

# Disponibilidade de espaços físicos e incentivos à prática de atividades físicas nas indústrias de Pelotas, RS - Brasil

## *Availability of physical environments and incentives for physical activity in industry companies, Pelotas, Brazil*

Virgílio V. Ramires<sup>1</sup>  
Airton J. Rombaldi<sup>2</sup>  
Grégore I. Mielke<sup>1</sup>  
Marlos R. Domingues<sup>2</sup>  
Pedro C. Hallal<sup>1,2</sup>

### Resumo

Evidências apontam que praticantes de atividades físicas apresentam menores riscos de desenvolver doenças crônicas. Apesar disso, as proporções de inatividade física são elevadas, sendo que a dificuldade de acesso e tempo são frequentemente referidos como barreiras para prática de atividades físicas. Assim, os locais de trabalho são importantes para promover o aumento dos níveis de atividades físicas dos trabalhadores. Este estudo descreve os espaços físicos e incentivos oferecidos aos trabalhadores das empresas da indústria do município de Pelotas, RS, para à prática de atividades físicas não ocupacionais. Trata-se de um estudo transversal, sendo a amostra obtida dos bancos de dados do Centro das Indústrias de Pelotas e da Editora Brasileira de Guias Especiais. Empresas com mais de 20 trabalhadores foram incluídas na amostra e as informações foram obtidas por meio de questionário aplicado a um representante das empresas. A amostra foi composta por 81 empresas, das quais, 12,4% possuíam espaço para prática de atividades físicas dentro da empresa, 9,9% dispunham de quadras esportivas, 91,4% tinham vestiários com chuveiros, 12,4% mantinham convênios e 16,0% subsidiavam atividades físicas em outros locais, como clubes e academias. A prática de esportes coletivos, relatada em 37,0% das empresas, foi a atividade mais comumente praticada entre trabalhadores do sexo masculino. Concluiu-se que as empresas da indústria de Pelotas, RS não apresentaram espaços físicos adequados para a prática de atividades físicas não ocupacionais. Entretanto, a presença de algumas condições como a disponibilidade de vestiários com chuveiros representa uma importante oportunidade para promover o deslocamento ativo.

### Palavras-chave

Atividade motora; Indústria; Trabalhadores; Ambiente; Epidemiologia.

### Abstract

*Evidence shows that physically active individuals have lower risk of developing chronic diseases. Despite that, the rate of physical inactivity is high. Difficult access and lack of time are mostly reported as barriers to engaging in physical activity. The workplace is a key setting for physical activity promotion among employees. This study aimed to describe the physical environments and incentives for non-occupational physical activities offered to employees of local industry companies in the city of Pelotas, southern Brazil. A cross-sectional study was conducted with a sample drawn from the Pelotas Center for Businesses (CIPEL) and the Brazilian Special Guides Publisher (EBGE) databases. Companies with more than 20 employees were eligible to participate in the study. The final sample consisted of 81 companies and information was collected through a questionnaire applied to the participating company's business representative. It was found that 12.4% of the companies had physical environments for physical activity at the workplace, 9.9% had spaces for indoor sports, 91.4% had showering facilities and locker rooms, 12.4% offered health club discounts and 16.0% subsidized memberships to health clubs and gyms. Participation in employee team sports was reported in 37.0% of the companies; it was the most common physical activity especially among male employees. In conclusion, local Pelotas companies did not offer their employees adequate spaces for non-occupational physical activity. However, the availability of physical environments such as showering facilities and locker rooms opens up great opportunities for active commuting to work.*

### Keywords

Motor activity; Industry; Workers; Environment; Epidemiology.

Rev Bras Ativ Fis Saúde p. 226-235

DOI:

<http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.18n2p226>

1 Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas, RS, Brasil.

2 Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Evidências apontam que pessoas que praticam atividades físicas apresentam menores riscos de desenvolver doenças coronarianas, diabetes, hipertensão arterial, alguns tipos de câncer, obesidade, distúrbios mentais e doenças musculoesqueléticas<sup>1</sup>. Apesar das fortes evidências dos benefícios promovidos à saúde pela prática de atividades físicas, uma recente revisão incluindo dados de mais de 100 países, apontou que 31,1% dos adultos maiores de 15 anos são inativos fisicamente<sup>2</sup>. Resultados de uma pesquisa nacional, conduzida com trabalhadores da indústria no período 2006-2009 apontou que 45,4% dos trabalhadores não realizavam qualquer atividade física durante o lazer<sup>3</sup>. Entre os trabalhadores da indústria no estado do Rio Grande do Sul, esta prevalência foi de 45,6%<sup>4</sup>.

