

ÉRICO BRONISLAWSKI

**PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA ENTRE
COLABORADORES DAS INDÚSTRIAS DA CIDADE DE SÃO BENTO DO SUL
- SC**

Análise do papel dos Grêmios, Recreativas e Associações de funcionários.

Artigo apresentado como Trabalho de
Conclusão de Curso em Especialização em
Ciência do Treinamento Desportivo do
Departamento de Educação Física da
Universidade Federal do Paraná.

Orientador Prof. Julimar Luiz Pereira

Curitiba

2011

RESUMO

Nos tempos atuais as empresas buscam produzir cada vez mais e para isso necessitam de colaboradores saudáveis e motivados. Por outro lado, muitas dessas empresas nada fazem para tornar seus colaboradores mais ativos fisicamente e com melhor qualidade de vida. Entre os benefícios oferecidos estão planos de saúde, alimentação balanceada e espaços onde os colaboradores possam realizar atividades físicas. Esses espaços conhecidos como Grêmios, Recreativas ou Associações (GRA) vem para preencher esse espaço. Na cidade de São Bento do Sul - SC pesquisamos entre nove empresas que possuem GRA como as empresas se utilizam desses espaços para a promoção da atividade física e qualidade de vida entre seus colaboradores. Essa pesquisa se deu através de aplicação de questionários juntos aos diretores dos GRA. Tanto na opinião dos GRA quanto das empresas um dos objetivos principais é a integração dos colaboradores. O esporte é a maneira mais utilizada pelos GRA para promover atividade física entre os colaboradores, seja com jogos internos ou com disponibilização de espaço para a prática. Eventos sociais, recreativos e culturais são realizados com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos colaboradores. Nenhuma das empresas pesquisadas possui um programa de qualidade de vida específico para os colaboradores. Oferecer novas alternativas de modalidades individuais (corrida e caminhada) esportes de aventura (trilhas e mountain bike) podem ajudar a propagação da atividade física, principalmente para os sedentários.

Unitermos: Qualidade de Vida, Atividade Física, Esporte na Indústria.

ABSTRACT

In modern times the companies seeking to produce more and to require that employees healthy and motivated. Moreover, many of these companies do nothing to make their employees more active and better quality of life. Among the benefits offered are health plans, balanced diet and spaces where employees can engage in physical activities. These spaces known as guilds, associations or Recreational (GRA) has to fill that space. In Sao Bento do Sul - SC researched among nine companies that have GRA how companies use these spaces to promote physical activity and quality of life among their employees. This research was through questionnaires together the principals of the GRA. Both in the opinion of the GRA and companies a key goal is the integration of employees. The sport is the most used by the GRA to promote physical activity among employees, either with built-in games or providing space for practices. Social events, recreational and cultural resources are conducted in order to improve the quality of life of employees. None of the companies surveyed have a program specific quality of life for employees. Offer new alternatives for individual sports (running and walking) adventure sports (hiking and mountain biking) can help the spread of physical activity, especially for the sedentary.

Uniterms: Quality of Life, Physical Activity, Sport Industry

1 – INTRODUÇÃO

O conceito de qualidade de vida tende a variar de pessoa para pessoa. Segundo Nahas (2001) associa-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a simples ausência de doença não pode ser definida como saúde, mas uma associação de bem estar físico, mental e social.

Para De Marchi (2008) dentre os múltiplos aspectos que envolvem nossa capacidade de estar saudável, alguns fatores devem ser considerados bastante significativos: 30% fica com nossa carga genética; 15% circunstâncias sociais; 5% condições ambientais; 40% escolhas comportamentais e 10% cuidados médicos. Assim, 40% se devem ao nosso estilo de vida e práticas comportamentais

Entre os fatores citados como importantes para uma boa qualidade de vida estão satisfação no trabalho, salário e lazer. Nesse aspecto os locais de trabalho têm papel fundamental na vida do trabalhador, visto que 1/3 do dia a pessoa passa nele.

Teoricamente um indivíduo mais saudável, nos mais variados aspectos, proporcionaria benefício para a empresa, que teriam menos absenteísmo e gastos com planos de saúde (CAZON et al, 2007). Souza e Júnior (2004) lembram que muitas empresas direcionam a atenção dos trabalhadores ao processo de produtividade e qualidade, oferecendo benefícios e recompensas pelo aumento da produtividade, deixando de lado necessidades pessoais para alcançar os objetivos propostos. A alta exigência pela competitividade nas empresas tem elevado em demasia o

desgaste dos funcionários, o que acabou favorecendo a implantação de programas de qualidade de vida nas empresas (SANCTIS et al, 2008).

Com o processo de industrialização, existe um crescente número de pessoas que se tornam sedentárias e com pouca oportunidade de praticar atividades físicas (CASPERSEN, POWELL & CHRISTENSON, 1985). Para proporcionar bem estar no ambiente de trabalho, Micheletti (2008) sugere o esporte como alternativa, pois contribui para a manutenção da saúde e é fator de desenvolvimento profissional.

Nesse aspecto muitas empresas desenvolvem programas de qualidade de vida visando promover um estilo de vida mais saudável aos seus colaboradores. Disponibilizam aos funcionários alimentação balanceada, ginástica laboral, plano de saúde, mas nem todas tem a oportunidade de oferecer um espaço da empresa para oportunizar a prática de atividades físicas. Esses espaços, conhecidos como Grêmios, Recreativas ou Associações (GRA), visam disponibilizar aos colaboradores e dependentes um espaço para ser utilizado nos momentos de lazer com pratica de atividades físicas e recreativas.

