

Atividade Física e opções de lazer dos servidores administrativos da Universidade de Gurupi/ UnirG – TO

Physical activity and leisure options of the administrative servers of the university of Gurupi/ UNIRG-TO

Eliana Zellmer Poerschke Farençena¹, Mayara Marques Batista², João Bartholomeu Neto³.

RESUMO

Introdução: A vida moderna impõe obrigações às pessoas que, de certa forma, acabam por limitar as escolhas sobre o que fazer com o tempo livre. **Objetivo:** analisar a percepção do estado de saúde e bem-estar, e às atividades físicas habituais realizadas na prática de lazer dos servidores administrativos da Universidade de Gurupi UnirG- TO. **Material e Método:** A pesquisa foi realizada com 50 servidores lotados no Campus II ("Campus da Saúde"), de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 60 anos. Foi utilizado o "Questionário sobre estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores da indústria 2006\2007" adaptado para os servidores da UnirG - TO. Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva com delineamento transversal e de natureza quantitativa. **Resultados:** Os resultados apontaram que entre os entrevistados, 96% dos participantes consideram seu estado de saúde bom a regular, com predominância favorável para os homens 54% e 42% para as mulheres. 60% se consideram ativos fisicamente, com alta prevalência aos homens, 58%. A prevalência de inatividade física no Lazer foi maior entre as mulheres 40%. **Considerações Finais:** recomenda-se estratégias de intervenções que incentivem e estimulem, nos grupos, a manutenção e a adoção de comportamentos saudáveis e diversidade nas ações de lazer, principalmente para o público feminino.

Palavras-chave: Estado de Saúde e bem-estar. Atividade Física. Lazer. Servidores Administrativos.

ABSTRACT

Introduction: Modern life imposes obligations to people, which restricts the choices we make about what to do with our free time. **Objective:** analyze the perception of health and well - being, associated to the habitual physical activities performed in leisure practice of the administrative servers (Campus II) of the University of Gurupi UnirG TO. **Methods:** The research was carried out with 50 crowded servers in Campus II ("Health Campus"), of both sexes, in the age range of 18 to 60 years. It was used the "Questionnaire on lifestyle and leisure habits of industrial workers 2006 \ 2007" adapted for the servers of UnirG - TO. This is an exploratory and descriptive research with a cross-sectional and quantitative nature. **Results:** The results showed that among the interviewees, 96% of the participants considered their health condition to be fair, with a favorable predominance for men 54% and 42% for women. 60% considered themselves physically active, with a high prevalence in men, 58%. The prevalence of physical inactivity in Leisure was higher among women 40%. **Final Thoughts:** In this sense, intervention strategies are recommended that encourage and encourage, in the groups, the maintenance and adoption of healthy behaviors and diversity in leisure activities, especially for the female audience.

Key words: State of Health and well-being. Physical activity. Recreation. Administrative Servers.

¹Mestre em Ciências da Motricidade Humana/ Universidade Castelo Branco RJ. Professora do Curso de Educação Física da Universidade de Gurupi – TO Brasil.

E-mail:

elianafarençena@unirg.edu.br

² Graduada em Educação Física/Universidade UNIRG. Gurupi (TO), Brasil.

³ Doutor em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília. Professor Adjunto I do Curso de Educação Física da Universidade de Gurupi – TO Brasil.

E-mail: joao@unirg.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O lazer como campo de estudos tem recebido crescente atenção nas últimas décadas no Brasil¹, sobretudo, após a fase da industrialização, grande responsável pela transformação social, em especial do espaço geográfico, movimentos populacionais e crescimento das cidades, alterando, assim, o ambiente onde vivemos.

O advento industrial, traz consigo, a redução do tempo disponível para atividades que não são relacionadas ao trabalho, conduzindo-nos a um estado de completa alienação social, ou seja, nos tornamos agentes produtos e não mais agentes criadores. Tal perspectiva atinge a vida cotidiana, relegando o tempo livre a um período sem necessidade social, sem propósito ou necessidade. Dessa forma o lazer dos operários tem sido uma das preocupações dos pesquisadores da área, uma vez que vêm sendo constatada a necessidade, cada vez maior, de permitir que o trabalhador possua um tempo para si mesmo, livre das obrigações formais do trabalho, das obrigações sociais, políticas e familiares.²

Consequentemente a saúde do trabalhador também tem sido foco de atenção investigativa e intervenção, devido às peculiaridades inerentes ao seu processo organizacional e operacional, capaz de acometer os trabalhadores com os mais variados acidentes de trabalho, tais como as doenças ocupacionais. Além disso, a mecanização do trabalho favoreceu o comportamento hipocinético no ambiente laboral, aumentando a exposição às doenças cardiovasculares.