Entre os principais motivos apontados como barreiras para não estar engajado na prática de atividades físicas estão a falta de tempo<sup>5,6</sup> o excesso de trabalho, o cansaço<sup>7</sup> e a dificuldade de acesso a locais adequados<sup>5</sup>. Neste sentido, características físicas dos locais de trabalho, assim como a disponibilidade de facilidades e incentivos para prática de atividades físicas podem exercer forte influência nas escolhas dos trabalhadores quanto a prática de atividades físicas<sup>8,9</sup>.

Revisão de estudos demonstrou que intervenções, em nível individual, coletivo, organizacional e ambiental, para promover atividades físicas nos locais de trabalho resultaram em efeitos positivos aos trabalhadores, como por exemplo, o aumento dos níveis de atividades físicas, redução das distúrbios musculoesqueléticos, prevenção de doenças crônicas, diminuição do estresse e do absenteísmo e aumento da satisfação no ambiente de trabalho e as empresas, como por exemplo, a redução dos dias de afastamento e custos com saúde e aumento na produtividade<sup>10</sup>. Porém, foram encontrados poucos estudos com o objetivo de avaliar as características dos ambientes de trabalho e suas adequações à prática de atividades físicas, sendo todos realizados em países de renda alta<sup>11-16</sup>.

Considerando que os locais de trabalho representam locais onde os indivíduos permanecem grande parte de seu tempo diário<sup>17</sup>, é importante investigar se os ambientes de trabalho apresentam características que favorecem à prática de atividades físicas não ocupacionais e a adoção de um estilo de vida ativo. Diante desta questão, este estudo objetivou descrever os espaços físicos e incentivos para a prática de atividades físicas não ocupacionais oferecidos aos trabalhadores das empresas da indústria do município de Pelotas, RS.

## MÉTODOS

### Tipo de estudo e amostra

Trata-se de um estudo observacional de característica transversal. A amostra foi obtida por meio de consulta ao banco de dados do Centro das Indústrias de Pelotas-RS, (CIPEL) e complementarmente pelos dados do cadastro das indústrias da Editora Brasileira de Guias Especiais<sup>18</sup> (EBGE). Foram consideradas elegíveis as empresas que tinham 20 ou mais trabalhadores.

### Instrumento

Informações referentes aos espaços físicos, equipamentos disponíveis e ambiente social, como associação de funcionários ou comissão interna de prevenção de acidentes (CIPA), bem como o oferecimento de incentivos, como convênios (uso das instalações de clubes e academias de ginástica com desconto) ou subsídios (uso das instalações de clubes e academias de ginástica gratuitamente, pois a despesa era paga

pela empresa), para a prática de atividades físicas e suas formas de divulgação foram obtidas por meio de um questionário construído pelos autores. O questionário foi construído a partir de uma adaptação de instrumentos aplicados em estudos internacionais prévios cujos objetivos foram semelhantes aos deste estudo<sup>12, 15, 16</sup>. O instrumento tinha 59 questões divididas em seis blocos, com informações das empresas referentes às características demográficas (oito questões), estrutura física (10 questões), promoção de atividades físicas no local de trabalho (nove questões, sendo duas de divulgação), atividades físicas oferecidas fora do local de trabalho (atividades subsidiadas e equipes esportivas) (12 questões, sendo duas de divulgação), oferecimento de convênios (seis questões, sendo uma de divulgação) e disponibilidade de equipamentos para prática de atividades físicas (14 questões). O instrumento apresentava questões de estrutura abertas e fechadas (do tipo sim ou não e de múltipla escolha). Para verificação da aplicabilidade do instrumento, quanto a compreensão das questões e a adequação das respostas, foi realizado um piloto com representantes de duas indústrias do município de Bagé, RS, cidade localizada a 200 km de Pelotas, RS.

### Entrevistadores

O grupo de entrevistadores foi composto por 10 acadêmicos do curso de educação física da Universidade Federal de Pelotas, os quais receberam treinamento de oito horas sobre como conduzir as entrevistas e aplicar o instrumento. O treinamento foi desenvolvido com a utilização do manual de orientações do instrumento, com o objetivo de possibilitar esclarecimento de possíveis dúvidas que poderiam ocorrer ao longo das entrevistas. As atividades realizadas durante o treinamento foram a apresentação e explicação das questões e simulações de entrevistas.

