Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil

CDD. 20.ed. 613.62

Luana Callegaro ROSSATO*
Giovâni Firpo Del DUCA*
Sidney Ferreira FARIAS*
Markus Vinicius NAHAS*

*Universidade Federal de Santa Catarina.

Resumo

O presente estudo identificou a prevalência e os fatores associados à prática de ginástica laboral por trabalhadores da indústria no Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Realizou-se análise secundária dos dados de um estudo de delineamento transversal, com amostra probabilística de 2.265 trabalhadores, de ambos os sexos. O instrumento de pesquisa foi o questionário autoadministrado "Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras", previamente validado. A variável dependente foi a prática de ginástica laboral, definida pela resposta positiva à questão: "Você participa do programa de ginástica na empresa (ginástica laboral)?". Foram coletadas informações demográficas, socioeconômicas, comportamentais e relacionadas à saúde, como potenciais fatores associados. Na análise de dados, empregou-se o teste Qui-quadrado de Pearson e o modelo de regressão de Poisson com variância robusta, nas análises bruta e ajustada, respectivamente. A prática de ginástica laboral foi referida por 40,3% dos respondentes (IC95%: 38,2; 42,3), sendo mais prevalente nos trabalhadores do sexo feminino, com maiores níveis de escolaridade, naqueles mais ativos no lazer e que relatavam menores intensidades de esforço no trabalho. Não se observou associação da variável dependente com idade, estado civil, renda familiar bruta, tabagismo, autopercepção de saúde e autopercepção do nível de estresse. Programas de ginástica laboral devem desenvolver estratégias de promoção da saúde que priorizem subgrupos de trabalhadores menos envolvidos, em especial, indivíduos do sexo masculino e com menor escolaridade. Desse modo, será possível reduzir as disparidades, beneficiando trabalhadores, independentemente de suas características sociodemográficas, a melhores condições saúde e bem-estar no ambiente das indústrias.

Palavras-chave: Ginástica; Atividade motora; Saúde do trabalhador; Estudos transversais.

Introdução

Os avanços tecnológicos, a urbanização e os ambientes de trabalho sedentários têm sido responsáveis pela diminuição da atividade física cotidiana, resultando em importantes consequências negativas sobre a saúde da sociedade[1]. Ações que estimulem a prática da atividade física no ambiente de trabalho são bem-vindas, na perspectiva de promover a qualidade de vida do trabalhador e reduzir as despesas do empreendedor em função do afastamento temporário ou permanente de seus funcionários.

As exigências atuais quanto à produtividade em empresas tornam tais ambientes de trabalho cada vez mais estressantes, com impactos negativos na motivação dos trabalhadores e no desempenho de suas funções[2]. A prática de ginástica laboral surge, então, como uma ferramenta importante no processo de promoção da saúde do trabalhador[3]. Todo programa de ginástica laboral deve propiciar principalmente a mudança individual, que acarretará benefícios pessoais e coletivos, a partir de melhorias no ambiente ocupacional. Além disso, a ginástica laboral proporciona maior disposição para outras atividades do cotidiano, como atividades em família, com amigos e até mesmo a prática de atividade física fora do expediente de trabalho[4].

Embora evidenciados os benefícios dos Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador, em específico

a ginástica laboral para a saúde e qualidade de vida[5-7], ainda observa-se resistência de alguns trabalhadores perante a sua prática regular. Reverter esse quadro é possível a partir da utilização de estratégias bem estruturadas para garantir a motivação, e consequentemente, maior participação voluntária[3].

Poucas pesquisas têm investigado a temática da ginástica laboral, bem como as características dos trabalhadores que priorizam a sua prática. Tendo em vista que estudos diagnósticos podem contribuir para a implementação de programas de promoção da saúde do trabalhador, o objetivo do presente estudo foi identificar a prevalência e os fatores associados à prática da ginástica laboral em uma amostra probabilística de trabalhadores da indústria do Estado do Rio Grande do Sul.

Método

Considerando a abrangência do levantamento, o delineamento deste estudo caracteriza-se como sendo do tipo transversal, realizado por meio de inquérito epidemiológico[8].