A prática regular de atividade física além de favorecer melhoras fisiológicas, contribui com os efeitos psicológicos positivos, entre eles a melhoria da autoestima, diminuição do estresse e da ansiedade, melhoria das funções cognitivas e da socialização³, e maior sensação de bem-estar⁴

Assim como qualquer outra unidade que oferta empregos, as universidades possuem níveis hierárquicos determinados por características formativas, ou seja, cargos de nível superior, como os administrativos e de gerenciamento, e cargos de nível médio, como serviços gerais e manutenção. Independentemente do cargo ocupado, os aspectos relacionados a saúde devem ser analisados de forma igualitária, produzindo assim uma fonte de conhecimento, até então, escassa, especialmente quando se trata da região norte e nordeste.⁵

Estudo realizado em Salvador, BA, com 2.292 adultos, apresentou constatou que a prevalência do sedentarismo no lazer foi de 72,5%, sendo mais frequente em mulheres entre 40-59 anos e homens maiores que 60 anos de idade, em pessoas com baixo nível de escolaridade e entre os casados, separadas ou viúvos.⁶

Nos inquéritos realizados pelo Ministério da Saúde, Sistema VIGITEL de 2006, 2007, 2008 e 2009, os dados sobre atividade física foram apresentados considerando os quatros domínios de atividade física (lazer, transporte, trabalho e atividades domésticas). Nos quatros inquéritos, os dados referentes à inatividade física geral (lazer, transporte, trabalho e atividades domésticas) apontaram que os homens, de forma geral, eram mais inativos do que as mulheres e, em ambos os sexos, a frequência de condição de inatividade física foi maior na faixa etária de 65 anos ou mais.⁷⁻⁸⁻⁹⁻¹⁰

Nesta perspectiva conceitual, nossa investigação, busca determinar qual é o nível de saúde, bem-estar e prática habitual de atividade física em momento de lazer, a partir da perspectiva do servidor administrativo da Universidade de Gurupi- UnirG.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se um estudo de corte transversal, exploratório e descritivo de natureza quantitativa, sobre indicadores de saúde e hábitos de atividades física no Lazer e nível de atividade física de 50 servidores administrativos lotados no Campus II da Universidade de Gurupi-UnirG. O mesmo está vinculado à pesquisa “Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores da indústria” realizado com servidores administrativos da Universidade de Gurupi.

O número de servidores administrativos da Universidade de Gurupi lotados no Campus II (Campus da saúde), repassados pelo departamento de Recursos Humanos é de noventa e nove (99) trabalhadores. Os participantes da pesquisa foram 50 servidores, de ambos os sexos. Foram excluídos aqueles que apresentaram as seguintes características: (a) servidores inativos; (b) afastados ou a disposição de outros órgãos do Governo municipal; (c) gozo de licença de diferentes naturezas ou férias; (d) mulheres com licença maternidade e os que não compareceram no local nos dias agendados para a entrevista.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Gurupi conforme parecer nº. 78009417.2.0000.5518 como preconizado pela resolução 466/2012 CNS.

Nenhuma identificação foi requerida dos servidores participantes, orientando-os a não escreverem os nomes nos questionários a fim de se preservar o anonimato das informações fornecidas. Todos os trabalhadores foram informados do caráter voluntário da participação neste levantamento e de que suas respostas seriam mantidas em sigilo.

Utilizou-se um questionário adaptado¹¹ de (NAHAS, 2006), sobre estado de saúde, bem-estar e hábitos de lazer dos funcionários administrativos da Universidade de Gurupi composto pelos seguintes blocos de informações: Inicialmente foram coletados os Indicadores de saúde e comportamentos preventivos referentes aos indicadores de saúde atual e características do estilo de vida. E na sequência as informações sobre Atividades físicas e opções de lazer que se referem à prática de atividades físicas no seu deslocamento, no trabalho e no lazer.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final deste estudo foi composta por 50 servidores, sendo 60% do sexo masculino e 40% do sexo feminino.

