadores de sistemas, secretárias, etc.

7) Associação de funcionários, responsável por responder pelas interesses dos trabalhadores, ou CIPA, Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, responsável por verificar as condições de saúde do ambiente de trabalho .

8) Somente atividades físicas ou de lazer que incluam praticas corporais.

9) Local específico para guardar bicicletas dos trabalhadores.

10) Número de locais ou suportes para colocação das bicicletas.

11) Número de prédios que fazem parte da estrutura operacional da empresa, mas somente prédios dentro do município de Pelotas.

12) Prédio no qual trabalha o maior número de funcionários.

13) Locais que seja possível de trocar de roupas e/ou tomar banho.

14) vestiários masculinos e/ou femininos, se for unissex anotar como observação.

15) Atividade realizada regularmente, se for de outra forma anotar como observação.

16) Em que momento os trabalhadores praticam as atividades.

17) Cartazes ou folhetos colocados em corredores e/ou murais espalhados pela empresa.

18) Se não são utilizados cartazes como a empresa divulga as atividades para os trabalhadores. Anotar todas como observação.

19) Refere-se ao número de dias da semana em que a atividade é realizada. Anotar os dias como observação.

20) O tempo que cada turma ou setor permanece em atividade.

21) Número de vezes que a atividade é oferecida, considerando-se que seja para o mesmo grupo de trabalhadores, se for para grupos diferentes anotar como observação.

22) Refere-se ao tipo de trabalhador que recebe a atividade, se for mais de uma opção marcar em outros e descrever quais.

23) Refere-se a adesão dos trabalhadores nas atividades oferecidas.

24) Atividades que são realizadas fora das instalações das empresas, neste caso anotar todas as informações possíveis.

25) Cartazes ou folhetos colocados em corredores e/ou murais espalhados pela empresa.

26) Refere-se ao número de dias da semana em que a atividade é realizada. Anotar os dias como observação.

27) Tempo que cada turma ou setor permanece em atividade.

28) Refere-se ao tipo de trabalhador que recebe a atividade, se for mais de uma opção marcar em outros e descrever quais.

29) Refere-se à adesão dos trabalhadores nas atividades oferecidas. Se o entrevistado não souber responder deixar em branco.

30) Se a empresa oferece convênios ou tem parcerias com clubes ou academias, os quais os trabalhadores possam realizar atividades físicas e/ou esportivas e de lazer. Explicar como funciona o convênio e/ou parceria. Ex: a empresa paga 50% do valor da mensalidade de determinada academia, paga horários em determinados ginásios para que os funcionários pratiquem atividades esportivas/recreativas.

31) Cartazes ou folhetos colocados em corredores e/ou murais espalhados pela empresa.

32) Número de vezes que a atividade é oferecida durante o período de uma semana. Anotar os dias como observação.

33) Tempo que cada turma ou setor permanece em atividade.

34) Refere-se ao tipo de trabalhador que recebe a atividade, se for mais de uma opção marcar em outros e descrever quais.

35)Refere-se à adesão dos trabalhadores nas atividades oferecidas. Se o entrevistado não souber responder deixar em branco.

36) Se a empresa possui equipes desportivas masculinas e/ou femininas que participam de eventos competitivos. Descrever as modalidades.

37) Cartazes ou folhetos colocados em corredores e/ou murais espalhados pela empresa.

38) Número de vezes que as equipes se reúnem para treinamento.

39) Tempo que cada equipe permanece em atividade.

40) Refere-se ao tipo de trabalhador que recebe a atividade, se for mais de uma opção marcar em outros e descrever quais.

41) Refere-se à adesão dos trabalhadores nas atividades oferecidas. Se o entrevistado não souber responder deixar em branco.

42) Se existem sala(s) destinadas especificamente para realização de atividades físicas.

43) Se não souber a medida exata do espaço pode ser a medida aproximada.

44) Se a empresa possui esteiras ergométricas para a utilização dos funcionários.

