

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

**Patrícia Augusto Neves**

**UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA  
MOTIVAÇÃO NA GINÁSTICA LABORAL**

Porto Alegre

2015

**Patrícia Augusto Neves**

**UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA  
MOTIVAÇÃO NA GINÁSTICA LABORAL**

Trabalho de conclusão, pré-requisito para a obtenção do título de Bacharela em Educação Física na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Porto Alegre

2015

**Patrícia Augusto Neves**

**UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA  
MOTIVAÇÃO NA GINÁSTICA LABORAL:**

Conceito final:.....

Aprovada em ..... de .....de.....

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. .... – Instituição

---

Orientador – Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti – UFRGS

Porto Alegre

2015

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti em primeiro lugar pelo acolhimento e depois pela orientação sábia e atenciosa que recebi. Aos meus familiares e amigos pela paciência, foram dias difíceis! O apoio de todos foi fundamental para a conclusão deste trabalho. Obrigada.

“A felicidade não se resume na ausência de problemas, mas sim na sua capacidade de lidar com eles. ”

Albert Einstein

## RESUMO

Este estudo aborda os aspectos motivacionais relacionados à prática de Ginástica Laboral e de que forma esta pode influenciar no estilo de vida do indivíduo. Os objetivos deste estudo são: conhecer os principais fatores motivacionais e a importância da motivação para a prática de Ginástica Laboral. Para tanto fez-se uma revisão bibliográfica sobre os assuntos: Ginástica Laboral, Qualidade de vida e Motivação. Utilizando da Teoria da Autodeterminação considerou-se que os principais motivos para a prática da GL são: controle do estresse, prazer e saúde. A importância da motivação justifica-se pela permanência do indivíduo no programa e que esta pode incentivá-lo a incorporar hábitos mais saudáveis, até mesmo a praticar uma outra atividade física e/ou esportiva fora do seu ambiente de trabalho.

**Palavras chave:** Teoria da Autodeterminação, Fatores motivacionais, Ginástica Laboral.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2 GINÁSTICA LABORAL .....</b>	<b>8</b>
2.1 Conceitos e objetivos da GL.....	8
2.2 Aspectos Históricos .....	9
2.3 Classificações da GL.....	10
2.3.1 Ginástica laboral preparatória .....	11
2.3.2 Ginástica laboral compensatória .....	11
2.3.3 Ginástica laboral de relaxamento .....	11
2.3.4 Ginástica laboral unicista.....	12
2.4 Benefícios dos programas de GL .....	12
<b>3 QUALIDADE DE VIDA.....</b>	<b>14</b>
3.1 Aspectos gerais.....	14
<b>4 MOTIVAÇÃO .....</b>	<b>15</b>
4.1 Conceitos e teorias.....	16
4.2 Teoria da Autodeterminação .....	18
4.3 Fatores Motivacionais .....	19
4.3.1 Controle do Estresse.....	19
4.3.2 Saúde .....	21
4.3.3 Competitividade.....	23
4.3.4. Sociabilidade .....	24
4.3.5 Estética.....	25
4.3.6 Prazer.....	26
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>30</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Este estudo aborda os aspectos motivacionais relacionados à prática de Ginástica Laboral e de que forma esta pode influenciar no estilo de vida do indivíduo. Com o foco voltado para a saúde do trabalhador empresas estão aumentando os investimentos em programas de qualidade de vida no ambiente laboral, tendo o profissional de Educação Física mais uma oportunidade de atuação.

A Educação Física está presente nas ações que envolvem o esporte e o lazer do trabalhador há muito tempo. O Ministério da Educação, através da Secretaria de Educação Física e Desportos organizou um documento que relata os fatos históricos a respeito das atividades físicas nas empresas. Segundo este arquivo, no Brasil a primeira atividade esportiva oferecida por empresas foi em 1901 na Fábrica de Tecidos Bangu, no Rio de Janeiro, onde foi construído no pátio da fábrica um campo de futebol. Após 1928, aparecem outros relatos de empresas como o Banco do Brasil, a Light & Power e a Caloi que também passaram a oferecer opções de lazer aos funcionários, através de clubes e associações (BRASIL, 1990).

Surgiu nesta época o termo “classista” que definia as atividades de clubes vinculados a empresas, este movimento contribuiu para a organização legal do esporte e do lazer para os trabalhadores. Outro marco importante para a Educação Física, citado no mesmo documento, foi a criação do SESI- Serviço Social da Indústria e SESC- Serviço Social do Comércio, que centralizavam as atividades de lazer aos trabalhadores e seus familiares. Oito meses após sua criação em 1947, o SESI já reunia cerca de 2500 trabalhadores no estádio do Pacaembu em São Paulo para o primeiro evento dos Jogos Operários do SESI.