### Logística

Após a seleção das empresas elegíveis para o estudo, as mesmas foram contatadas por telefone para agendamento de uma visita, na qual um entrevistador aplicou o instrumento face a face aos responsáveis (proprietários, diretores, gerentes, ou administradores), totalizando 58 entrevistas. Em virtude da dificuldade de agendar com os responsáveis de algumas empresas, 23 entrevistas foram aplicadas a funcionários designados pelas direções, totalizando 81 empresas participantes. As entrevistas foram realizadas entre junho e dezembro de 2009.

### Procedimentos estatísticos

Os dados foram duplamente digitados e conferidos quanto a sua consistência no programa Epi Info 6.0. Na sequência os mesmos foram transferidos para o pacote estatístico STATA 10.0, no qual as análises foram realizadas. Foram utilizados procedimentos de estatística descritiva, visto que os mesmos eram suficientes para atender aos objetivos do estudo.

### Aspectos Éticos

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, com o protocolo nº 057/2009, e, todos os responsáveis pelas empresas que responderam o questionário assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

## RESULTADOS

Considerando as duas fontes de dados utilizadas (CIPEL e EBGE), foram identificadas 285 empresas classificadas como indústria, no município de Pelotas, RS.

No total das empresas identificadas, 31,0% apresentavam 20 funcionários ou mais e foram consideradas elegíveis para o estudo. Entre as empresas elegíveis, 4,4% recusaram a participação no estudo e 8,8% não foram localizadas ou não foi possível realizar agendamento, sendo consideradas perdas. Assim, 13,2% das empresas elegíveis não fizeram parte do estudo. A amostra final foi composta por 81 empresas categorizadas de acordo com o ramo produtivo, sendo 44,4% de produtos alimentícios, 35,8% da construção civil, 6,2% gráficas e editoras e 13,6% empresas de outros ramos (coureiro calçadista, vestuário, equipamentos hospitalares, automação industrial, pneumáticos, concessão de rodovias, embalagens plásticas e produtos químicos).

Em relação às características demográficas das empresas foi verificado que do total da amostra, 64,2% tinham até 50 funcionários, 71,2% até 50 funcionários do sexo masculino e 91,0% até 50 funcionários do sexo feminino. Em relação a função dos trabalhadores nas empresas, 76,6% possuíam até 50 funcionários no setor de produção e 92,3% tinham até 50 funcionários no setor administrativo. Esses números apontaram que o setor da indústria de Pelotas era composto predominantemente por empresas de pequeno porte (82,7%), com até 100 funcionários.

Informações referentes ao ambiente social e como os trabalhadores estavam organizados para promoção e realização de atividades físicas (comissões de trabalhadores, como associação de funcionários ou CIPA ou com a organização de equipes esportivas) estão apresentadas na Tabela 1. Menos da metade (45,7%) das indústrias relatam a existência de associação de funcionários ou CIPA e, das empresas que possuíam estas comissões de trabalhadores, 75,7% não realizavam nenhuma promoção de atividades físicas ou outras atividades de lazer nas próprias instalações ou em outros locais fora das empresas. Outra forma de organização como a constituição de equipes esportivas foi relatada por 37,0% das empresas, sendo que esta atividade era dirigida fundamentalmente ao sexo masculino (90,0%).

**Tabela 1** – Características do ambiente social e organização dos trabalhadores

Associação de funcionários ou §CIPA (n= 81)	n	%
Sim	37	45,7
Não	44	54,3
Promovem atividades físicas ou de lazer (n= 37)		
Sim	09	24,3
Não	28	75,7
Equipes esportivas (n= 81)		
Sim	30	37,0
Não	51	73,0
Gênero das equipes esportivas (n= 30)		
Masculino	27	90,0
Masculino/Feminino	03	10,0

§ CIPA= Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.

A divulgação das atividades que eram oferecidas (na forma de convênios, atividades subsidiadas ou equipes esportivas) era uma das maneiras de incentivar a prática de atividades físicas entre os trabalhadores. No entanto, foi observado que pouca atenção foi dedicada a este tipo de ação (Tabela 2). Salienta-se a ausência de divulgação dos convênios e subsídios oferecidos aos trabalhadores e a pouca divulgação realizada quanto a organização de equipes esportivas. Somente 16,7% das empresas que relataram ter equipes esportivas promoviam a divulgação desta atividade.