Amostra

O presente estudo está vinculado à pesquisa nacional intitulada "Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Trabalhadores das Indústrias Brasileiras", coordenado pelo Serviço Social da Indústria (SESI) em parceria com o Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde, do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina[9]. A coleta de dados ocorreu de 2006 a 2008, e envolveu 23 Estados brasileiros e o Distrito Federal. A presente análise secundária de dados abordou a população de trabalhadores do Estado do Rio Grande do Sul.

A amostra do estudo foi determinada em dois estágios, de modo a ser representativa do conjunto de indústrias do referido Estado brasileiro. No primeiro estágio, recorreu-se à seleção aleatória e proporcional ao número de indústrias, considerando a distribuição dos trabalhadores em empresas de grande (500 ou mais trabalhadores), médio (100 a 499) e pequeno porte (20 a 99). No segundo estágio, de cada uma das empresas sorteadas na fase anterior do processo amostral foram selecionados aleatoriamente os trabalhadores em número proporcional ao porte das empresas.

O cálculo de tamanho amostral realizado pelo SESI incluiu os seguintes parâmetros e estimativas: prevalência de inatividade física no lazer de 45%, erro aceitável de três pontos percentuais, intervalo de confiança de 95% (IC95%), poder de 80%, adicional de 50% em função do efeito de delineamento e 20% em função da análise ajustada, resultando em um tamanho amostral de 1.900 trabalhadores para viabilização do estudo.

Procedimentos

Foi utilizado o questionário "Estilo de vida e Hábitos de Lazer dos Trabalhadores das Indústrias Brasileiras", previamente validado por Barros[10] e adaptado por Fonseca[11]. O questionário é dividido em quatro módulos: 1) Informações pessoais e da empresa; 2) Indicadores de saúde e comportamentos preventivos; 3) Atividade física e opções de lazer; 4) Controle do peso corporal e hábitos alimentares.

Especificamente para este estudo, a variável dependente foi a prática de ginástica laboral, definida pela resposta positiva à seguinte questão: "Você participa do programa de ginástica na empresa (ginástica laboral)?". Já as variáveis independentes do estudo foram categorizadas da seguinte forma: sexo (masculino e feminino); idade (≤ 29, 30-39 e ≥ 40 anos completos); estado civil (casado(a), solteiro (a), viúvo(a)/divorciado(a)); escolaridade (≤ 10, 11 e ≥ 12 anos completos); renda familiar bruta (≤ 1.500 reais, 1.501-3.000 reais e ≥ 3.001 reais); prática de atividade física no lazer (não tem interesse em realizar atividade física de lazer nos próximos seis meses, tem interesse em realizar atividade física de lazer nos próximos seis meses, 1-2 vezes/semana, 3-4 vezes/semana e ≥ 5 vezes/semana); tabagismo (não fumante, fumante e ex-fumante); características do trabalho (atividades leves, atividades moderadas e atividades intensas); percepção do estado de saúde (positiva e negativa); percepção do nível de estresse (positiva e negativa).

O projeto foi desenvolvido em duas etapas, sendo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC (Pareceres números 306/05 e 099/07). Todos os trabalhadores foram informados do caráter voluntário da participação neste levantamento. Além disso, foi garantido sigilo quanto à sua participação, sem identificação dos respondentes.

A coleta de dados no Rio Grande do Sul foi realizada durante o segundo semestre de 2007. Os

aplicadores e responsáveis técnicos do SESI/RS receberam treinamento prévio por videoconferência, visando a padronização dos procedimentos de aplicação dos questionários. Houve contato prévio com a administração das empresas selecionadas para o agendamento da coleta de dados. As empresas que não permitiram a aplicação dos questionários foram substituídas por empresas do mesmo porte. A coleta de dados foi realizada em pequenos grupos (três a 15 trabalhadores), na forma auto-administrada com a supervisão de um aplicador, no intuito de esclarecer possíveis dúvidas. Para substituição daquele trabalhador selecionado que não estava no local de trabalho no momento da coleta, procedeu-se à escolha do nome imediatamente posterior na relação de empregados fornecida pela empresa.