No Brasil o marco da atividade física nas empresas foi 1901, quando a Fábrica de Tecidos Bangu (RJ) anexou um campo de futebol ao seu espaço produtivo (PIMENTEL, 2005, pg. 576). Pimentel (2005) cita que em 1926 surgem os clubes classistas em empresas, tal como a Associação Atlética Banco do Brasil (AABB). Em 1941 um decreto regulamenta o esporte do trabalhador dentro dos clubes mantidos pelas empresas. Em 1946 é criado o Serviço Social do Comércio (SESC) e o Serviço Social da Indústria (SESI), instituições voltadas ao oferecimento de práticas corporais para trabalhadores assalariados. Em 1947 o SESI realiza

a primeira edição dos Jogos Operários com três modalidades: Futebol, Voleibol e Basquetebol.

No Brasil são raros os programas de atividades físicas nas empresas no sentido de promover uma conscientização e aumento da prática de exercícios, visando a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores. Em estudo feito pelo Grupo Pão de Açúcar, constatou-se que um colaborador que pratica atividade física regularmente tem índice de 30% maior de produtividade e motivação para o trabalho de 40% maior (LACERDA, 2004). Nesse mesmo estudo consta que das 1000 maiores empresas no país 93% possuem academia de ginástica. Maciel et.al. (2005) lembra que mesmo com tentativas bem intencionadas das empresas a participação não é muito constante.

Os programas de promoção de atividades físicas nas empresas são uma grande oportunidade de democratizar o conhecimento a respeito da atividade física no contexto da saúde e de cuidados com os hábitos da vida, desde que tenha suporte político e técnico para favorecer a conscientização sobre o trabalho, corporeidade e sociedade (SANCTIS, et al. 2008).

Dentre os benefícios conhecidos da atividade física para os colaboradores de uma empresa estão, melhora da auto imagem, redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, aumento da resistência da fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho e a melhoria da saúde física, mental e espiritual (MOURA, 2001)

1.1 Problematização / Justificativa

Um dos grandes desafios das empresas nos tempos atuais é produzir cada vez mais e manter seus colaboradores saudáveis e motivados. A atividade física regular ajuda na promoção de um estilo de vida mais saudável, melhorando o bem estar físico e mental das pessoas.

1.2 Objetivos

Tendo em vista a crescente busca pela atividade física e qualidade de vida entre os colaboradores da indústria, o presente estudo buscar traçar um perfil das empresas de São Bento do Sul, quanto a utilização dos GRA na promoção da atividade física e qualidade de vida entre seus colaboradores.

1.3 Hipóteses

- A maioria das empresas não possui programa para a promoção da atividade física para seus colaboradores;
- A maioria das empresas possui Jogos Internos;
- O esporte é a maneira mais utilizada pelas empresas para promover a atividade física;
- Os GRA são utilizados pelas empresas para a promoção de eventos sociais, culturais e esportivos.

2 - METODOLOGIA

2.1 Participantes do estudo

Este estudo procurou todas as empresas da cidade de São Bento do Sul, estado de Santa Catarina, que participaram dos Jogos do SESI no ano de 2010 e que possuíam GRA para seus colaboradores. Ao todo foram encontradas dez empresas e a todas enviado uma carta convite via e-mail, posteriormente o questionário a ser respondido.

2.2 Instrumentos para coleta de dados

Foi utilizado questionário com perguntas objetivas e discursivas sobre a empresa e sobre o GRA.

2.3 Procedimento para a coleta de dados

Foram pesquisados entre as 22 indústrias da cidade de São Bento do Sul-SC que participaram dos Jogos do SESI 2010 quais possuíam GRA. Ao todo, dez indústrias responderam positivamente. No segundo momento, foi enviado uma carta convite com a explicação do projeto a um diretor de cada GRA. Das dez GRA convidadas apenas uma não participou da pesquisa. Ao concordarem, os GRA receberam via e-mail o questionário para ser respondido e posteriormente devolvido. O questionário foi respondido por um diretor de cada GRA, que também respondeu as questões referentes a empresa.