**Tabela 2** – Divulgação das atividades conveniadas, subsidiadas e das equipes esportivas.

Atividades físicas subsidiadas (n= 13)	n	%
Sim	6	46,2
Não	7	53,8
Atividades físicas conveniadas (n= 10)		
Sim	00	00
Não	10	100
Equipes esportivas (n= 30)		
Sim	5	16,7
Não	25	83,3

A Tabela 3 apresenta a descrição das características do ambiente físico das empresas e a disponibilidade de equipamentos para a prática de atividades físicas. A existência de salas e quadras esportivas foi relatada por 12,4% e 9,9% das empresas, respectivamente. Vestiários com chuveiros estavam disponíveis em 91,4% das empresas e em 82,7% das indústrias, havia estacionamento para bicicletas. Das 81 empresas entrevistadas, 14,8% relataram possuir bicicletas ergométricas e 4,0% disponibilizavam pesos livres ou outros equipamentos para uso dos trabalhadores. Nenhuma das empresas relatou a existência de esteiras ergométricas ou aparelhos de musculação.

**Tabela 3** – Descrição dos espaços físicos e equipamentos para prática de atividades físicas oferecidos pelas empresas

Itens avaliados	Disponibilidade	n	%
Espaço interno para prática de AF	Sim	10	12,4
	Não	71	87,6
Quadras esportivas	Sim	08	9,9
	Não	73	90,1
Vestiários com chuveiros	Sim	74	91,4
	Não	07	8,6
Estacionamento para bicicletas	Sim	67	82,7
	Não	14	17,3
Aparelhos de musculação e esteiras	Sim	0,0	0,0
	Não	81	100,0
Bicicletas ergométricas	Sim	01	1,2
	Não	80	98,8
Pesos livres ou outros equipamentos	Sim	03	4,0
	Não	78	96,0

## DISCUSSÃO

Ambientes que estimulam a prática de atividades físicas exercem grande influência para adoção de um estilo de vida ativo, visto que frequentemente a falta destes espaços é relatada pelos indivíduos como uma importante barreira para a prática de atividades físicas<sup>5,19</sup>. Ambientes de trabalho favoráveis podem promover o engajamento dos trabalhadores na prática de atividades físicas e, por meio deste, propiciar que os mesmos possam se favorecer com os benefícios advindos desta prática regular. Este estudo teve como principal objetivo realizar uma descrição do perfil das empresas da indústria de Pelotas, RS, em relação às oportunidades para a prática

de atividades físicas disponíveis aos trabalhadores. Para nosso conhecimento este é o primeiro estudo realizado no Brasil, no qual a proposta foi descrever os espaços físicos, equipamentos e incentivos para a prática de atividades físicas nas empresas.

As informações obtidas neste estudo demonstraram que não havia iniciativas das empresas em disponibilizar implementos como máquinas de musculação, bicicletas e esteiras ergométricas e pesos livres que pudessem estimular a escolha de seus trabalhadores para a prática de atividades físicas durante suas jornadas de trabalho. Estudo conduzido nos Estados Unidos que também avaliou o ambiente de trabalho apresentou resultados semelhantes aos do presente estudo. O estudo intitulado “Missouri Heart Disease and Stroke Program Worksite Inventory Report”, avaliou 251 empresas para verificar as instalações, facilidades e incentivos para prática de atividades físicas dos trabalhadores. Os autores apontaram que 91,6% das empresas não apresentavam equipamentos para atividades aeróbicas nem outras facilidades<sup>13</sup>. Chama atenção que os dados dos Estados Unidos são semelhantes aos relatados no presente estudo, indicando que a falta de infraestrutura para a prática de atividade física nas empresas ocorre tanto em países de renda alta quanto naqueles de renda média, como o Brasil.

Embora ainda sejam necessários estudos adicionais para que se estabeleçam evidências de que a disponibilidade de equipamentos possibilite aumentar os níveis de atividades físicas de trabalhadores, a facilitação do acesso a equipamentos pode influenciar nas escolhas dos trabalhadores quanto a prática de exercícios, conforme demonstrado por Larsen e colaboradores<sup>20</sup>, os quais observaram aumento de 24% para 46% na proporção de trabalhadores que praticavam exercícios pelo menos três vezes por semana, a partir de uma intervenção que disponibilizava equipamentos de ginástica no local de trabalho.