Análise estatística

As informações coletadas foram digitalizadas a partir da leitura ótica dos questionários pelo programa Sphynx (Sphynx Software Solutions Incorporation, Washington, Estados Unidos). Além disso, houve a revisão manual de possíveis inconsistências encontradas nesse procedimento. Para análise dos dados, utilizou-se o programa Stata, versão 9.0 (Stata Corporation, College Station, Estados Unidos), incluindo procedimentos de estatística descritiva para cálculos de prevalência e intervalos de confiança de 95% (IC95%). Na estatística analítica, empregou-se o teste Qui-quadrado de Pearson e o modelo de regressão de Poisson com variância robusta, respectivamente nas análises bruta e ajustada. Consideraram-se como estatisticamente significativos valores de $p \leq 0,05$. Para a modelagem estatística, adotou-se, a estratégia de seleção para trás e um nível crítico de $p \leq 0,20$ para permanência no modelo, com intuito de controle de confusão. Além disso, foi respeitada a hierarquia entre os possíveis fatores associados com o desfecho, conforme os níveis citados a seguir: 1° nível - sexo, idade e estado civil; 2° nível - escolaridade e renda familiar bruta; 3° nível - prática de atividade física no lazer e tabagismo; 4º nível - características do trabalho e 5º nível - percepção do estado de saúde e percepção do nível de estresse.

Resultados

Fizeram parte deste estudo 2.265 trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, o que corresponde a um percentual de retorno de 89,6%, considerando a amostra inicialmente prevista. Em sua maioria, os trabalhadores eram homens (56,2%), casados (54,7%), com grau de escolaridade equivalente ao ensino médio completo (52,1%) e apresentavam renda familiar bruta de até 1.500 reais (62,9%). Expressiva proporção de trabalhadores enquadrou-se na faixa etária de até 29 anos (47,6%). Com relação ao lazer, verificou-se que 39,5% dos trabalhadores não praticavam algum tipo de atividade física, mas tinham interesse em realizar nos próximos seis meses, enquanto 38,8% praticavam uma ou duas vezes por semana. Quanto às características do trabalho, 49,9% dos trabalhadores estiveram envolvidos em atividades moderadas. Além disso, 71,6% dos trabalhadores não fumavam, 88,7% referiram perceber sua saúde positivamente e 88,1% apresentaram percepção de nível de estresse positiva. A descrição completa das características dos trabalhadores está apresentada na TABELA 1.

A prevalência da prática de ginástica laboral foi de 40,3% (IC95%: 38,2 - 42,3). Na análise bruta (TABELA 2), houve associação da variável dependente com: sexo feminino e a indivíduos com maior escolaridade. Além disso, observou-se associação inversa de prática de ginástica laboral com as características do trabalho, sendo que trabalhadores que relataram ficar maior parte do tempo de trabalho sentados (atividades leves) apresentaram uma probabilidade 70% maior de praticar ginástica laboral em relação àqueles que realizam atividades intensas.

Na análise ajustada (TABELA 2), observou-se que a prática da ginástica laboral associou-se ao sexo feminino (RP = 1,54; $p < 0,001$) e a maiores níveis de escolaridade, sendo que trabalhadores com grau de instrução ≥ 12 anos apresentaram uma probabilidade 1,5 vezes maior de prática do que aqueles com menor escolaridade. Trabalhadores que praticavam atividade física no lazer três ou quatro vezes por semana apresentaram uma probabilidade 81% maior da prática de ginástica laboral do que aqueles que não praticavam atividade física e não tinham interesse de praticar nos próximos seis meses. Além disso, trabalhadores com menor intensidade de esforço laboral apresentaram maior prática de ginástica laboral ($p = 0,01$).

TABELA 1 - Descrição dos trabalhadores da indústria do Rio Grande do Sul conforme características demográficas, socioeconômicas, comportamentais relacionadas à saúde, comportamentais relacionadas ao trabalho e de percepção pessoal.

[a] Variável com maior número de valores ignorados (n = 32).

Variável	Trabalhadores (n = 2265)	
	n	%
Sexo		
Masculino	1267	56,2
Feminino	987	43,8
Idade (anos completos)		
≤ 29	1075	47,6
30 a 39	651	28,8
≥ 40	532	23,6
Estado Civil		
Casado (a)	1237	54,7
Solteiro (a)	848	37,5
Viúvo (a) / divorciado (a)	176	7,8
Escolaridade (anos completos)		
≤ 10	758	33,6
11	1179	52,1
≥ 12	322	14,3
Renda familiar bruta (reais)		
≤ 1.500	1404	62,9
1.501 a 3.000	577	25,8
≥ 3.001	252	11,3
Prática de atividade física no lazer		
Não tem interesse	136	6,0
Tem interesse	893	39,5
1-2 vezes/semana	877	38,8
3 -4 vezes/semana	259	11,5
≥ 5 vezes/semana	94	4,2
Tabagismo		
Não fumante	1618	71,6
Ex-fumante	354	15,7
Fumante	286	12,7
Características do trabalho		
Atividades intensas	226	10,0
Atividades moderadas	1123	49,9
Atividades leves	904	40,1
Percepção do estado de saúde		
Positiva	2007	88,7
Negativa	255	11,3
Percepção do nível de estresse		
Positiva	1992	88,1
Negativa	269	11,9