45) Quantidade de esteiras ergométricas existentes.

46) Se a empresa possui bicicletas ergométricas para a utilização dos funcionários.

47) Quantidade de bicicletas ergométricas existentes.

48) Se a empresa possui aparelhos/máquinas de musculação para a utilização dos funcionários.

49) Quantidade de aparelhos existentes. Especificar tipo de aparelho. Ex: banco supino, estação compacta (tipos de exercícios possíveis de ser realizados).

50) Se a empresa possui pesos livres (anilhas, barras, dumbels) para a utilização dos funcionários.

51) Se a empresa possui outros tipos de aparelhos ou máquinas para exercitação dos funcionários.

52) Se a empresa possui quadras desportivas (futsal, vôlei, futebol de sete) dentro de suas instalações.

53) Se no local destinado a prática de atividades físicas possui televisão.

54) Se no local destinado a prática de atividades físicas possui aparelho de som.

55) Se no local destinado a prática de atividades físicas possui bebedouro com água mineral.

56) Se nos locais em que a empresa oferece atividades físicas existe alguma pessoa para orientar as atividades, os horários em que essa pessoa fica disponível, se é remunerada para desempenhar esta função e se tem formação em Educação Física.

57) Se a empresa possui em algum espaço mesa de ping-pong ou tênis de mesa.

58) Se a empresa possui em algum espaço mesa de sinuca ou biliar.

59) Se a empresa possui algum espaço para descanso com televisão.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Pelotas, 23 de junho de 2009.

Prezado(a) Sr.(a),

Estamos realizando uma pesquisa sobre Atividade Física nas empresas da Indústria de Pelotas. O(a) Sr.(a) está recebendo a visita de um(a) de nossos(as) entrevistadores(as), treinado e qualificado para esta função, que irá lhe aplicar um questionário, assim como esclarecer possíveis dúvidas durante a entrevista.

Diante da nossa preocupação em realizar a pesquisa sem provocar transtornos para o(a) Sr.(a), foi agendada esta visita a sua empresa; no entanto, caso não possamos contar com sua atenção neste momento, pedimos que nos informe o horário mais adequado para a realização da entrevista.

É muito importante que o(a) Sr.(a) saiba que os dados colhidos nesta pesquisa serão sigilosos e analisados com o auxílio de programas estatísticos, não sendo divulgados os nomes das pessoas ou empresas envolvidas no estudo.

Gostaríamos de contar com a sua colaboração, visto que a participação desta empresa é essencial para a realização do estudo.

Muito obrigado pela sua atenção,

Pesquisador responsável pelo estudo

Aluno do Programa de Mestrado - Turma 2008

Título do projeto: "*Atividade física nas empresas da indústria de Pelotas – RS: um estudo descritivo do oferecimento, oportunidades e incentivo dados aos trabalhadores***".**

Pesquisador (a) Responsável: Virgílio Viana Ramires

Instituição: Universidade Federal de Pelotas – Escola Superior de Educação Física

Endereço: Rua Luiz de Camões, 625.

Contato: (53) 32732752/81123165

O (a) Sr.(a) está sendo convidado para participar voluntariamente do projeto de pesquisa **Atividade Física nas Empresas da Indústria de Pelotas – RS: um estudo descritivo do oferecimento, oportunidades e incentivo dados aos trabalhadores.**

O objetivo deste estudo é descrever como as empresas da indústria de Pelotas estão tratando a prática de atividades físicas dos seus trabalhadores no que diz respeito ao oferecimento, facilitação e incentivos. As empresas alvo desta pesquisa são as empresas da indústria de Pelotas cadastradas nos sindicatos afiliados ao CIPEL que apresentem um número mínimo de 20 trabalhadores em seu quadro funcional. A pesquisa será realizada através da aplicação de um instrumento (questionário) que será respondido por um responsável pela empresa (proprietário, gerente, diretor, ou outro cargo habilitado para fornecer as informações solicitadas no instrumento).