A coleta de dados foi realizada mediante utilização de um questionário administrado aos servidores individualmente e em pequenos grupos (3 a 5 funcionários). Após distribuição dos questionários, a aplicadora lia as perguntas em voz alta e esclarecia dúvidas dos trabalhadores, que então respondiam a cada uma das questões. O questionário utilizado foi adaptado do instrumento utilizado em Santa Catarina, em 2004, mantendo-se, na essência, as mesmas questões.

3.1 INDICADORES DE SAÚDE E COMPORTAMENTO PREVENTIVO

Este módulo do questionário incluiu informações relativas à percepção do estado de saúde atual, qualidade do sono, percepção dos níveis de estresse, bem-estar no trabalho e no lazer.

A percepção do estado de saúde tem sido utilizada em levantamentos populacionais em todo o mundo, sendo considerada um indicador importante para detecção de variações no quadro geral de morbidade e mortalidade por todas as causas. Neste diagnóstico, utilizam-se quatro categorias de respostas (condição de saúde excelente, boa, regular ou ruim). Na tabela 1, apresenta-se uma boa proporção (82%) de servidores que relataram percepção positiva da condição atual de saúde.

Apenas 4% relataram ter uma condição excelente de saúde, sendo eles do sexo masculino, 48% deles, afirmam possuírem ter um bom estado de saúde, comparado com os 30% das mulheres. Já o estado regular de saúde ficou 12% para as mulheres e apenas 6% relatado pelos servidores homens.

Tabela 1 – Estado de saúde atual

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Como você classifica seu ESTADO DE SAÚDE atual?						
Excelente	2	4%	0	0%	2	4%
Bom	24	48%	15	30%	39	78%
Regular	3	6%	6	12%	09	18%
Ruim	0	0%	0	0%	0	0%

A qualidade do sono é considerada como um dos indicadores mais significativos do bem-estar individual. Pessoas que dormem bem, regularmente têm níveis positivos de humor, possuem mais disposição e são mais produtivas em vários aspectos da vida. Neste estudo, a qualidade do sono foi investigada quanto à frequência com que os servidores administrativos relataram “dormir bem”, tendo as respondentes quatro opções de resposta: sempre, quase sempre, às vezes e nunca/raramente.

Aproximadamente 74% dos entrevistados referem boa qualidade de sono, 20% consideram que “às vezes dormem bem”. Nunca ou raramente foi a resposta de 6% dos servidores

Tabela 2 – Qualidade do sono

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Com que frequência você considera que DORME BEM?						
Sempre	0	0%	1	2%	1	2%
Quase sempre	26	52%	11	22%	37	74%
Às vezes	3	6%	6	12%	09	18%
Nunca / raramente	0	0%	3	6%	3	6%

A proporção dos servidores que raramente se sentem estressados foi de 30%, já os que se sentem razoavelmente estressados são 62% e os que admitem estarem quase sempre estressados formam 8% do público. Os homens mostraram-se significativamente menos estressados do que as servidoras mulheres.

Tabela 3 – Nível de Estresse

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Como você classifica o NÍVEL DE ESTRESSE em sua vida?						
Raramente estressado	6	12%	9	18%	15	30%
Às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem	24	48%	07	14%	31	62%
Quase sempre estressado	0	0%	4	8%	4	8%
Sempre estressado, com dificuldade para enfrentar a vida diária	0	0%	0	0%	0	0%

A percepção de bem-estar é um indicador importante do grau de satisfação com a vida e ajustamento social das pessoas. Neste levantamento foram considerados dois contextos: o trabalho e o lazer. As percepções individuais foram registradas numa escala com quatro níveis: muito bem, bem, mais ou menos e mal. Para análise dos dados, três categorias foram consideradas (positiva, neutra e negativa) conforme se observam nas tabelas 4 e 5.