TABELA 2 - Prevalência da prática de ginástica laboral, análise bruta e ajustada conforme as variáveis independentes do estudo em trabalhadores da indústria do Rio Grande do Sul (2007).

Variável	Prática da ginástica laboral (%)	Análise bruta		Análise ajustada	
		RP[a] (IC95%)[b]	p	RP[a] (IC95%)[b]	p
Sexo			< 0,001		< 0,001
Masculino	32,5	1,00		1,00	
Feminino	50,3	1,54 (1,40; 1,71)		1,54 (1,40; 1,71)	
Idade (anos completos)			0,65[c]		0,52[c]
≤ 29	41,0	1,00		1,00	
30 a 39	39,0	0,95 (0,84; 1,07)		0,98 (0,86; 1,11)	
≥ 40	40,1	0,98 (0,86; 1,11)		1,06 (0,92; 1,21)	
Estado Civil			0,13		0,33
Casado (a)	38,5	1,00		1,00	
Solteiro (a)	41,9	1,09 (0,98; 1,21)		1,05 (0,94; 1,16)	
Viúvo (a) / divorciado (a)	44,8	1,16 (0,97; 1,39)		1,14 (0,95; 1,35)	
Escolaridade (anos completos)			< 0,001[c]		< 0,001[c]
≤ 10	35,8	1,00		1,00	
11	38,9	1,09 (0,96; 1,23)		1,10 (0,98; 1,24)	
≥ 12	55,5	1,55 (1,35; 1,78)		1,49 (1,30; 1,70)	
Renda familiar bruta (reais)			0,06[c]		0,83[c]
≤ 1.500	38,9	1,00		1,00	
1.501 a 3.000	44,8	1,05 (0,93; 1,18)		0,97 (0,85; 1,10)	
≥ 3.001	45,2	1,16 (1,00; 1,35)		1,00 (0,84; 1,18)	
Prática de atividade física no lazer			0,003[c]		0,04[c]
Não tem interesse	26,5	1,00		1,00	
Tem interesse	42,5	1,60 (1,20; 2,14)		1,45 (1,08; 1,94)	
1-2 vezes/semana	36,1	1,36 (1,01; 1,83)		1,34 (1,00; 1,80)	
3 -4 vezes/semana	50,8	1,92 (1,41; 2,60)		1,81 (1,32; 2,47)	
≥ 5 vezes/semana	48,9	1,85 (1,30; 2,62)		1,74 (1,22; 2,48)	
Tabagismo			0,06		0,07
Não fumante	41,1	1,00		1,00	
Ex-fumante	42,5	1,03 (0,90; 1,18)		1,16 (1,01; 1,32)	
Fumante	33,7	0,82 (0,69; 0,98)		0,95 (0,80; 1,13)	
Características do trabalho			< 0,001[c]		0,01[c]
Atividades intensas	27,8	1,00		1,00	
Atividades moderadas	36,7	1,32 (1,05; 1,65)		1,34 (1,06; 1,69)	
Atividades leves	47,2	1,70 (1,36; 2,12)		1,34 (1,07; 1,69)	
Percepção do estado de saúde			0,88		0,43
Positiva	40,2	1,00		1,00	
Negativa	40,7	1,01 (0,86; 1,19)		1,07 (0,91; 1,27)	
Percepção do nível de estresse			0,16		0,31
Positiva	39,7	1,00		1,00	
Negativa	44,2	1,11 (0,96; 1,29)		1,08 (0,93; 1,24)	

[a]RP = Razão de prevalências;
[b]IC95% = Intervalo de confiança de 95%;
[c]Tendência linear.