Sua participação neste estudo é voluntária e não lhe trará benefícios diretos, porém, indiretamente o Sr. (a) estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Não há despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação. Se existir qualquer despesa adicional, ela será absorvida pelo orçamento da pesquisa. Somente ao final do estudo teremos os resultados dos aspectos estudados, sendo

compromisso dos pesquisadores utilizarem os dados coletados para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa.

Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. O principal pesquisador é o Professor Virgílio Viana Ramires que pode ser encontrado na Escola Superior de Educação Física – UFPel. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) situado no mesmo endereço.

É garantida a liberdade da retirada do consentimento a qualquer momento e o abandono do estudo, sem prejuízo a qualquer espécie de relação / vínculo com esta Instituição (UFPel).

Direito de confidencialidade – As informações obtidas serão analisadas em conjunto com outras empresas participantes, não sendo divulgada a identificação de nenhuma empresa participante do estudo.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo "**Atividade Física nas Empresas da Indústria de Pelotas – RS: um estudo descritivo do oferecimento, oportunidades e incentivo dados aos trabalhadores.**". Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido, ou no meu atendimento neste Serviço.

_____

Assinatura do participante/representante legal Data ____/____/____

_____

Assinatura da testemunha Data ____/____/____

<u>Somente para o responsável do projeto</u>

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido do participante neste estudo.

_____
Assinatura do responsável pelo estudo Data ____/____/____

MODELO DO CRONOGRAMA DE VISITAS AS EMPRESAS DA INDÚSTRIA DE PELOTAS

DIA 02 DE JULHO DE 2009 – QUINTA-FEIRA					
HORA	EMPRESA	ENDEREÇO	BAIRRO	TELEFONE	CONTATO
08:30					
10:00					
13:00					
15:00					
DIA 03 DE JULHO DE 2009 – SEXTA-FEIRA					
HORA	EMPRESA	ENDEREÇO	BAIRRO	TELEFONE	CONTATO
10:00					
14:00					
DIA 06 DE JULHO DE 2009 – SEGUNDA-FEIRA					
HORA	EMPRESA	ENDEREÇO	BAIRRO	TELEFONE	CONTATO
16:00					
17:00					
18:00					

Livros Grátis

(http://www.livrosgratis.com.br)

Milhares de Livros para Download:

Baixar livros de Administração
Baixar livros de Agronomia
Baixar livros de Arquitetura
Baixar livros de Artes
Baixar livros de Astronomia
Baixar livros de Biologia Geral
Baixar livros de Ciência da Computação
Baixar livros de Ciência da Informação
Baixar livros de Ciência Política
Baixar livros de Ciências da Saúde
Baixar livros de Comunicação
Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE
Baixar livros de Defesa civil
Baixar livros de Direito
Baixar livros de Direitos humanos
Baixar livros de Economia
Baixar livros de Economia Doméstica
Baixar livros de Educação
Baixar livros de Educação - Trânsito
Baixar livros de Educação Física
Baixar livros de Engenharia Aeroespacial
Baixar livros de Farmácia
Baixar livros de Filosofia
Baixar livros de Física
Baixar livros de Geociências
Baixar livros de Geografia
Baixar livros de História
Baixar livros de Línguas

Baixar livros de Literatura
Baixar livros de Literatura de Cordel
Baixar livros de Literatura Infantil
Baixar livros de Matemática
Baixar livros de Medicina
Baixar livros de Medicina Veterinária
Baixar livros de Meio Ambiente
Baixar livros de Meteorologia
Baixar Monografias e TCC
Baixar livros Multidisciplinar
Baixar livros de Música
Baixar livros de Psicologia
Baixar livros de Química
Baixar livros de Saúde Coletiva
Baixar livros de Serviço Social
Baixar livros de Sociologia
Baixar livros de Teologia
Baixar livros de Trabalho
Baixar livros de Turismo