Em meio aos investimentos em Educação Física para esporte e lazer dos trabalhadores e seus familiares e também à organização legal no que se refere à saúde do trabalhador, surgiu a ginástica praticada dentro das empresas e durante o horário de trabalho, atualmente conhecida como Ginástica Laboral.

Destaca-se na parte legislativa o estabelecimento da Norma Regulamentadora de número 17 - NR17 de 1978 que em 23/11/1990 baixou a Portaria nº 3.751 do Ministério do Trabalho e Previdência Social, a NR17 dispõe sobre Ergonomia que para Maciel (2008, p.85):

A ergonomia é definida como o conjunto dos conhecimentos científicos relativos ao homem e necessários para a concepção de ferramentas, máquinas e dispositivos que possam ser utilizados com o máximo de conforto, de segurança e de eficácia.

O artigo 17.1 da NR 17 estabelece parâmetros com o objetivo de promover a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, objetivando conforto, segurança e desempenho eficiente. Com foco na saúde e segurança do trabalhador, esta norma traz definições importantes sobre mobiliário e equipamentos dos postos de trabalho, condições ambientais e organizacionais no trabalho, entre outras (BRASIL, 2002), fazendo da Ginástica Laboral uma importante aliada na obtenção de seus objetivos.

Somada aos aspectos legais referentes à Saúde do Trabalhador que através de leis e normas do Ministério do Trabalho está cada vez mais amparada, em 1998 foi regulamentada a profissão de Educação Física e após a criação do Conselho Federal (CONFEF) e Conselhos Regionais, em 2004 é publicada a resolução do CONFEF sobre a Ginástica Laboral de nº 73/2004 em seu Artigo 1º resolve que:

É prerrogativa privativa do Profissional de Educação Física planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, particularmente, na forma de Ginástica Laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer, independente do local e do tipo de empresa e trabalho.

Para os profissionais da área fica, o desafio de elaborar e executar um programa eficaz, que cumpra com os objetivos pré-definidos. Para tanto faz-se necessário o conhecimento sobre as características e as possibilidades deste campo de atuação.

A Ginástica laboral pode trazer benefícios biopsicossociais ao trabalhador (MACIEL, 2008; LIMA, 2007; PRESSI; CANDOTTI, 2005; BRASIL, 1990; MENDES; LEITE, 2012) e além disto, está próxima do funcionário, sem necessitar de deslocamento ou de custo financeiro ao trabalhador. Contudo, ainda assim as dificuldades de adesão e permanência num programa podem surgir. Brasil (1990) informa que alguns professores de Educação Física treinavam animadores e demonstradores para executarem a Ginástica Laboral (ou Ginástica de Pausa como também era chamada) e que na França existiam estágios que duravam cinco dias para preparar tais animadores. Pode-se entender que nem sempre as aulas eram transmitidas aos funcionários através de um professor e que a animação seria uma

característica importante para a execução de uma aula, demonstrando uma abordagem ao aspecto motivacional.

Mas o que pode motivar um indivíduo a participar de um programa de Ginástica Laboral e qual é a importância desta motivação?

A importância da motivação para a prática de Ginástica Laboral é a questão norteadora deste estudo. A abordagem deste tema justifica-se pelo aumento dos investimentos em programas de qualidade de vida que incluem a Ginástica Laboral, conseqüentemente pelo crescimento na demanda por profissionais ligados à área; à pouca produção científica que talvez seja um reflexo da carência da faculdade em abordar conhecimentos sobre este campo de trabalho; pela função de educação que o ambiente da Ginástica laboral propõe para a criação de hábitos saudáveis e mudança no estilo de vida; porque melhorar o conhecimento sobre os aspectos motivacionais proporciona ao Professor exercer o papel de motivador, favorecendo tanto à adesão quanto à permanência dos trabalhadores nas atividades propostas.

A adesão e a permanência são itens indispensáveis para atingir os objetivos de um programa e, para Balbinotti e colaboradores (2015) conhecer os motivos são variáveis fundamentais para que isto ocorra. Portanto os objetivos deste estudo são: conhecer os principais fatores motivacionais e a importância da motivação para a prática de Ginástica Laboral.