Discussão

No presente estudo a prevalência da prática de ginástica laboral - 40,3% (IC95%: 38,2 - 42,3), - foi superior à ocorrência geral observada em amostras representativas de trabalhadores da indústria de outros Estados brasileiros (27,7%)[9]. A maior proporção de trabalhadores praticantes de ginástica laboral foi encontrada no Estado do Paraná (63,1%) e a menor, no Acre (6,6%)[9]. Tendo em vista a igualdade de instrumento de coleta de dados utilizado nestes levantamentos, esta ampla variação comprova as diferenças e disparidades regionais entre estados de diferentes regiões brasileiras, relacionadas à prática de ginástica laboral. A adoção de estratégias como a colocação de cartazes no ambiente ocupacional, o estímulo do professor de ginástica laboral e dos chefes de setor das empresas são importantes fatores motivacionais para promover ou manter à aderência ao programa de ginástica laboral[12].

Na presente análise, mulheres tiveram maior participação nos programas de ginástica laboral. Essa evidência também é corroborada por estudos com trabalhadores catarinenses[12-15]. Em concordância com estes achados, no levantamento nacional realizado por Nahas[9], foi observado maior proporção de trabalhadores do sexo feminino que referiram participar do programa de ginástica laboral em todas as regiões do país. Estudo realizado por Siqueira e Faria[16] demonstrou que as mulheres possuem proximidades e representações de saúde vinculadas ao corpo e ao cuidado de si, principalmente a partir da década de 90. Nos anos 1980, com o surgimento das academias, as demandas de atividade física para as mulheres eram mais relacionadas à massa corporal, entretanto, nos anos posteriores, com a elevação de doenças como o estresse, as mulheres passaram a buscar atividades leves e mais prazerosas que proporcionassem momentos de relaxamento[16].

Com relação à idade, os resultados do presente estudo diferiram do estudo nacional realizado com industriários[9], no qual a prevalência dos trabalhadores não participantes do programa de ginástica laboral foi maior naqueles com 40 anos ou mais de idade. Em concordância, no estudo de Pereira[14] foi observado que o perfil dos participantes do programa de ginástica laboral foi composto em geral por uma população jovem, ou seja, 80% possuía idade até 35 anos. Outros estudos verificaram médias de idade inferiores a 35 anos entre os participantes dos programas de ginástica laboral, evidenciando assim maior predominância de trabalhadores mais jovens[12,15,17-18].

Diferentemente dos resultados de outras investigações[15,19], a associação entre o estado civil e a prática de ginástica laboral não foi comprovada neste estudo. Logo, uma provável explicação para os resultados encontrados, seria o fato de que, independente do estado civil, atitudes positivas em relação à prática de atividade física podem ser influenciadas por um melhor conhecimento sobre a importância da prática de atividade física regular tanto dentro quanto fora do ambiente de trabalho.

De acordo com o que se observa na literatura, constatou-se no presente estudo que a prática de ginástica laboral associou-se a maiores níveis de escolaridade. De maneira geral, evidências científicas indicam que pessoas com níveis educacionais mais baixos, tendem a reduzir o engajamento em comportamentos saudáveis. Diante disso, maiores prevalências de inatividade física são encontradas em indivíduos que possuem menores níveis educacionais[20-24], tanto em estudos de abrangência populacional, assim como em subgrupos populacionais de trabalhadores.

Embora os percentuais da prática de ginástica laboral tenham aumentado com o aumento da renda familiar bruta, essa variável não apresentou diferença significativa, contrariando o que se observa na literatura. Em nossa análise, a variável renda perdeu sua força de associação em função do acréscimo da escolaridade no modelo ajustado.

Indivíduos que praticam ginástica laboral também apresentam maior regularidade na prática semanal de atividade física no lazer, independentemente do sexo. No mesmo sentido, a ginástica laboral é considerada um modo eficaz de levar aos trabalhadores à conscientização da importância da prática de atividade física regular, além de outros comportamentos associados à saúde, como campanhas contra o fumo, orientação nutricional e melhorias ergonômicas nos postos de trabalho[25]. Em concordância com estes achados, estudo com trabalhadores da indústria de Santa Catarina constatou evidências de associação entre o programa de ginástica laboral e o aumento da prática de atividade física no lazer[14]. Logo, se a promoção da atividade física em um desses domínios, indiretamente, promove a atividade física no outro, esta pode ser uma abordagem promissora em termos de saúde pública.