Outro aspecto que apresenta grande importância nas escolhas dos trabalhadores para a aderência e manutenção de um estilo de vida ativo é a disponibilidade de espaços apropriados e convidativos à realização de atividades físicas. No presente estudo, a avaliação dos espaços físicos destinados para esta prática revelou que as empresas não dispunham de ambientes estruturados. Não foram encontradas empresas que dispunham de locais específicos ou salas de ginástica e somente 9,9% tinha quadras esportivas incorporadas ao espaço físico da empresa. Esta condição foi igualmente observada nos relatos de Choi e colaboradores<sup>14</sup>, em empresas do Estado da Geórgia, no qual das 586 empresas avaliadas, somente 13,0% dispunham de ginásios cobertos ou salas para exercícios e do “Missouri Heart Disease and Stroke Program Worksite Inventory Report”, no qual 19,6% das 251 empresas dispunham de áreas externas para prática de atividades físicas<sup>13</sup>, ambos nos Estados Unidos.

A disponibilidade de espaços adequados à prática de atividades físicas é um aspecto de grande importância e as empresas precisam adequar suas estruturas ou construir locais como, por exemplo, quadras esportivas, pistas de caminhadas e salas de ginástica, garantindo assim a possibilidade dos trabalhadores poderem fazer o planejamento, realização e manutenção de atividades físicas nos locais de trabalho.

Um exemplo de que locais convenientes podem promover o engajamento em atividades físicas foi relatado por Kruger e colaboradores<sup>6</sup>, nos Estados Unidos, os quais apontaram que trabalhadores que percebiam os locais de trabalho como convenientes para prática de atividades físicas eram mais ativos e consideravam isto como incentivo para participação em programas de promoção de saúde.

Estacionamento seguro para bicicletas e disponibilidade de vestiários com chuveiros foram iniciativas que favoreceram o deslocamento ativo para o trabalho em intervenções conduzidas em países de renda alta<sup>21</sup>. Em nosso levantamento observamos que 82,7% das empresas possuíam estacionamentos para bicicletas e 74,0%



vestiários com chuveiros. Isto representa uma grande oportunidade para que os trabalhadores possam optar pela forma de deslocamento ativo. Vuori e colaboradores<sup>21</sup>, desenvolveram uma intervenção, incluindo 1256 trabalhadores da indústria da Finlândia, na qual foram fornecidas informações sobre os benefícios do deslocamento ativo e disponibilização de vestiários com chuveiros. Ao final de seis meses de intervenção os autores reportaram que 57,0% dos respondentes relataram que aumentaram o deslocamento ativo e 19,0% aumentaram suas atividades físicas de lazer.

Mutrie e colaboradores<sup>22</sup>, relataram resultados de seu estudo de intervenção que objetivou promover o deslocamento ativo por meio de caminhada ou bicicleta em três empresas de Glasgow, na Escócia, incluindo 295 trabalhadores. A intervenção consistia em entregar um livreto com informações sobre mudança de comportamento, rotas, segurança pessoal, locais onde tinham chuveiros e estacionamento seguro para bicicletas e uma lista de contatos úteis. Além disso, os trabalhadores recebiam um diário de atividades, um mapa do local de trabalho, mapas locais e acessórios reflexivos para segurança. Após seis meses, o grupo de intervenção aumentou a média de 52 para 79 minutos de caminhada para o trabalho, comparados aos controles que aumentaram de 50 para 60 minutos. A intervenção não obteve sucesso em aumentar o deslocamento para o trabalho por meio de bicicleta e, a principal razão apontada pelos autores foi a dificuldade de separação dos ciclistas do tráfego. Na mesma direção, Gilson e colaboradores<sup>23</sup>, desenvolveram uma intervenção de 10 semanas, com 214 trabalhadores do setor administrativo de universidades do Reino Unido, Austrália e Espanha. A intervenção consistia de um ensaio clínico randomizado, no qual os participantes foram divididos em três grupos: controle, orientados a manter suas caminhadas ao longo da intervenção; intervenção um, orientados a aumentar seu número de passos por dia, baseado em rotas de caminhadas; e intervenção dois, orientados a acumular passos durante suas tarefas de trabalho. Os autores relataram que ao final das 10 semanas de intervenção os grupos de intervenção aumentaram suas quantidades de atividades físicas, por meio de caminhadas, comparados ao grupo controle.