Para tanto fez-se uma revisão bibliográfica, a partir de livros, artigos e dissertações que conforme Mattos, Rosseto Júnior e Blecher (2008) este método coloca o pesquisador em contato com conhecimentos e informações já elaborados por outros autores sobre o assunto em foco.

Foram coletadas informações sobre os assuntos Ginástica Laboral, Qualidade de Vida e Motivação. Para a Ginástica Laboral buscou-se conhecer os aspectos históricos, conceitos, as classificações e os benefícios alcançados com esta prática. A Qualidade de Vida foi estudada em seus aspectos gerais e, para melhor conhecer a Motivação foram coletados alguns conceitos e teorias, associando a informações sobre os principais fatores motivacionais.

O estudo foi organizado em seções e subseções sobre os temas: Ginástica Laboral, Qualidade de Vida e Motivação. As considerações sobre as leituras encerraram este estudo.

## 2 GINÁSTICA LABORAL

Dos programas criados por empresas para proporcionar lazer aos seus funcionários e familiares, executados nos pátios destas ou através de clubes e/ou associações, da preocupação com aspectos ergonômicos, visando uma melhor qualidade de vida e um aumento na produtividade surgiu a Ginástica Laboral, esta será referida neste estudo como GL. Também conhecida como Ginástica de Pausa (POLITO; BERGAMASCHI, 2006; MENDES; LEITE, 2012; BRASIL, 1990) ou Ginástica do trabalho (CAÑETE, 2001).

A GL tem características específicas e para conhecer melhor esta atividade, informações foram coletadas a partir das leituras e dispostas nas subseções: Conceitos e objetivos da GL; Aspectos históricos; Classificações da GL que se subdividem em: preparatória, compensatória, de relaxamento e unicista; Benefícios dos programas de GL.

### 2.1 Conceitos e objetivos da GL

Para Lima (2007) GL é um conjunto de práticas físicas exercidas durante o horário de expediente, pensadas de acordo com a atividade profissional objetivando relaxar e tonificar as estruturas mais utilizadas e ativar as demais promovendo adaptações físicas, psíquicas e fisiológicas. A autora destaca que esta modalidade aparece como uma ferramenta importante para a valorização e incentivo à prática de atividades físicas para promoção da saúde e desempenho profissional.

Um significado mais amplo é dado por Pressi e Candotti (2005, p. 25): “Atividade física educativa, realizada durante o expediente de trabalho, que visa ao desenvolvimento físico, mental, afetivo e social do ser humano. ” Destaca-se como objetivo o autoconhecimento corporal do trabalhador, bem como de suas possibilidades de movimentação, prevenção da fadiga muscular e a diminuição do absenteísmo.

Mendes e Leite (2012) conceituam a GL como: exercícios laborais com a função de romper com a monotonia, devendo ser variada e ter bom planejamento. Para Polito e Bergamaschi (2006, p. 28) “são exercícios diários que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, diminuindo a possibilidade de comprometimento da integralidade do corpo. ”

Maciel (2010, p. 34) afirma que GL é “ a prática de exercícios físicos específicos e preventivos, planejados de acordo com as características de cada tarefa laboral, realizados durante a jornada de trabalho” complementando o conceito anterior do mesmo autor que apenas citava a prática de exercícios conforme a atividade laboral (2008).

Kolling (1980)<sup>1</sup> *apud* Polito e Bergamaschi (2006, p. 28) conceitua a GL como:

Um repouso ativo, que aproveita as pausas regulares durante a jornada de trabalho, para exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares que estão em contração durante o trabalho, tendo como objetivo a prevenção da fadiga.

Para Guimarães e Santos (2009) a GL traz benefícios para a empresa e para os funcionários, uma vez que trabalha o corpo como um todo, promovendo melhorias nas dimensões física, emocional e espiritual.

Com base nos significados encontrados, a GL pode ser caracterizada como um programa de exercícios físicos, adaptado para trabalhadores conforme as necessidades que a atividade laboral exigir, podendo ser utilizado como forma de preparação, compensação ou relaxamento do indivíduo em relação às funções desempenhadas, sendo também uma excelente ferramenta para incentivo à prática de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho. Executado de forma voluntária, o programa de GL tem como objetivo geral por parte do empregador promover a saúde biopsicossocial do trabalhador, resultando na redução dos acidentes de trabalho e do absenteísmo, contribuindo para o aumento da produtividade.