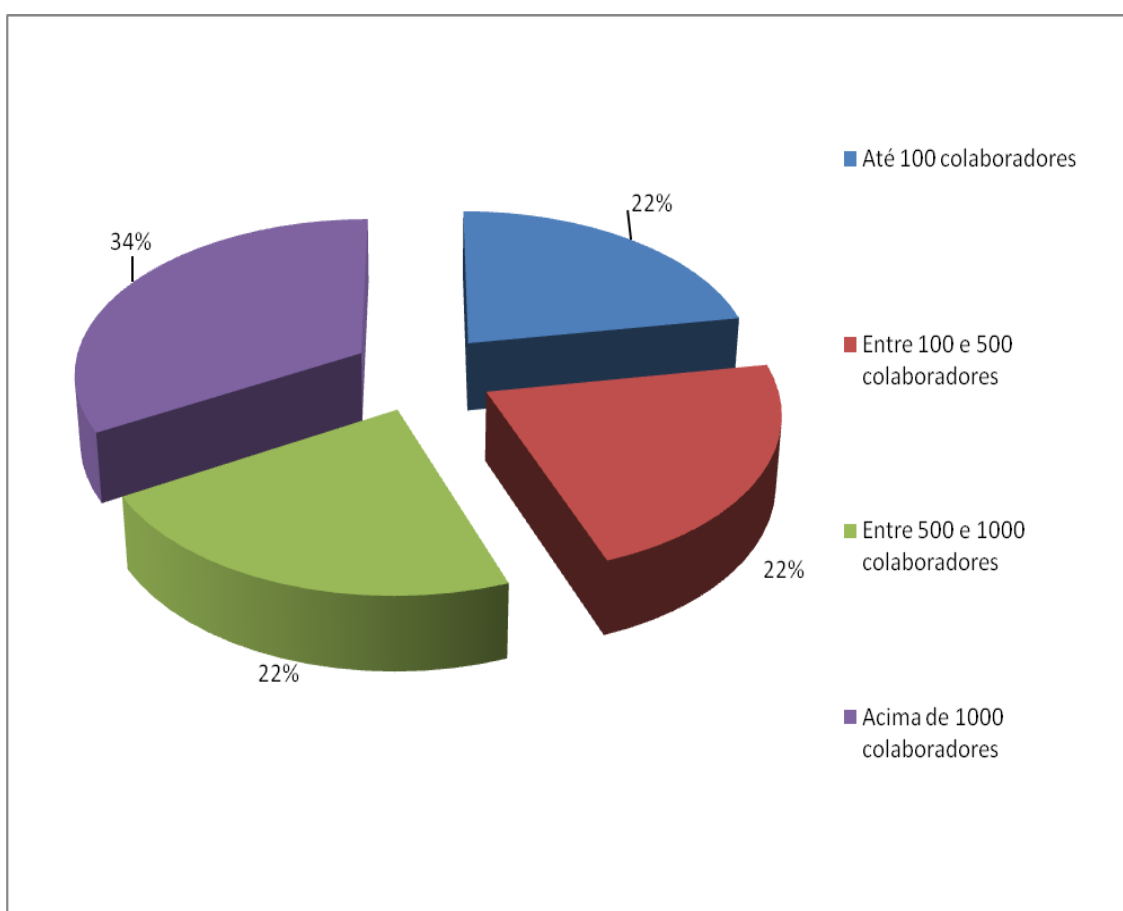
2.4 Tratamento dos dados

Os dados foram tabulados e discutidos baseados em literatura atual.

3 – RESULTADOS

No gráfico I podemos analisar o número de colaboradores em cada empresa pesquisada. 34% das empresas entrevistadas possuem mais de 1000 colaboradores. As outras três categorias ficaram com 22% cada.

GRÁFICO I – NÚMERO DE COLABORADORES DA EMPRESA



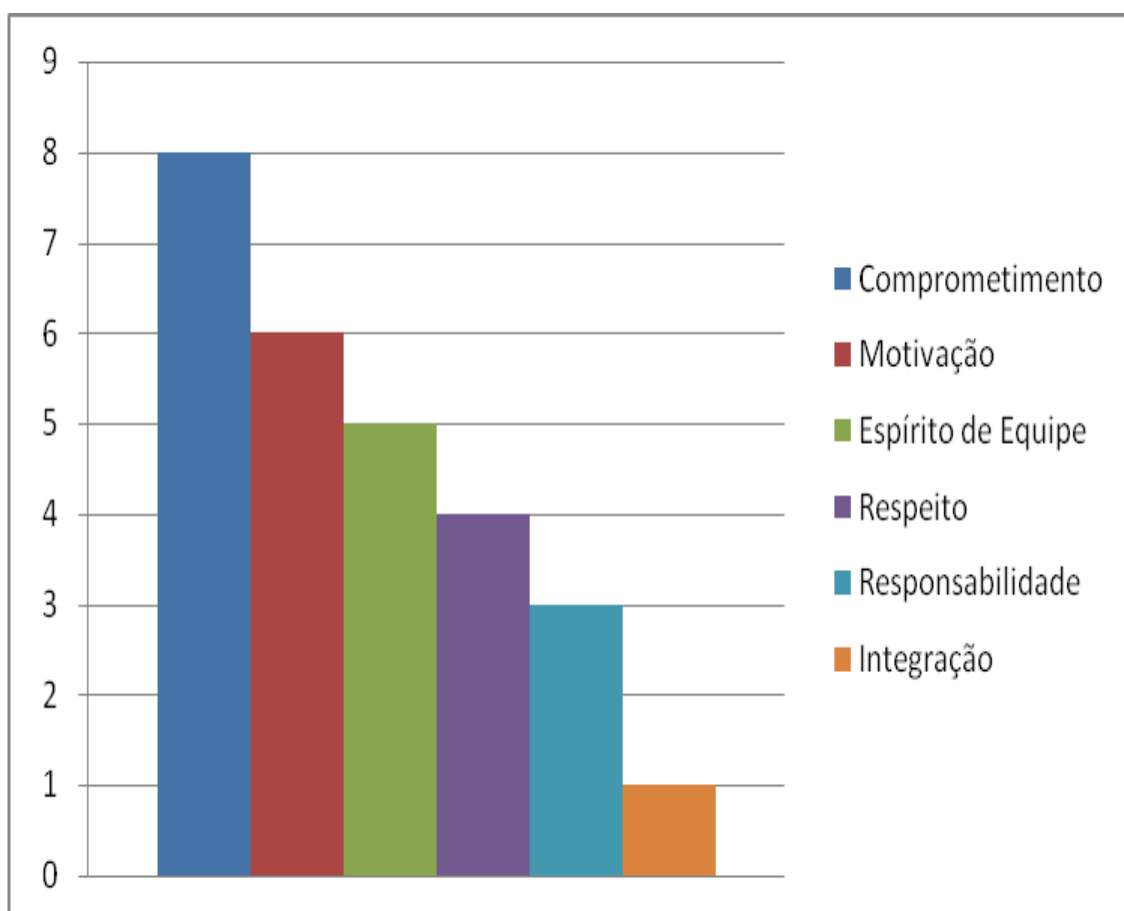
Foi constatado também que o número de homens é maior que o de mulheres nas indústrias pesquisadas: 66,3% contra 33,7%.