Cabe ressaltar que embora a cidade de Pelotas, RS apresente uma estrutura topográfica plana e propicie o deslocamento ativo utilizando a bicicleta, o planejamento urbano não oferece uma condição a esta prática, visto que poucas ciclovias estão disponíveis e a falta de consciência dos motoristas não oferece segurança adequada para que esta forma de deslocamento ganhe um grande número de adeptos. Um levantamento realizado no ano de 2007, sobre a prevalência de transporte ativo para o trabalho no Rio Grande do Sul apontou que somente 13,7% das mulheres e 12,8% dos homens se deslocam para o trabalho de forma ativa, por meio do uso de bicicletas ou a pé<sup>24</sup>. Desta forma, sendo o deslocamento ativo para o trabalho uma forma de permitir que os trabalhadores alcancem as recomendações de prática de atividade física semanal (150 minutos)<sup>23,25,26</sup> será preciso que haja uma mobilização intersetorial, visando garantir estruturas fundamentais, como ciclovias e pistas de caminhada bem delimitadas, sinalizadas e seguras e, estruturas complementares, como estacionamentos seguros e vestiários com chuveiros disponíveis aos trabalhadores.

O ambiente social também representa um importante mecanismo para o sucesso de campanhas de promoção de hábitos de vida saudáveis entre trabalhadores. Além da possibilidade de negociação com as lideranças das empresas buscando a melhoria e adequação das estruturas das empresas e da flexibilidade de horários para a prática de atividades físicas durante a jornada de trabalho, estes núcleos de trabalhadores têm a possibilidade de promover ações voltadas para o lazer e aumento da prática de atividades físicas dos trabalhadores, como jogos recreativos e cooperativos, aulas de ginástica, grupos de caminhadas, equipes competitivas, entre outras. Uma vez que as

atividades físicas realizadas em grupos tendem a ser motivadoras e têm a preferência da maioria dos praticantes, representam uma alternativa importante para promoção de atividade física em trabalhadores. Dados do “*Relatório do estilo de vida dos trabalhadores Catarinenses*” de 2004 apontou que 60,2% dos 2.574 entrevistados preferem praticar atividades em grupo, com a distribuição da proporção semelhante entre homens e mulheres, 60,7% e 59,3%, respectivamente<sup>27</sup>. Porém, os dados levantados no presente estudo apontam uma dificuldade de organização dos trabalhadores, tanto no sentido de ter associações ou comissões de trabalhadores, quanto na promoção de atividades de lazer ou físico-esportivas por parte daquelas existentes.

O sucesso na promoção de programas e intervenções de saúde passa por uma ampla divulgação entre os trabalhadores para que tenham o conhecimento e a possibilidade de escolha da participação. Intervenções baseadas no provimento de informações resultaram no aumento na atividade física no trabalho e no lazer<sup>28</sup> e no aumento na atividade física e gasto energético total<sup>28,29</sup>. No presente estudo foi verificado que havia uma falha na divulgação das atividades que eram oferecidas, uma vez que somente 16,7% das empresas divulgavam a oportunidade de participar de equipes esportivas. Somente as atividades físicas subsidiadas receberam divulgação por 42,6% das empresas.

Outra alternativa que deve ser considerada é o oferecimento de convênios e atividades subsidiadas, como convênios com academias e clubes ou a locação de espaços, que garanta o direito de escolha dos trabalhadores quanto ao que melhor atende suas necessidades e possibilite o engajamento e manutenção de prática de atividades físicas durante o lazer. Esta oportunidade se apresenta como uma grande possibilidade de promover o engajamento dos trabalhadores em atividades físicas de lazer, uma vez que clubes e academias são apontados como locais preferidos. Estudo realizado com trabalhadores do estado de Santa Catarina apontou que 33,2% dos 2.574 trabalhadores entrevistados relataram preferir clubes e academias como locais para prática de atividades físicas<sup>27</sup>.

Uma série de recomendações e metas tem sido divulgada por um dos mais importantes órgãos de saúde do mundo, o norte-americano *Center of Diseases Control*, apoiado pela Organização Mundial da saúde, por meio do documento *Healthy People 2020*<sup>30</sup>, no qual cinco estratégias para aumentar os níveis populacionais de atividades físicas em locais de trabalho são apontadas, sendo elas: identificar e disseminar práticas de intervenções em locais de trabalho; incentivar a interação entre empresas com outros setores para identificar oportunidades para promoção de atividade física; identificar e educar lideranças para atuar como agentes promotores de estilos de vida saudáveis; desenvolver legislação e políticas para promoção de programas de atividades físicas patrocinados pelas empresas; e o monitoramento e avaliação das intervenções<sup>30</sup>. No entanto, para que as metas planejadas por este órgão sejam alcançadas há a necessidade de uma ação conjunta entre empresas, organizações governamentais, universidades, entre outros, com o objetivo de garantir políticas de adequação de espaços físicos, disponibilidade de salas, quadras, pistas de caminhada, estacionamentos para bicicletas, vestiários, chuveiros, flexibilidade de horários, entre outros, e, que isto não seja oferecido como um encargo social, mas como um pacto das empresas com a saúde de seus trabalhadores.