## 2.2 Aspectos Históricos

A GL surgiu em 1925 na Polônia como uma ginástica de pausa para os operários (MENDES; LEITE, 2012; LIMA, 2007; POLITO; BERGAMASCHI, 2006) sendo utilizada depois na Holanda, Rússia, Bulgária, Alemanha Oriental. Existem relatos anteriores a 1925 (BRASIL, 1990), que evidenciam divergências no que se refere ao surgimento da GL. Em 1928 ela foi implantada no Japão para os trabalhadores do correio, tendo a função de preparar os funcionários para a jornada de trabalho e após a II Guerra Mundial a GL passou a ser habitual no país.

---

<sup>1</sup> KOLLING, A. **Ginástica Laboral compensatória**. Revista Brasileira e Educação Física e Desporto. Brasília, p 20-23, 1980.

Ainda em 1928, no Japão foi regulamentada a prática da Rádio *Taissô* (ginástica pelo rádio) empresas, serviços e escolas adotaram este meio de descontração e promoção da saúde (LIMA, 2007).

No Brasil, segundo Polito e Bergamaschi (2006), a prática de GL foi introduzida pelos executivos japoneses da Ishikavajima Estaleiros, em 1969 no Rio de Janeiro. Mendes e Leite (2012) acrescentam que todos os funcionários formavam grupos de vinte a trinta pessoas e executavam exercícios físicos durante oito minutos do início da jornada de trabalho de forma obrigatória e remunerada, diferentemente dos dias atuais onde esta intervenção é um instrumento de humanização (CAÑETE,2001).

Koling (1980) citado por Polito e Bergamaschi (2006), relata quem em 1973 a Federação de Ensino Superior em Novo Hamburgo – FEEVALE criou o projeto chamado de Educação Física Compensatória e Recreação que propunha exercícios para relaxamento de músculos agonistas, pela contração dos antagonistas devido à exigência funcional unilateral, baseado em análise biomecânica. Em 1978, numa parceria com o SESI- Serviço Social da Indústria, foi implantado o Projeto Ginástica Laboral Compensatória.

Conforme Polito e Bergamaschi (2006), a GL não evoluiu após a experiência no Vale dos Sinos, uma vez que o objetivo era apenas de estudo e por não haver uma base com resultados que favorecessem à implantação deste modelo de programa para outras empresas, sendo retomada na década de 1980 a GL ganha força somente na década de 1990, onde o estresse e as lesões por esforços repetitivos ganharam a atenção na busca pela qualidade de vida.

Lima (2007) destaca que a partir dos anos 1990 a GL ganha uma maior atenção nos espaços acadêmicos e empresarias, acompanhando o crescimento do interesse sobre o assunto Qualidade de Vida (QV), que passa a ser foco de debates sobre cidadania. Sendo também estendido às empresas salientando a importância da QV no trabalho (MACIEL, 2008), o estabelecimento de normas regulamentadoras para o trabalho também dão força à este movimento e o profissional de Educação Física passa a ter um papel importante neste cenário após a regulamentação da profissão em 1998 e em 2004 com a resolução do Conselho Federal de Educação Física sobre a GL, como já descrito.

### 2.3 Classificações da GL

Um programa de exercícios para a GL deve ser elaborado de acordo com as características do trabalho exercido em conjunto com as necessidades apontadas pelo empregador. Segundo Maciel (2008), existem divergências entre autores no que se refere aos tipos de GL aparecendo divisões em apenas dois tipos: preparatória e compensatória e outros que dividem em ginástica de aquecimento, ginástica de distensionamento e ginástica preparatória. Para Lima (2007) a divisão se dá em ginástica de aquecimento ou preparatória, ginástica compensatória ou de Pausa e Ginástica de relaxamento ou final de expediente, dando referência ao horário de execução. Pressi e Candotti (2005) dividem a GL em três tipos: preparatória, compensatória e unicista.

Destacamos neste estudo os conceitos e objetivos de quatro tipos de GL: preparatória, compensatória, relaxamento e unicista.

### 2.3.1 Ginástica laboral preparatória

Esta ginástica acontece no início do expediente, é constituída por alongamentos e de mobilizações articulares visando preparar o trabalhador. (PRESSI; CANDOTTI, 2005) prepara músculos e articulações para as atividades laborais e faz as pessoas despertarem (MENDES; LEITE, 2012; MACIEL, 2010), renovando as energias (LIMA, 2007).