Em virtude da importância da atividade física como promotora de potenciais benefícios à saúde, percebe-se que níveis suficientes da prática de atividade física estão relacionados com menores

prevalências de comportamentos de risco, como o tabagismo[20,26]. Contudo, os resultados encontrados neste estudo não evidenciaram associações estatisticamente significativas entre o tabagismo e a prática de ginástica laboral.

Um estudo com amostra representativa de adultos canadenses sugere que um maior tempo diário gasto sentado em atividades básicas está associada com riscos elevados de mortalidade por todas as causas e por doenças cardiovasculares, independente da atividade física praticada no lazer[27]. Em nosso estudo, observou-se associação inversa da prática de ginástica laboral com as características do trabalho na análise bruta, sendo que trabalhadores que relataram ficar a maior parte do tempo do trabalho sentados (atividades leves) apresentaram uma probabilidade 70% maior da prática de ginástica laboral em relação àqueles que realizam atividades laborais mais intensas. Desta forma, o fato das tarefas ocupacionais destes trabalhadores serem caracterizadas por baixo gasto calórico, o que pode sugerir um comportamento sedentário, pode justificar a maior participação no programa de ginástica laboral, evidenciando, assim, a busca por um comportamento mais saudável. De modo similar, os achados do estudo de Alvarez[15] com trabalhadores do estado de Santa Catarina indicam que a maioria dos participantes do programa de ginástica laboral permanecia a grande parte do turno de trabalho sentado ou em pé, sem deslocar-se.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde[28], os empregadores podem ser responsabilizados pelo estresse causado a seus funcionários em decorrência de suas atividades laborais. Há comprovação dos efeitos positivos da prática de atividade física no local de trabalho em relação à diminuição dos índices de estresse[29]. Em estudo realizado com trabalhadores de uma fábrica de telefones que participavam do programa de ginástica laboral durante dois anos, verificou-se que 82,9% classificaram o nível de estresse de forma positiva[15]. Nosso estudo não investigou o tempo em que o trabalhador aderiu ao programa de ginástica laboral, deste modo, não podemos determinar quais as consequências da adesão do trabalhador ao programa sobre seu nível de estresse.

Em síntese, a proporção de trabalhadores gaúchos que participam do programa de ginástica laboral é menor entre os homens, entre trabalhadores com menor escolaridade, fisicamente inativos no lazer e que exercem atividades intensas no trabalho. Esses achados justificam a necessidade dos programas de ginástica laboral implementarem ações de promoção da saúde, que priorizem os grupos identificados com menor prevalência de prática, afim de que se possa lhes oferecer melhores condições de saúde e bem-estar. Por fim, sugere-se a realização de futuras investigações que determinem os principais motivos que levam à prática da ginástica laboral, com o propósito de estabelecer estratégias para engajar os trabalhadores em programas regulares.

Abstract

Stretching programs among industrial workers from the State of Rio Grande do Sul, Brazil

We evaluated the prevalence and factors associated with participation on stretching programs in the workplace among industrial workers in the State of Rio Grande do Sul, Brazil. A cross-sectional study was developed with a probabilistic sample of 2.265 workers of both sexes. We used the questionnaire "Lifestyle and Leisure Habits of Industry Workers", previously validated and used in studies with adults. The participation on stretching programs in the workplace was the outcome defined by the positive response to the question: "Have you been enjoying the stretching program at your company?". Other variables included demographic, socioeconomic, health-related behaviors, work-related behaviors, and personal perception indicators. For the analysis of the data we used the statistical program Stata, version 9.0 (Stata Corporation, College Station, USA), including procedures for descriptive statistics, CI95%, mean and standard deviation, and analytical statistics, with unadjusted and adjusted analysis. The prevalence of the participation on stretching programs was 40.3% (CI95%: 38.2, 42.3), associated with being women, higher educational levels, practice of leisure-time physical activity, and lower intensities of physical demands on the job. Being women and higher levels of education were the factors most strongly associated with the occurrence of such behavior. No significant differences were found considering age, marital status, family income, smoking, perceived health status and perceived level of stress. Thus, the

exercise breaks on stretching programs should follow strategies for health promotion, with focus on male workers, those with less education, physically inactive during leisure time, and those that engage in strenuous activities at work, so that better working conditions, health and wellness are reached.p.

KEY WORDS: Gymnastics; Motor activity; Occupational health; Cross-sectional studies.

