



BENEFÍCIOS DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA LABORAL EM FUNCIONÁRIAS QUE DESEMPENHAM A SUA ATIVIDADE LABORAL SENTADAS

Ferreira, André¹, Henriques, Ana², Amaro, Nuno³, Morouço, Pedro⁴

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

¹IPLeiria/CIMH, Mail: andre.ferreira.cimh@gmail.com;

²IPLeiria/CIMH, Mail: ana.henriques.cimh@gmail.com;

³IPLeiria/CIMH, Mail: nuno.amaro@ipleiria.pt;

⁴IPLeiria/CDRsp/CIMH, Mail: pedro.morouco@ipleiria.pt

Correspondencia:

Mails: andre.ferreira.cimh@gmail.com

Introdução

O avanço da tecnologia, associado ao sedentarismo, tem limitado os movimentos corporais do ser humano, sendo considerado um dos graves problemas sociais da atualidade (Hill et al., 2012). Num âmbito laboral, onde a posição sentada é predominante e mantida por longos períodos de tempo, as repercussões ao nível da saúde por problemas posturais são evidentes. De facto, a adoção de uma postura inadequada acresce a pressão nos discos intervertebrais, acarretando o surgimento de problemas físicos (e.g. lesões músculo-esqueléticas, de fadiga e sintomas de desconforto).

No sentido de prevenir os problemas anteriormente descritos e de promover aos funcionários um tempo de descontração, surgem os programas de Atividade Física Laboral: aulas que consistem em exercícios físicos, alongamentos, exercícios de relaxamento e de flexibilidade, no ambiente de trabalho, e durante o horário laboral. Estes programas são sustentados por investigações recentes que têm demonstrando inúmeras vantagens na sua adoção (To et al., 2013). De facto, programas que visem a correção da postura corporal e a redução do stress induzido por movimentos repetitivos, têm sustentado a sua aplicação em diferentes empresas. No entanto, a nível nacional ainda existe alguma relutância na sua adoção como prática comum no Mercado Laboral.

Objetivo

O objetivo do presente estudo foi verificar possíveis benefícios induzidos por um programa de Atividade Física Laboral, em funcionárias de uma Instituição de Ensino Superior, cuja atividade laboral consiste em 40h por semana numa posição sentada.

Método

Participantes.

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

Procedimentos

Foi implementado um programa de atividade física com a duração de 19 semanas (2 vezes por semana com a duração de 20 min por sessão). A duração das sessões foi repartida em: (i) 10 min com exercícios de mobilidade articular que incidissem sobre as diferentes articulações do corpo; (ii) 10 min com exercícios de alongamentos e relaxamento muscular.

Antes e após a aplicação do programa, foram efetuadas avaliações ao nível da composição corporal (Massa Corporal e Percentagem de Massa Gorda), de flexibilidade (Sit-and-Reach e Back-Scratch) e pressão arterial (Sistólica e Diastólica). Após as 19 semanas foi aplicado um questionário de perguntas abertas, incidindo sobre a motivação para a prática do programa e benefícios que o programa lhe trouxe. Verificou-se a normalidade e homogeneidade dos dados (Shapiro-Wilk e Levene, respetivamente) antes da aplicação do *t* test de medidas emparelhadas. Recorreu-se ao software SPSS (v21.0) e adotou-se um nível de significância de $p < 0.05$.

Resultados e discussão

O programa de atividade física aplicado não revelou efeitos significativos nas variáveis quantitativas utilizadas. Como espectável, não se verificaram alterações entre os dois momentos de avaliação tanto ao nível da composição corporal ($t=-.527$, $p=.608$) como ao nível dos testes de flexibilidade ($t=-.187$, $p=.855$). No entanto, no questionário foram obtidos testemunhos bastante positivos sobre a importância deste programa.

Testemunho ilustrativo 1: *“O programa é um bom momento de descontração, muito importante tanto na saúde física, como na interação com os colegas do trabalho e com os instrutores. Gosto muito e recomendo a participação nestas aulas”.*

Desta forma foi possível verificar que as participantes encontram vantagens na realização deste programa, ainda que de índole subjetiva.

Testemunho ilustrativo 2: *“O programa de atividade física laboral é importante porque é um momento de descontração e diversão onde conseguimos ficar fisicamente mais relaxados e inspirados para trabalhar melhor”.*

Estes resultados evidenciam a importância de breves pausas, acompanhadas de momentos de descontração, contribuindo posteriormente para uma maior rentabilidade no trabalho.

Conclusões

Com este estudo, foi possível verificar que a prática bissemanal de atividade física laboral acarreta importantes benefícios ao nível do bem-estar. Como espectável, esses benefícios foram maioritariamente de ordem motivacional (espírito de trabalho), uma vez que o conteúdo das aulas focava o alívio dos movimentos repetitivos e da posição estática a que estão sujeitos diariamente os indivíduos, e não tanto as componentes físicas.

Referências

- Quyen G. To, Ted T. L. Chen, Costan G. Magnussen, and Kien G. To (2013). Workplace Physical Activity Interventions: A Systematic Review. *American Journal of Health Promotion* 27(6):e113-e123.
- James O. Hill, Holly R. Wyatt, John C. Peters (2012). Energy Balance and Obesity. *Circulation* 126: 126-132.