Um exemplo de intervenção que pode ser utilizado como referência é o programa Lazer Ativo, desenvolvido pelo SESI, com o objetivo de promover o engajamento dos trabalhadores e de seus familiares em práticas de atividades físicas. A intervenção baseia-se na participação dos trabalhadores e familiares nos serviços de saúde e lazer prestados pelo SESI e as empresas, por meio de diferentes estratégias, informação, com distribuição de panfletos, palestras e cursos, motivação, com aconselhamento e avaliação e criação de oportunidades, como eventos pontuais,



modificação do ambiente, ginástica na empresa e prática esportiva, possibilitam aos trabalhadores a oportunidade de engajamento na prática regular de atividades físicas<sup>31</sup>. A realização desta intervenção foi capaz de reduzir a prevalência de inatividade física no lazer de 46,2% para 30,8%, no estado de Santa Catarina<sup>31</sup>.

As principais limitações deste estudo são que as informações foram obtidas por meio de entrevista e não foi realizada uma inspeção visual das instalações das empresas. Além disso, o fato de não termos coletado informações referentes ao nível de atividade física dos trabalhadores, não nos possibilitou relacionar os ambientes físico e social dos locais de trabalho e o nível de atividades físicas dos trabalhadores da indústria de Pelotas, RS. Por outro lado, deve ser salientado que esse é o primeiro estudo realizado no Brasil com objetivo de avaliar especificamente as características dos locais de trabalho e os incentivos para prática de atividades físicas não ocupacionais dos trabalhadores. Além disso, o estudo apresentou resultados com grande potencial de aplicação em termos de políticas públicas para o planejamento e desenvolvimento de ações de facilitação e incentivo ao deslocamento ativo para o trabalho.

## CONCLUSÕES

Concluimos que as empresas da indústria de Pelotas, RS não apresentaram espaços físicos adequados para prática de atividades físicas não ocupacionais de seus trabalhadores. No entanto, algumas condições como a disponibilidade de vestiários com chuveiros representa uma importante possibilidade no sentido de estimular o deslocamento ativo. Porém, faz-se necessário uma atenção e comprometimento por parte do poder público, para que seja realizada uma reestruturação da malha viária urbana da cidade de Pelotas, e a disponibilização de ciclovias e rotas que possibilitem o deslocamento de bicicleta ou a pé para os locais de trabalho de forma segura.

## Agradecimentos

Agradecemos aos acadêmicos do curso de graduação em educação física da Universidade Federal de Pelotas, que participaram como entrevistadores, na fase de coleta de dados do estudo, aos diretores das empresas que concordaram em participar do estudo e ao CIPEL, pelo fornecimento do banco de dados das indústrias de Pelotas, RS.

## Contribuição dos autores

VVR foi responsável pela concepção do estudo e redigiu a primeira versão do artigo. PCH, AJR, GIM e MRD revisaram e contribuíram com a escrita do artigo. Todos os autores revisaram e aprovaram a versão final do artigo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva - Suíça: World Health Organization; 2011.
2. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012; 21;380(9838):247-57.
3. Nahas MV. Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral. Brasília: SESI; 2009.
4. Del Duca GF, Oliveira ESA, Sousa TF, Silva KS, Nahas MV. Inatividade física no lazer em trabalhadores da indústria do Rio Grande do Sul, Brasil. *Motriz* 2011;17(1):180-8.
5. Sherwood NE, Jeffery RW. The behavioral determinants of exercise: implications for physical activity interventions. *Annu Rev Nutr* 2000;20:21-44.
6. Kruger J, Yore MM, Bauer DR, Kohl HW. Selected barriers and incentives for worksite health promotion services and policies. *Am J Health Promot* 2007;21(5):439-47.