Sobre os programas que as empresas possuem para estimular a atividade física e qualidade de vida para seus colaboradores a ginástica

laboral foi a mais citada, das nove pesquisadas, oito possuem o programa. Uma apenas possui grupo de caminhada e outra clube de mães.

Através de uma pesquisa realizada pelo SESI (2005) de Santa Catarina sobre valores que o esporte agrega a vida do trabalhador, aproveitamos os dez valores mais votados da pesquisa (Espírito de Equipe, Respeito, Comprometimento, Motivação, Orgulho em representar a empresa, União, Integração, Liderança, Responsabilidade e Excelência) para perguntar as empresas quais desses valores eram qualidades que um colaborador da empresa devesse possuir.

GRÁFICO II – QUALIDADES QUE UM COLABORADOR DA EMPRESA DEVE POSSUIR

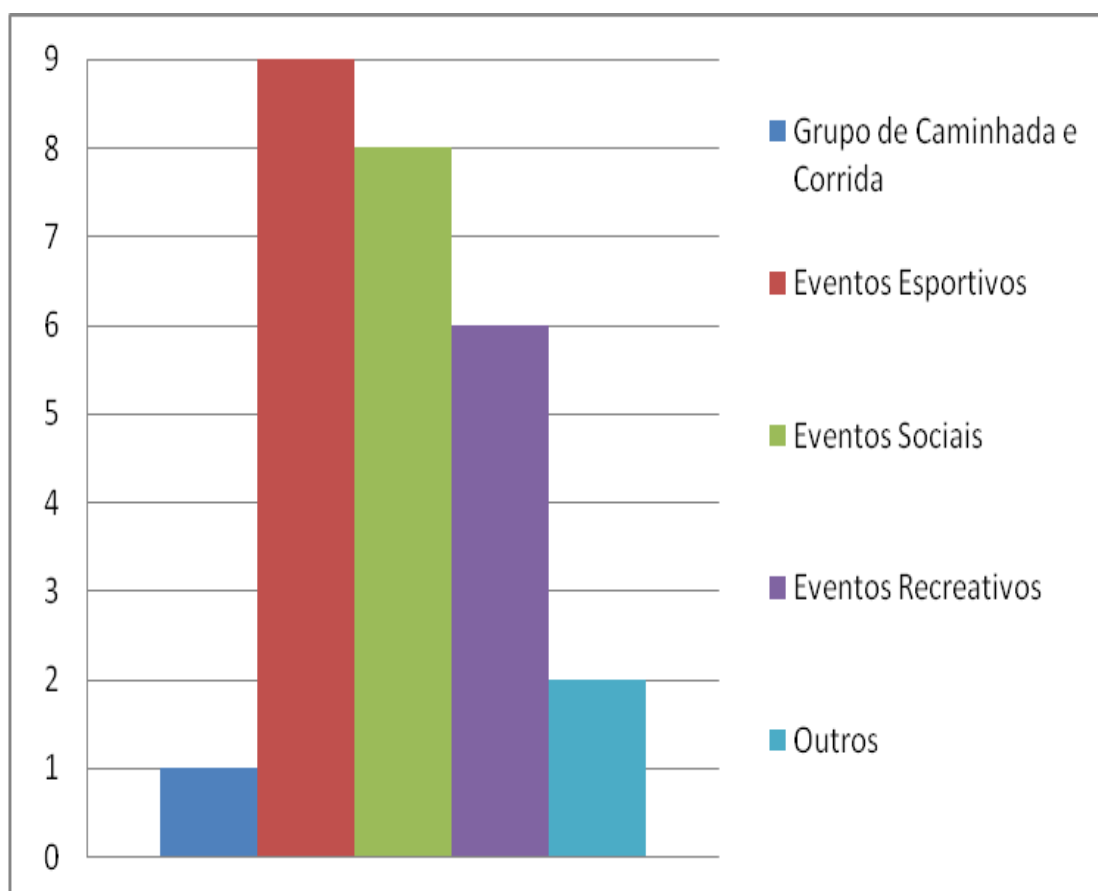


Em outra pergunta, cada empresa poderia citar três objetivos da empresa em possuir um GRA. Todas foram unânimes em afirmar que um dos objetivos é a integração dos colaboradores. Outros objetivos citados foram: promover esporte, lazer, cultura. Qualidade de vida foi citada apenas duas vezes.

Sobre o número de associados dos GRA temos desde 35 até 2.000 pessoas.