Referências

1. International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). The Toronto charter for physical activity: a global call to action. Toronto: Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health; 2010.
2. Dyniewicz AM, Moser ADL, Santos AF, Pizoni H. Avaliação da qualidade de vida de trabalhadores em empresa metalúrgica: um subsídio á prevenção de agravos a saúde. Fisioter Mov. 2009;22:457-66.
3. Maciel MG. Ginástica laboral: instrumento de produtividade e saúde nas empresas. Rio de Janeiro: Shape; 2008.
4. Lima V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte; 2003.
5. Spinks N, Moore C. Relaxation in the workplace: a rising trend. Canadian HR Reporter. 2002;15:13.
6. Strazenwski L. Wellness programs. Rough Notes. 2003;146:134-5.
7. Flora C. Cash incentives. Psychol Today. 2004;37:17.
8. Thomas JR, Nelson JK, Silverman SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. 5. ed. Porto Alegre: Artmed; 2007.
9. Nahas MV. Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral. Brasília: SESI/DN; 2009.
10. Barros MVG. Atividade física no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no Estado de Santa Catarina, Brasil [Dissertação]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 1999.
11. Fonseca SA. Inatividade física no lazer e outros fatores de risco à saúde em industriários catarinenses, 1999 e 2004 [Dissertação]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2005.
12. Martins CO. Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório [tese]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2005.
13. Martins CO, Duarte MFS. Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC. Rev Bras Ci Mov. 2000;8:7-13.
14. Pereira SV. Contribuição do programa de ginástica na empresa (SESI-SC) na mudança do estilo de vida dos participantes e na melhoria das relações interpessoais nas organizações [Dissertação]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2001.
15. Alvarez BR. Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores, após 2 anos de aplicação de programa de ginástica laboral e saúde: caso Intelbras [tese]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2002.
16. Siqueira DCO, Faria AA. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. Comun Mídia Consumo. 2007;4:171-88.
17. Resende MCF, Tedeschi CM, Bethônico FP, Martins TTM. Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento. Acta Fisiátrica. 2007;14:25-31.
18. Tirloni AS. Variáveis de interferência no conforto e no desempenho dos exercícios físicos na ginástica laboral [Dissertação]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina; 2009.
19. O'Donnell MP. Health promotion in the workplace. United States of America: Delmar; 2001.
20. Barros MVG, Nahas MV. Comportamentos de risco, auto-avaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. Rev Saúde Públ. 2001;35:554-63.
21. Gomes VB, Siqueira KS, Sichieri R. Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro. Cad Saúde Pública. 2001;17:969-76.
22. Gómez LF, Mateus JC, Cabrera, G. Leisure-time physical activity among women in a neighbourhood in a Bogotá, Colombia: prevalence and socio-demographic correlates. Cad Saúde Pública. 2004;20:1103-9.
23. Dias-da-Costa JS, Hallal PC, Wells JCK, et al. Epidemiologia da atividade física no lazer: um estudo de base populacional no sul do Brasil. Cad Saúde Pública. 2005;21:275-82.
24. Pitanga FJG, Lessa I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. Cad Saúde Pública. 2005;21:870-7.
25. Alvarez BR. O papel da ginástica laboral nos programas de promoção da saúde. 3º. Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde; 2001; Florianópolis, BR. Florianópolis: UFSC; 2001. p. 17-8.

26. Boutelle KN, Murray DM, Jeffery RW, Hennrikus DJ, Lando HA. Associations between exercise and health behaviors in a community sample of working adults. Prev Med. 2000;30:217-24.
27. Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. Med Sci Sports Exerc. 2009;41:998-1005.
28. World Health Organization (WHO). Work organization and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives / Leka S, Griffiths A, Cox T. Protecting workers' health series, n. 3. Geneva: WHO; 2004.
29. Barreto AC, Barbosa-Branco A. Influência da atividade física sistematizada no estresse e na fadiga dos trabalhadores do restaurante universitário da universidade de Brasília. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2000;5:23-9.

ENDEREÇO
Luana Callegaro Rossato
Coordenadoria de Pós-Graduação em Educação Física
Universidade Federal de Santa Catarina
Campus Universitário
88040-900 - Florianópolis - SC - BRASIL
e-mail: luanacallegaro@hotmail.com

Recebido para publicação: 12/04/2011
Revisão: 04/06/2012
Aceito: 14/06/2012