7. Silva SG, Silva MC, Nahas MV, Viana SL. Variables associated with leisure-time physical inactivity and main barriers to exercise among industrial workers in Southern Brazil. *Cad Saúde Pública*, Rio de Janeiro 2011;27(2):249-59.
8. Matson-Koffman DM, Brownstein JN, Neiner JA, Greaney ML. A site-specific literature review of policy and environmental interventions that promote physical activity and nutrition for cardiovascular health: what works? *Am J Health Promot* 2005;19(3):167-93.
9. Engbers LH, van Poppel MN, Chin APMJ, van Mechelen W. Worksite health promotion programs with environmental changes: a systematic review. *Am J Prev Med* 2005;29(1):61-70.
10. Pronk NP. Physical activity promotion in business and industry: evidence, context, and recommendations for a national plan. *J Phys Act Health* 2009;6 (Suppl 2):S220-35.
11. UCWHP. Utah Worksites: On the Path to Corporate Wellness. Utah; 2001.
12. Oldenburg B, Sallis JF, Harris D, Owen N. Checklist of Health Promotion Environments at Worksites (CHEW): development and measurement characteristics. *Am J Health Promot* 2002;16(5):288-99.
13. Dietz M, Greene J. 2003 DHSS Missouri Heart Disease and Stroke Program Worksite Inventory Report. Jefferson City, Missouri, Services MDoHaS;2003.
14. Choi HS, Briker SK, Troy K, Kanny D, E. PK. Worksite Health Promotion Policies and practices in Georgia: 2002 Georgia Worksite Survey. Atlanta, GA: Georgia Department of Human Resources, Division of Public Health; 2004.
15. Shimotsu ST, French SA, Gerlach AF, Hannan PJ. Worksite environment physical activity and healthy food choices: measurement of the worksite food and physical activity environment at four metropolitan bus garages. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2007;4:17.
16. Brissette I, Fisher B, Spicer DA, King L. Worksite characteristics and environmental and policy supports for cardiovascular disease prevention in New York State. *Prev Chronic Dis* 2008;5(2).
17. Cox MH, Miles DS. Workplace active living and total quality management: a paradigm for a new corporate culture. Quiney HA, Gauvin L, Wall AET, editors: Champaign: Human Kinetics; 1994.
18. EBGE. Cadastro Industrial. [citado 2009 mar 10]; Disponível em: <http://www.ebge.com.br>.
19. French SA, Story M, Jeffery RW. Environmental influences on eating and physical activity. *Annu Rev Public Health* 2001;22:309-35.
20. Larsen P, Simons N. Evaluating a federal health and fitness program: indicators of improving health. *AAOHN J* 1993;41(3):143-8.
21. Vuori IM, Oja P, Paronen O. Physically active commuting to work--testing its potential for exercise promotion. *Med Sci Sports Exerc* 1994;26(7):844-50.
22. Mutrie N, Carney C, Blamey A, Crawford F, Aitchison T, Whitelaw A. "Walk in to Work Out": a randomised controlled trial of a self help intervention to promote active commuting. *J Epidemiol Community Health* 2002;56(6):407-12.
23. Gilson ND, Puig-Ribera A, McKenna J, Brown WJ, Burton NW, Cooke CB. Do walking strategies to increase physical activity reduce reported sitting in workplaces: a randomized control trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2009;6:43.
24. Silva SG, Del Duca GF, Silva KS, Oliveira ESA, Nahas MV. Commuting to and from work and factors associated among industrial workers from Southern Brazil. *Rev Saúde Pública* 2012;46(1).
25. USDHHS. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2008.
26. Rombaldi AJ, Menezes AM, Azevedo MR, Hallal PC. Leisure-time physical activity: association with activity levels in other domains. *J Phys Act Health* 2010;7(4):460-4.
27. Nahas MV, Fonseca SA. Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Trabalhadores da Indústria Catarinense (1999-2004): Relatório Geral. Florianópolis: SESI; 2004.
28. Hager RL, Hardy A, Aldana SG. Evaluation of an internet stage-based physical activity intervention. *Am J Health Educ* 2002;33:329-35.
29. Marshall AL, Leslie ER, Bauman AE, Marcus BH, Owen N. Print versus website physical activity programs: a randomized trial. *Am J Prev Med* 2003;25(2):88-94.
30. USDHHS. Healthy People 2020. Washington, DC 2013 [citado 2013 abr 19]; Disponível em: <http://www.healthypeople.gov>.
31. Nahas MV, Barros MVG, Oliveira ESA, Simm EE, Matos GAG. Active Leisure: A program to promote active and healthy lifestyles among industrial workers. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2010;15(4).

Endereço para Correspondência  
Virgílio Viana Ramires  
Rua General Neto, 360 APT. 403 -  
Centro - Pelotas/ RS - Brasil  
E-mail: virgilioramires@hotmail.com

Recebido 06/10/2012  
Revisado 30/04/2013  
07/05/2013  
Aprovado 09/05/2013