### 2.3.2 Ginástica laboral compensatória

Realizada durante a jornada de trabalho, utilizam-se exercícios de alongamento da musculatura agonista e fortalecimento da antagonista (PRESSI; CANDOTTI, 2005). Mendes e Leite (2012) salientam que o objetivo desta modalidade é o de impedir vícios de postura tanto das atividades de vida diária quanto do ambiente de trabalho e também, a prevenção da fadiga. Maciel (2010) orienta para que seja realizada no horário de maior fadiga.

### 2.3.3 Ginástica laboral de relaxamento

Recebe esta classificação a ginástica que é praticada no final do expediente, possibilitando o relaxamento psicofisiológico (MACIEL, 2010), é composta por

exercícios que promovam uma maior consciência corporal e auxiliam no autoconhecimento (LIMA, 2007). Mendes e Leite (2012) indicam esta modalidade para profissionais que fazem atendimento ao público onde além de alongamentos também a massagem é indicada com o objetivo de relaxar.

#### 2.3.4 Ginástica laboral unicista

Esta classificação pode ser realizada em qualquer horário do expediente e é apresentada por Pressi e Candotti (2005, p. 31) que a definem como:

A ginástica laboral que visa trabalhar o corpo como um todo, dando ênfase aos exercícios de membros superiores, que são mais acometidos pelos distúrbios osteomusculares, mas não esquecendo de trabalhar membros inferiores, região lombar e cervical e promover orientações posturais.

Em relação ao tempo de duração das aulas de ginástica laboral, independentemente de sua classificação, não existe um consenso entre os autores, variando entre 5 a 15 minutos, conforme o objetivo e a disponibilidade do funcionário. O mesmo se repete quanto à frequência das aulas, não há uma metodologia definida.

#### 2.4 Benefícios dos programas de GL

A GL é considerada uma alternativa eficaz para a prevenção das doenças relacionadas ao trabalho, diminui o absenteísmo e contribui para melhorar a qualidade de vida do indivíduo (OLIVEIRA,2007; LIMA, 2007; PRESSI; CANDOTTI, 2005; CAÑETE, 2001; LIMA, 2004; POLITO; BERGAMASCHI, 2006)

Pesquisas vêm sendo feitas para investigar os benefícios da GL, como no estudo de Candotti; Stroschein; Noll (2011a). Com uma duração de três meses, buscou identificar num grupo de 30 trabalhadores que passam longos períodos na posição sentada, o efeito da GL sobre a dor nas costas e os hábitos posturais, tendo alcançado um resultado positivo, diminuindo no grupo experimental a intensidade e a frequência da dor e a melhora da postura sentada através da mudança dos hábitos posturais durante a jornada de trabalho.

Silva e colaboradores (2014) executaram uma pesquisa com 14 indivíduos participantes de um programa de GL, visando obter resultados para além do ambiente de trabalho. Eles verificaram a influência das informações de saúde no estilo de vida

das pessoas e consideraram as instruções passadas através deste programa fez com que metade dos sujeitos adotasse, aumentasse ou mantivesse a prática de exercícios físicos, sendo a caminhada o exercício físico mais citado entre os participantes.

A motivação para a prática de atividade física regular fora do ambiente de trabalho a partir das aulas de Ginástica Laboral foi investigada por Candotti e Colaboradores (2011b) num estudo que reuniu 116 bancários, destes 28 afirmaram praticar atividade física fora do ambiente de trabalho, ao menos duas vezes na semana, motivados pela Ginástica Laboral.

Guimarães e Santos (2009) ao investigarem os níveis de consciência de trabalhadores da construção civil sobre a influência da GL na saúde, encontraram resultados positivos em relação à aderência ao programa que acontecia diariamente, onde 25 dos 26 funcionários participavam. Os participantes perceberam benefícios em relação à saúde, aumento de disposição para o trabalho e melhora nos relacionamentos interpessoais com o aumento da afetividade e socialização com os colegas e como principal percepção destacaram a preocupação que a empresa tem para com a saúde de seus colaboradores.

Machado Júnior e colaboradores (2012) investigaram as queixas músculo esqueléticas dos trabalhadores de uma empresa que dispõe do serviço de GL duas vezes por semana com uma duração de 15 minutos cada sessão onde eram praticados exercícios de alongamentos para a cadeia posterior, em especial, para a região do pescoço e membros superiores. Os resultados demonstraram uma diferença significativa entre o grupo de praticantes e o de não praticantes somente na região cervical, onde os praticantes apresentaram níveis menores de queixa chegando a ter 11% que afirmaram sentir nenhum desconforto. Nas demais regiões que foram divididas em: lombar, superior e meio das costas, não foram encontradas diferenças significativas. Estes autores sugeriram novas pesquisas sobre o assunto, uma vez que o resultado foi positivo em apenas uma das regiões observadas.

