



## Resumo de Dissertação<sup>1</sup>

Josenei Braga dos Santos

# PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA EMPRESA: UM ESTUDO COM TRABALHADORES DE UM CENTRO DE INFORMÁTICA

Esta pesquisa teve como objetivo desenvolver e verificar os efeitos de um Programa de Exercício Físico na Empresa (PEFE) em trabalhadores de um centro de informática da cidade de Florianópolis – SC. Para este estudo contou-se com a participação voluntária de 25 trabalhadores (13 homens e 12 mulheres) na faixa etária de 37 a 59 anos de idade e com 13 anos de experiência na atividade. As atividades e a coleta de dados propostas para a pesquisa obedeceu três momentos distintos: o pré-teste, onde foram realizadas avaliações físicas, tomadas de fotos para avaliação postural, aplicação de questionários do tipo sócio-demográfico e levantamentos sobre as características ergonômicas dos postos de trabalho; aplicação do programa (PEFE), onde foram ministradas 39 aulas práticas com duração de 15 minutos cada, durante um período de 3 meses consecutivos; e, por último, um pós-teste, onde voltou-se a realizar as ações do primeiro (feedback), mais a avaliação qualitativa do programa pelos participantes. Os testes físicos empregados foram: índice de massa corporal (IMC), flexibilidade, força e postura corporal. Para coleta de dados adotou-se o protocolo da Organização Mundial da Saúde – OMS para classificação do IMC, o banco de Wells e Dillon para o teste de flexibilidade, dinamômetro manual para o teste de força e, para a avaliação postural, foi utilizado o método Portland State University (PSU) associado à fotogrametria digital. Pelos dados obtidos no pós-teste identificou-se um incremento de 6% no teste de força, de 4% no teste de flexibilidade (TSA). Sendo que este último, também pode ser explicado por uma contribuição na mudança de flexão do quadril na ordem de 13 graus. Na avaliação dos postos de trabalho do grupo, notou-se que os mesmos apresentaram requisitos ergonômicos capazes de atender regularmente as atividades por eles desenvolvidas. Apesar de ter ocorrido uma desistência de 9 participantes no decorrer do PEFE, houve uma participação satisfatória de 60,89%. Com relação a avaliação da postura corporal se notou uma melhora no índice de correção postural pelo método (PSU) em 4,62%, no entanto, pela avaliação dos ângulos posturais obtidos por imagens, não detectou-se desvios importantes. Os valores do IMC permaneceram praticamente inalterados, num valor médio de 25 kg/m<sup>2</sup> para o grupo, em ambos os testes. Quanto da avaliação qualitativa do programa, por parte dos trabalhadores, ficou evidente que houve uma melhora satisfatória quanto às respostas de queixas músculo-esqueléticas. Portanto, concluiu-se que o programa de exercícios físicos proposto atendeu aos objetivos almejados, principalmente, em termos de aptidões músculo-esqueléticas, com a diminuição das consultas ambulatoriais. Da mesma forma que se percebeu que postos de trabalhos ergonomicamente projetados (adaptados) não se constitui por si só a garantia de uma saúde preservada, por isso, a importância de se implementar o PEFE para todos os demais trabalhadores.

**Palavras-Chave:** exercício físico, ginástica laboral, trabalhadores de informática, dores músculo-esqueléticas.

<sup>1</sup> Mestrado em Engenharia de Produção – Área de Ergonomia, EPS/CTC/UFSC (2003).  
Orientador: Prof. Dr. Antônio Renato P. Moro.