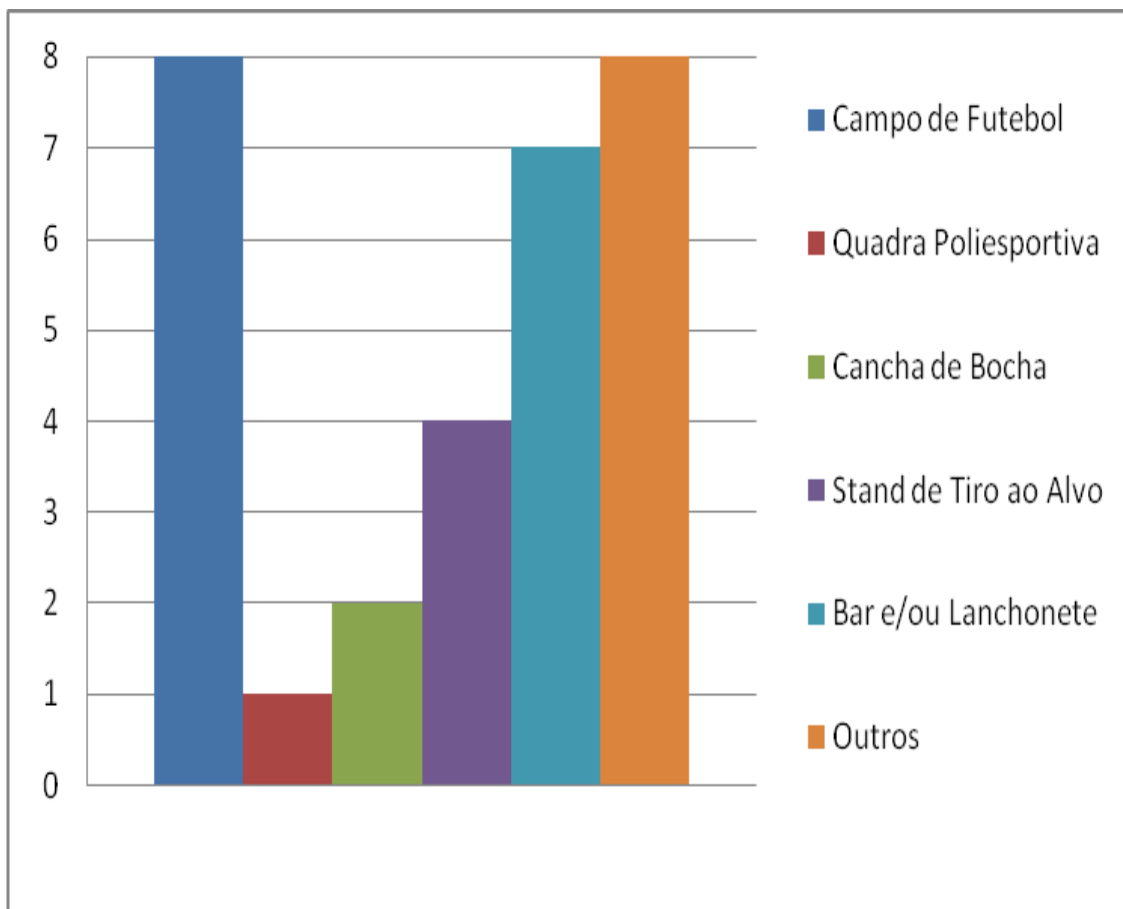
Assim como fizemos com as empresas, pedimos também os GRA citassem três objetivos com seus associados. Novamente integração foi o mais citado, seguido de lazer e eventos esportivos.

GRÁFICO III – COMO A GRA PROMOVE A QUALIDADE DE VIDA DOS ASSOCIADOS



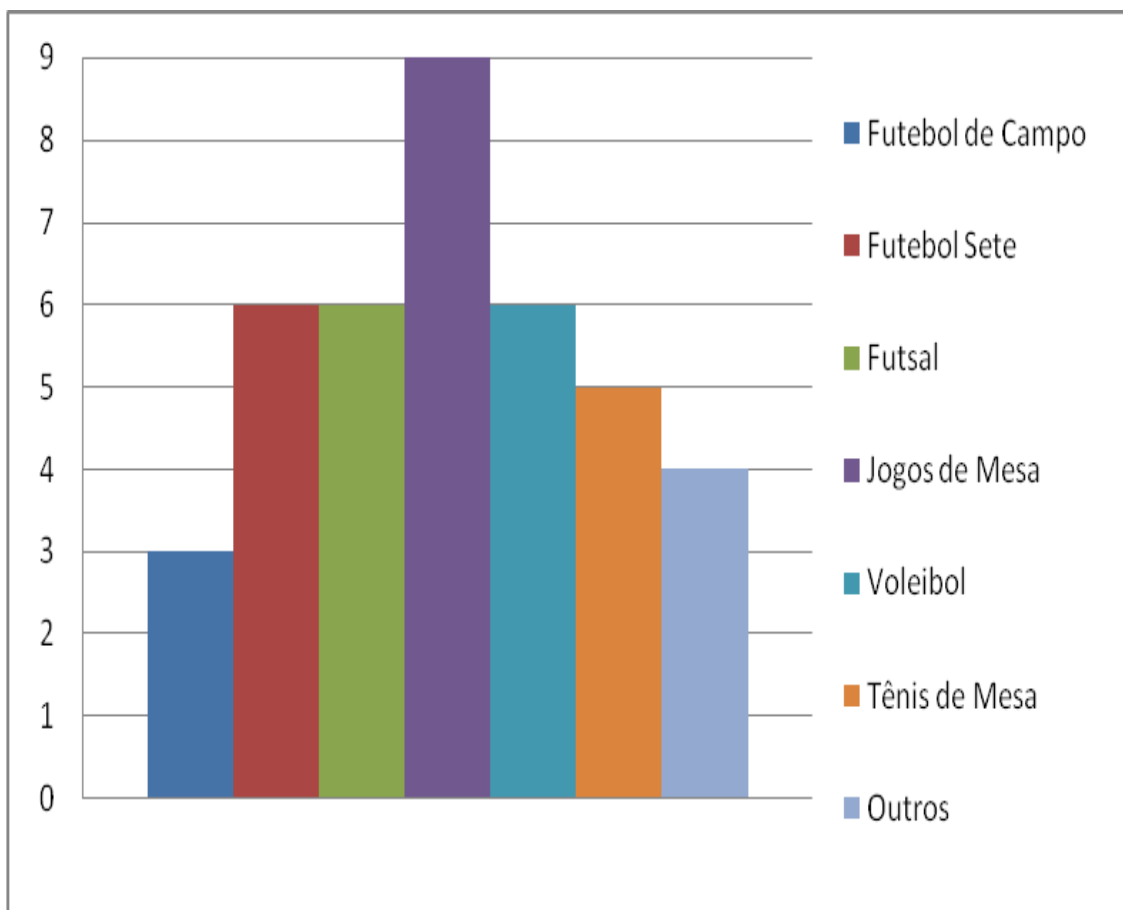
Dos nove GRA pesquisados apenas um não possui estrutura física. Entre os oito que possuem o Gráfico IV nos mostra o que temos dentro desses GRA.