Tabela 4 – Bem-estar no Trabalho

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Como você se sente, atualmente, quando está no TRABALHO ?						
Muito bem	5	10%	0	0%	5	10%
Bem	24	48%	15	30%	39	78%
Mais ou menos	1	2%	5	10%	6	12%
Muito mal	0	0%	0	0%	0	0%

Tabela 5 – Bem-estar no Lazer

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Como você se sente, atualmente, em relação ao seu LAZER?						
Muito bem	3	6%	0	0%	3	6%
Bem	11	22%	6	12%	17	34%
Mais ou menos	10	20%	19	38%	29	58%
Mal	1	2%	0	0%	1	2%

No contexto do trabalho, pode-se considerar como positiva a percepção de bem-estar dos servidores. Enquanto no lazer a maior porcentagem se insere na categoria neutra. A proporção de trabalhadores com percepção neutra de bem-estar no lazer foi superior entre as mulheres (38%), do que entre os homens (20%).

3.2 ATIVIDADES FÍSICAS E OPÇÕES DE LAZER

As tabelas 6 a 13 referem a segunda parte da pesquisa, à prática de atividades físicas no seu deslocamento, no trabalho e no lazer.

Informações sobre tipo de transporte usado no deslocamento para o trabalho estão classificadas em quatro categorias de resposta: deslocamento a pé, de bicicleta, de ônibus e de carro/moto. Todavia, na análise de dados, recorreu-se à categorização dos dados em dois grupos: transporte ativo (a pé ou de bicicleta) e transporte motorizado (de ônibus, carro/moto).

Neste levantamento, observou-se que apenas 8% dos servidores referiram utilizar formas ativas de deslocamento para o trabalho, proporção bem inferior à verificada entre os resultados encontrados na bibliografia semelhantes a este, como nos industriários catarinenses (33,8%), por exemplo.

Tabela 6 – Transporte para o trabalho

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Na maioria dos dias da semana, COMO VOCE SE DESLOCA para ir ao trabalho?						
A pé	1	2%	0	0%	1	2%
De bicicleta	2	4%	1	2%	3	6%
De ônibus	0	0%	0	0%	0	0%
De carro/moto	26	52%	20	40%	46	92%

Os deslocamentos ativos, caminhando ou pedalando nos trajetos de ida e volta para o trabalho, que gastam 30 minutos ou mais por dia (pelo menos 150 minutos por semana) atende às recomendações internacionais para a prática regular de atividades físicas.

A maior parte dos servidores entrevistados no Campus II da UnirG (60%) classificaram as tarefas laborais que realizam como essencialmente “sedentárias” (maior parte do tempo sentado). Este resultado é muito superior ao que foi observado entre os industriários catarinenses em 2004 (32,1%). Após a estratificação por sexo, verificou-se maior proporção dos homens que relataram desenvolver tarefas laborais sedentárias neste levantamento (44%) em comparação ao que foi observado entre as mulheres (16%).

Tabela 7 – Atividades no trabalho

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Suas ATIVIDADES NO TRABALHO						
Passo maior parte do tempo sentado, caminho distancias curtas	22	44%	8	16%	30	60%
Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas	8	16%	12	24%	20	40%
Frequentemente realiza atividades físicas internas	0	0%	0	0%	0	0%

A proporção de homens 48%, relataram ser fisicamente ativos no lazer foi maior em comparação às mulheres 24%. 28% delas relataram não realizar regularmente atividade física no seu lazer, apesar de demonstrarem interesse em realizar em um futuro próximo.

Considera-se como “regular” e adequada para a saúde a prática de atividades físicas ou esportes três a cinco dias por semana. Se a prática for de atividades apenas moderadas (caminhar, por exemplo), esta frequência deve ser de, no mínimo, cinco dias na semana (30 minutos ou mais por dia).

Tabela 08 – Frequência semanal na prática de atividade física (AF) no lazer

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Você realiza, regularmente, algum tipo de ATIVIDADE FISICA NO SEU LAZER?						
Sim, 1 ou 2 vezes por semana	8	16%	0	0%	8	16%
Sim, 3 ou 4 vezes por semana	11	22%	4	08%	15	30%
Sim, 5 ou mais vezes por semana	5	10%	2	16%	07	14%
Não, mas estou interessado em realizar atividade física no meu lazer num futuro próximo	6	12%	14	28%	20	40%
Não estou interessado em realizar atividade física no meu lazer num futuro próximo	0	0%	0	0%	0	0%

A prática de atividade física está associada à prevenção de doenças crônico-degenerativas e à promoção da qualidade de vida, devendo ser incentivada em todas as idades. A proporção de trabalhadores que referiram não realizar qualquer forma de atividade física de lazer (exercícios físicos, esportes, dança ou artes marciais) foi de 49,2% entre os industriários do Estado do Espírito Santo, índice superior aos valores encontrados entre os servidores do Campus II da Universidade de Gurupi (34%).