GRÁFICO IV – DOS GRA QUE POSSUEM ESTRUTURA FÍSICA O QUE EXISTE NELES



Perguntamos ainda se o GRA organizava jogos internos e todas responderam positivamente. Perguntamos então quais as modalidades que eram disputadas nos Jogos Internos, vide Gráfico V.

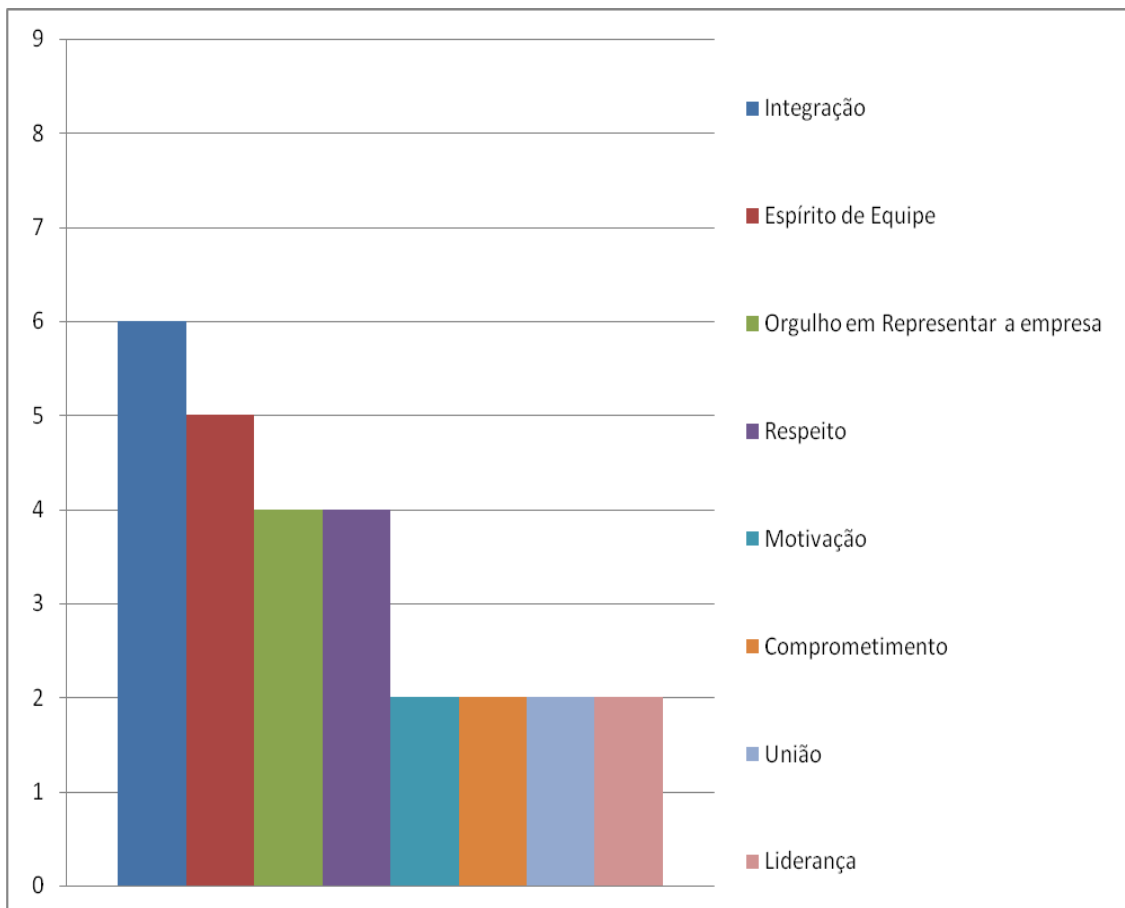
**GRÁFICO V – QUAIS AS MODALIDADES
DISPUTADAS NOS JOGOS INTERNOS DOS GRA**



Com a realização de eventos internos e participação em eventos esportivos externos (Jogos do SESI), quisemos saber o que os GRA esperam com isso. Novamente integração foi a palavra que mais apareceu nas respostas. Muitas das respostas vinham com os valores citados no gráfico II, como desenvolver espírito de equipe e orgulho pela empresa.

Para encerrar perguntamos quais as qualidades que o esporte agrega e são importantes na vida do trabalhados. Utilizamos novamente os 10 valores do gráfico II. As respostas então no Gráfico VI.