Tabela 09 – Preferências nas atividades físicas de lazer.

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Qual o TIPO PRINCIPAL DE ATIVIDADE FISICA que você pratica no lazer?						
Esportes (futebol/futsal/vôlei)	11		0	0%	11	22%
Corrida	2	4%	0	0%	2	4%
Ginástica/ Musculação	7	14%	3	6%	10	20%
Yoga/ tai-chi-chuan ¹ alongamento/ artes marciais / lutas	0	0%	0	0%	0	0%
Dança/ Atividades rítmicas	0	0%	0	0%	0	0%

Caminhada	3	6%	6	12%	9	18%
Ciclismo	1	2%	0	0%	1	2%
Natação / hidroginástica	0	0%	0	0%	0	0%
Outras	0	0%	0	0%	0	0%
Não pratica atividade física do lazer	6	12%	11	22%	17	34%

De um modo geral 40% preferem atividades físicas moderadas (caminhar, andar de bicicleta, ginástica). 26% dos participantes do sexo masculino relataram preferência por esportes tradicionais (futebol, voleibol, corrida). E os demais 34% número expressivo não praticam atividades físicas ou não referiram uma atividade como sendo a preferida.

A análise da preferência nas atividades de lazer mostra uma clara diferença entre os sexos, com predominância da prática de exercícios e esportes tradicionais entre os homens, enquanto as mulheres preferem atividades moderadas, como a caminhada e a ginástica.

Destacam-se como locais de prática, as instalações de clubes e academias 56%, ruas e parques 24%. Há pouca indicação de uso das instalações da Universidade

Tabela 10 – Local frequentado para atividades físicas

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
ONDE (em que local) você MAIS FREQUENTEMENTE pratica as suas atividades físicas de lazer?						
Instalações UnirG	0	0%	1	2%	1	2%
Nas ruas/ parques	6	12%	6	12%	12	24%
Clubes / academias	18	36%	6	12%	24	48%
Não pratico atividades físicas no lazer	6	12%	11	24%	17	34%

Em relação as dificuldades para a prática do lazer (Tabela 11), 58% acreditam existir barreiras para a participação dos servidores nas atividades de lazer. Outros 42% responderam não existir barreiras.

Tabela 11 – Prática de atividades físicas no Lazer

Homens		Mulheres		Total	
n	%	n	%	n	%

Qual a maior dificuldade que você vê para a prática de ATIVIDADES FISICA NO SEU LAZER?						
Cansaço	2	4%	2	4%	4	8%
Excesso de trabalho	0	0%	0	0%	0	0%
Obrigações de estudos	0	0%	2	4%	2	4%
Distância até o local de prática	6	12%	1	2%	7	14%
Falta de condições físicas	0	0%	0	0%	0	0%
Falta de vontade	1	2%	0	0%	1	2%
Obrigações familiares	0	0%	8	16%	08	16%
Falta de habilidade motora	0	0%	2	4%	2	4%
Falta de instalações	0	0%	5	10%	5	10%
Falta de dinheiro	0	0%	0	0%	0	0%
NÃO TENHO DIFICULDADES	21	42%	0	0%	21	42%

De maneira geral, a maior dificuldade para prática de atividade física de lazer para as mulheres, esteve relacionada às obrigações familiares e falta de instalações 26%. Cansaço e falta de habilidade motora também foram citados por 4% e ,4% das servidoras, respectivamente. O cansaço foi a barreira citada por ambos, tanto pelos homens, como pelas mulheres. Distância até o local de prática foi a dificuldade que prevaleceu entre os homens 12%. A maioria deles 42% relataram não ter dificuldades para a prática do lazer. O que não aconteceu entre as mulheres.

A falta de atividade física causa o sedentarismo que como consequência traz o aparecimento de doenças como a hipertensão, doenças respiratórias, diabetes, aumento de colesterol, infarto e também distúrbios cardíacos. Hoje mais de 60% da população não pratica nenhum tipo de atividade física.¹⁰

O sedentarismo está presente em mais de 70% da população brasileira e do mundo. Estudos recentes apontam também que o sedentarismo mata mais do que a obesidade, a hipertensão, o tabagismo, a diabetes e o colesterol alto. São ao todo 2 milhões de mortes anuais decorrentes da inatividade física registradas pela Organização Mundial da Saúde (OMS).¹²

A tabela 12 a seguir permitiu o resultado do levantamento de informações sobre Ginástica na Empresa. Dos respondentes, 100% referiram que a empresa onde trabalham não oferece programas de ginástica laboral.

Tabela 12 – Participação em Ginástica Laboral

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Você participa do PROGRAMA DE GINASTICA DA EMPRESA (ginástica laboral)?						
Sim, regularmente	0	0%	0	0%	0	0%
Sim, às vezes.	0	0%	0	0%	0	0%
Não	30	60%	20	40%	50	100%

Aqui se observa o equilíbrio percentual, pois 100% dos servidores responderam não existir a prática de Ginástica Laboral. Ginástica Laboral é vista como prevenção à saúde do trabalhador e foi indagada a título de informação, uma vez que muitas pessoas a confundem com a prática de lazer na empresa.

Observa-se, que esse programa não vem sendo realizado no Campus II da UnirG como ginástica na empresa, nesse caso, mesmo não sendo considerado como atividades de lazer é um programa que deveria ser oferecido, garantindo a prevenção de doenças e a melhora da saúde do trabalhador.

Portanto, um desafio universal que as empresas enfrentam é deixar de enxergar instituições humanas como máquinas e passar a enxergá-las como organismos vivos. A maneira mais fácil de enxergar o problema é tratando das relações interpessoais, valorizando o crescimento pessoal e social dos sujeitos.¹²

De acordo com as informações referidas pelos servidores administrativos do Campus II da UnirG na tabela 13, as atividades artístico-culturais consideradas mais interessantes foram a dança (50%) e a música (36%). Os outros 12% ficaram para teatro e exposição/mostra de arte. Observou-se que a proporção de servidores que considerou a dança e a música como atividade mais interessante foi significativamente maior entre os homens (52%) em comparação as mulheres (34%).

Tabela 13 – Atividades artístico-culturais consideradas mais interessantes

	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n %	%
Qual das ATIVIDADES ARTISTICO-CULTURAL você acha mais interessante?						
Dança	16	32%	9	18%	25	50%
Música	10	20%	8	16%	18	36%
Teatro	0	0%	3	6%	3	6%
Exposição / mostra de arte	3	6%	0	0%	3	6%
Outra	1	2%	0	0%	1	2%

O ser humano: ao ser educado especificamente para o trabalho, não se permite as atividades lúdicas. Grande parte da sociedade em que vivemos se abstém daquilo que lhe dá prazer, propicia descanso e divertimento e que poderia agir como fator positivo para o desenvolvimento pessoal e social de cada indivíduo. Por outro lado, o resultado é o crescimento do índice do estresse, da depressão e de outras doenças laborais, dentre elas, as lesões por esforço repetitivo (LER), em seus trabalhadores.¹³

Os programas desenvolvidos acabam restritos a atividades relacionadas ao esporte, principalmente para os homens, conforme comprovada nessa pesquisa.

Poucos deles relacionados à cultura e ao desenvolvimento social do indivíduo como a dança, a música e o teatro, apesar dos servidores demonstrarem interesse, acabam por não realizar.

Existem programas que designam a prática de atividade física, relacionados a questões culturais, sociais, lazer; como festas em datas comemorativas, trabalhos sociais; e os que complementam o lazer dos funcionários: excursões, encontros, promoções,

palestras educativas entre outros, que poderiam e deveriam estar planejadas em calendário anual aos servidores.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo indicam que uma parcela significativa de servidores (82%) com percepção positiva de saúde com predominância para os homens (52%); Mais de 50% estão expostos a níveis médios de estresse e mais de 50% consideram que dormem “quase sempre bem”; A percepção de bem-estar dos servidores no trabalho, foi positiva. Enquanto no lazer mais de 50% se inserem na categoria neutra, sendo maior essa percepção para as mulheres (38%), do que para os homens (20%).