**GRÁFICO VI – QUALIDADES QUE O ESPORTE
AGREGA NA VIDA DO TRABALHADOR**



4 – DISCUSSÃO

Pode-se perceber através dos resultados que os GRA estão presentes em empresas de todos os tamanhos e número de colaboradores, vide Gráfico I.

Percebemos também que o número de homens é maior do que o de mulheres nas indústrias pesquisadas. Essa informação vem de encontro aos resultados da pesquisa do Perfil de estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da Indústria. Essa pesquisa realizada pelo SESI Nacional entrevistou 47.886 trabalhadores de 2.775 empresas de 23 estados e Distrito Federal. No resultado 69,2% são homens, valor esse muito próximo do nosso estudo. Outro fator que pode ter contribuído para isso é o da região pesquisada estar localizada em uma área de grande presença de indústrias madeireiras (três empresas), onde a exigência de trabalho braçal é maior. Em apenas duas empresas o número de mulheres foi maior que o de homens.

Sobre os programas de qualidade de vida para os colaboradores nenhuma empresa pesquisada disse possuir um específico, sendo a Ginástica Laboral a atividade mais utilizada para a disseminação de informação sobre saúde e qualidade de vida para os colaboradores. Isso apenas corrobora aos dados apresentados por Pimentel (2005) que revelou que o tipo mais comum de atividade física interna na empresa é a ginástica laboral. Uma empresa apenas disse que possui grupo de caminhada, mas não sistemática.

Uma questão interessante é sobre os objetivos da empresa em possuir um GRA. Todas as empresas citaram a integração dos colaboradores como objetivo. Promoção de esporte, lazer e cultura também foram citadas, mas não foram unanimidades. Quando perguntamos sobre os

objetivos do GRA junto aos seus associados, novamente a palavra integração se fez presente em todas as respostas. Lazer e eventos esportivos também foram citados. Assim sendo, a integração acaba por ser um objetivo comum entre todos os envolvidos. Notamos que os GRA são utilizados para a integração dos colaboradores e a prática de esportes. Um projeto de qualidade de vida mais amplo poderia disseminar informações importantes aos associados.

Perguntados sobre as estruturas físicas dos GRA ficou nítido que o Futebol é o esporte mais procurado. Todos os GRA possuem campo de futebol e apenas um não possui bar ou restaurante. Quatro deles possuem Stand de Tiro ao Alvo, reflexo esse de uma modalidade muito praticada na região pesquisada.

Todos os GRA entrevistados realizam Jogos Internos para seus associados, sendo os jogos de mesa (truco, canastra, dominó, general e xadrez) a modalidade que todas realizam. Apenas um dos GRA empresas não possui Futebol de campo, futsal ou futebol sete nos jogos e é justamente a que não possui espaço físico. Assim, percebemos que a modalidade mais disputada é a que os GRA disponibilizam de espaço. Campo de futebol, bar e/ou restaurante (local onde sempre são realizadas essas competições). Uma questão deve ser levantada: os GRA realizam as modalidades que os associados mais praticam ou apenas o fazem por possuírem os espaços para esta pratica?

Sobre como promovem a qualidade de vida entre seus associados as GRA foram unânimes em responder eventos esportivos. Oito responderam eventos sociais (Bailes, festas) e seis eventos recreativos (Gincanas). Apenas uma empresa respondeu grupo de caminhada ou corrida, ficando evidente que o esporte é a maneira mais utilizada na

promoção da atividade física como qualidade de vida entre os associados dos GRA. Nenhuma empresa possui academia de musculação. Assim, podemos perceber que as empresas disponibilizam espaço, promovem eventos esportivos, mas não possuem um programa que incentive as pessoas a praticar atividade física. Quem é o público que participa de jogos internos: pessoas que já praticam esportes ou novos adeptos? Essa pergunta se faz pertinente quando pensamos na disseminação da atividade física entre os inativos. Esse é o grande desafio dos GRA, promover atividade física para os sedentários.

Nos Gráficos II e VI discutimos sobre os valores que o esporte agrega para a vida do colaborador. Na pesquisa SESI/SC (2005) os valores mais citados foram Espírito de Equipe, Respeito, Comprometimento, Motivação e Orgulho em Representar a empresa. Em nossa pesquisa os valores citados pelos GRA foram basicamente os mesmos, apenas um valor diferiu: em primeiro lugar ficou Integração. Na opinião da empresa o Comprometimento é a qualidade mais importante que o colaborador deve ter. Assim, os valores que a empresa acredita serem importantes e os valores que os GRA vêem no esporte, são basicamente os mesmos. Os GRA podem se utilizar do esporte para transmitir valores que a empresa considera importante para o perfil de seu colaborador.

Na pesquisa SESI (2009) sobre o estilo de vida dos trabalhadores da indústria brasileira, nota-se que na região sul, 52% das mulheres revelaram não praticar atividades físicas no lazer contra 31% dos homens. Assim, os GRA poderiam ser utilizados pelas empresas para reduzir esses números. Além do estímulo a prática esportiva, temos atividades que podem ser oferecidas aos colaboradores (grupo de corrida e caminhada, aulas de ginásticas nas sedes dos GRA, grupos de ciclistas,

atividades simples) e que trazem grande ganho para os colaboradores que não gostam do esporte tradicional, modalidade única oferecida pela maioria dos GRA. É de suma importância que todas as pessoas pratiquem alguma atividade física e os GRA podem fazer o papel de disponibilizar uma gama cada vez maior de possibilidades. Outra sugestão dada por Piucco (2005) são atividades ligadas a natureza, pois segundo ele nossa sociedade vive o paradigma do esporte coletivo e *fitness*. Segundo Betran e Betran (1995) nessas atividades prevalecem o espírito competitivo, corpo obediente, esforço, sacrifício e vontade de superação, características necessárias ao bom trabalhador industrial. Zimmermann (2006) acredita que as práticas de esportes de aventura e na natureza estariam surgindo junto aos novos paradigmas centrados na auto-realização e melhora da qualidade de vida, os quais querem substituir os de competição, esforço e tensão.