Os que se consideram ativos fisicamente são 72%, com alta prevalência (58%) aos homens; A prevalência de inatividade física no Lazer, (28%) destacou-se entre as mulheres; constatou-se que apenas 8% dos servidores utilizam formas ativas de deslocamento para o trabalho; 60% classificou as tarefas laborais que realizam como essencialmente “sedentárias” (maior parte do tempo sentado).

A proporção de trabalhadores que referiram não realizar qualquer forma de atividade física de lazer (exercícios físicos, esportes, dança ou artes marciais) foi de 34%.

Já os locais de prática mais frequentados, destacaram instalações de clubes e academias (56%), ruas e parques (24%), sendo quase nula a indicação de uso das instalações da UnirG. Mais de 50% relataram algumas barreiras para as atividades de lazer como distância, falta de local e compromissos familiares com predominância para as mulheres. As atividades consideradas mais interessantes, apesar de não praticarem, foram a dança e a música, com prevalência significativa aos homens (52%) em comparação as mulheres (34%).

Considerando a ausência de pesquisas regionais com público semelhante, os achados do presente estudo podem contribuir tanto como referencial comparativo para pesquisas futuras, bem como, para subsidiar políticas de promoção da saúde do trabalhador no âmbito das universidades, com enfoque para a prática de atividade física no Lazer, considerando as repercussões negativas da ausência de atividade física nas atividades laborais e no cotidiano dos servidores do Campus II da Universidade de Gurupi.

Recomenda-se a realização de outros estudos, no intuito de esclarecer melhor as estimativas segundo possíveis fatores associados nesta população que não foram

estudados nesta pesquisa como idade, renda familiar, número de filhos, estado civil entre outros. Recomenda-se também estudos nos demais Campus da Universidade participante do estudo.

Incentivar hábitos de vida saudáveis gera resultados positivos para as pessoas e para a empresa. Começar pelo lazer pode surpreender quem nunca apostaria nele. É nos momentos de lazer que as pessoas aliviam o estresse, renovam suas energias, despertam sua criatividade, cultivam bons relacionamentos, desenvolvem a concentração, entre outros benefícios. O lazer, quando praticado com prazer, pode superar os benefícios de quem o pratica. Investir em lazer contribui para o bom desempenho e competitividade das organizações.

REFERÊNCIAS

- 1 Souza, A. P. T; Isayama, H. F. Lazer e Educação Física: Análise dos Grupos de Pesquisa em Lazer Cadastrados na Plataforma Lattes do CNPq. Revista Digital, Buenos Aires, Ano 11, v.1, n. 99, ago. 2006.
- 2 Marcellino, N C. “O lazer na empresa: alguns dos múltiplos olhares possíveis”. In: MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer e empresa. Campinas: Papirus, 1999.
- 3 Nahas, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. Londrina: MIDIOGRAF; 2010. 284 p.
- 4 ACSM - Posicionamento Oficial de Exercício e Atividade Física para Pessoas Idosas. American College of Sports Medicine, 2003.
- 5 Rocha S. V et al. Nível de atividade física entre funcionários de uma instituição de ensino superior da Bahia. Ulbra e Movimento (REFUM), Ji-Paraná, v.2 n.1 p.16-29, jan/mar. 2011.
- 6 Pitanga, F. J. G.; Lessa, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 21, n. 3, p. 870-877, 2005.
- 7 Vigitel de 2006, 2007, 2008 e 2009, Conselho Nacional da saúde Disponível em: http://conselho.saude.gov.br/Web_comissoes/cist/index.html
- 8 Vigitel. Estimativas sobre frequência e distribuição sócio demográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2007. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
- 9 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel *Brasil 2008*: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2009. 112 p.

10 Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2009: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Ministério da Saúde, Sistema.

11 Nahas, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. Londrina: MIDIOGRAF; 2006. 284 p.

12 Ramalho, C. M. “Lazer na empresa: uma via para a responsabilidade ético social”. In: Marcellino, Nelson Carvalho. Lazer e empresa. Campinas: Papyrus, 1999.

13 Madsen J.: Políticas públicas: Educação Física/esporte/lazer - II, n. 12 R. Motrivivência., Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, ISSN: 2175-8042 (1999).