Assim, os GRA deveriam buscar outras formas de promover a atividade física entre seus colaboradores. Muitas atividades têm baixo custo e alta adesão, como caminhada, corrida, trilhas, passeios.

Importante destacar que as atividades sempre devem contar com a orientação de um profissional habilitado e de preferência fazendo parte de um programa de qualidade de vida com objetivos específicos.

5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo com grandes empresas na cidade de São Bento do Sul ficou evidente que nenhuma possui programa específico de promoção de atividades física e qualidade de vida para seus colaboradores. Essa é uma oportunidade para novos estudos, que busquem entender mais a fundo essa questão.

Ficou provado que o esporte continua sendo ferramenta importante no processo de democratização de atividade física, mas o esporte pela competição ou integração não atende aos benefícios idealizados. Um programa de esclarecimento e conscientização dos colaboradores é de suma importância nesse processo. A utilização de um profissional da Educação Física dentro dos GRA e um programa de qualidade de vida definido com objetivos específicos devem ser pensados para o monitoramento de resultados.

Os GRA devem continuar utilizando-se dos espaços físicos para promover eventos sociais (festas, bailes, bingos, dia da criança), culturais (festival de música, teatro), recreativos (gincanas) e esportivos (jogos internos e externos), pois são excelentes meios de promoção da qualidade de vida. Por outro lado devem pensar em oferecer atividades dinâmicas e inovadoras, para cada vez mais serem espaço realmente de democratização e incentivo a atividade física e qualidade de vida.

6 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BETRÀN, A. O. e BETRÀN, J. O. Propuesta de Una Classificaciòn Taxonômica de las Actividades Físicas de Aventura en la Naturaleza. Marco Conceptual y Análisis de los Criterios Elegidos. *Apunts: Educación Física y Deportes*. v. 41, 1995, p. 108-123.
- CAZÓN, Rodolfo López, et al. Educação para saúde no trabalho. EFDeportes.com Revista Digital, Buenos Aires, Año 12, n 112, 2007. 02.
- CASPERSEN C.J.; POWELL, K.E.. CHRISTENSON, G.M. *Physical activity, exercise and physical fitness*. Public Health Rep, 1985. 100: 126-31.
- DA COSTA, Lamartine. Manual Valores do Esporte – SESI: Fundamentos. Brasília: SESI/DN, 2007.
- Estilo de Vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: sumário executivo / Serviço Social da Indústria. Departamento Nacional. Brasília: SESI/DN, 2009. 10p.
- LACERDA, D. Grupo Pão de Açúcar – Recursos Humanos. Mexa-se. Você S/A. São Paulo, 2004. 71:10-21.
- MACIEL, R.H., et al. Quem Se beneficia dos programas de ginástica laboral?. *Cad. Psicol. Soc. Trab.* São Paulo, 2005. 8:71-86.
- MICHELETTI, C. Ser radical faz bem a saúde e à carreira. Disponível em: [HTTP://carreiras.empregos.com.br/comunidade/executivos/gestao_de_carreiras/030203-esportes_radicais.shtm](http://carreiras.empregos.com.br/comunidade/executivos/gestao_de_carreiras/030203-esportes_radicais.shtm) , Acesso em 05/05/2010.
- MOURA, R. Exercício físico melhora rendimento profissional. São Paulo, 2001. Disponível: [HTTP://www.asu.com.br/default.asp?id=DicasDetalhes&codigo=9](http://www.asu.com.br/default.asp?id=DicasDetalhes&codigo=9) , Acesso 05/05/2010.
- NAHAS, Markus Vinícius. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ªed. rev e atual. Londrina: Midiograf, 2003. 278p.
- OGATA, Alberto, MARCHI, Ricardo. Wellness: seu guia de bem estar e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

- PIMENTEL, Giuliano G. Atividades Físicas na empresa. In: DACOSTA, L. (Org.) Atlas do esporte no Brasil. Rio de Janeiro: Sharpe, 2005.
- PIUCCO, Tatiane. A sociedade capitalista e a crescente busca pelas atividades naturais de lazer. EFDeportes.com Revista Digital, Buenos Aires, Año 10, n 89, 2005.
- SANCTIS, Flávia de, et al. Atividade Física corporativa: colaboração para a saúde do trabalhador. EFDeportes.com Revista Digital, Buenos Aires, Año 13, n 125, 2008. 01.
- SOUZA, I., JÚNIOR, R.V. Ginástica Laboral: contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores de uma indústria de construção e montagem – Case Techint S.A. EFDeportes.com Revista digital. Buenos Aires, 2004. 10.
- ZIMMERMANN, Ana Cristina. Atividades de aventura e qualidade de vida. Um estudo sobre aventura, esporte e o ambiente na Ilha de santa Catarina. EFDeportes.com Revista Digital, Buenos Aires, Año 10, n 93, 2006.