Com base nas pesquisas aqui referidas pode-se entender que a GL possui muitos benefícios. Embora como no último estudo citado nem sempre apresente os resultados esperados, é importante destacar que o controle do programa deve existir, para que sejam feitas alterações na metodologia, caso as utilizadas até então não estejam convenientes para chegar ao objetivo proposto.

Também se destaca os benefícios que vão além do ambiente de trabalho, quando a GL motiva o indivíduo a hábitos mais saudáveis que podem contribuir para

uma melhor qualidade de vida (QV). Composta por percepções individuais, sendo multifatorial e um produto do estilo de vida, a QV merece notoriedade neste estudo e será abordada na próxima seção.

### **3 QUALIDADE DE VIDA**

Esta seção trata de aspectos gerais sobre o tema qualidade de vida.

#### **3.1 Aspectos gerais**

Sendo considerado algo pessoal a Qualidade de Vida (QV) também tem várias definições e concepções, a OMS define como: A percepção do próprio indivíduo sobre sua posição na vida, na cultura e sistema de valores em que ele está inserido em relação aos seus objetivos, expectativas, níveis e preocupações (WHO, 1997).

Este conceito foi definido após a constituição de um Grupo de Qualidade de Vida, o World Health Organization Quality of Life- WHOQOL que criou os questionários WHOQOL 100 e WHOOL *brief*, instrumentos que contêm perguntas sobre seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais. O primeiro é formado por cem perguntas e o segundo por 26 que foi criado para favorecer sua aplicação em grandes estudos, uma vez que o WHOQOL100 demanda muito tempo para o seu preenchimento (FLECK, 2000). Estes questionários avaliam a qualidade de vida a partir da percepção do próprio indivíduo, mostrando as dificuldades em se conceituar algo tão particular.

Na dimensão do aspecto físico a QV refere-se às expectativas e sentimentos, tendo o interesse de confrontar as percepções de intensidade do cansaço diário e as dificuldades para dormir. A dimensão do psicológico relacionam com o otimismo, a preocupação em relação às doenças, às capacidades de pensar, aprender e memorizar são consideradas decisivas para a QV, na nível de independência avalia esta condição na realização de atividades da vida diária, capacidade de movimentar-se para a busca do lazer ou trabalho, para a dimensão relações sociais são analisados aspectos como a relação familiar, lazer e trabalho para o meio ambiente itens como a sensação de segurança e conforto, dentre outros e por fim, a dimensão religiosidade

abrange os domínios nos aspectos espirituais incluindo abordagens não convencionais (VILARTA; GONÇALVES, 2004a).

Com o crescimento das atenções à QV e a extensão deste tema para dentro das empresas são propostos programas que promovam a saúde com o objetivo de conscientização sobre aspectos relacionados ao estilo de vida que influenciam diretamente a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Os principais riscos à saúde do trabalhador, destacados por Vilarta e Gonçalves (2004b) são: estresse excessivo, pressão sanguínea elevada, uso de tabaco, distúrbios osteoarticulares da coluna vertebral, sobrepeso, obesidade, abuso de álcool e de outras drogas, depressão e problemas de saúde mental. Maciel (2010) aponta algumas ações importantes nos programas de QVT das quais destaca-se o combate e prevenção ao tabagismo, controle da obesidade, GL e adequações ergonômicas. A QVT tem instrumentos próprios para avaliação, como o Questionário de avaliação de QVT de Limongi-França de 1996<sup>2</sup> (MACIEL, 2010). Sendo necessário um estudo para a escolha do modelo que melhor se encaixe nas características da empresa.

Como o estilo de vida influencia diretamente na QV Lima (2007) aponta a GL como uma ferramenta eficaz para auxiliar na melhora da qualidade de vida. Salienta-se que é imprescindível que o indivíduo tenha motivação para a adesão e permanência ao programa e para isto é importante que o Professor conheça o(s) verdadeiro(s) motivo(s) que o incentiva e propor atividades que contemple(m) este(s). Para auxiliar nesta dinâmica a seção seguinte aborda os temas relacionados à motivação.

#### **4 MOTIVAÇÃO**

A motivação se manifesta em nossas vidas em todas os setores, se não ela, a sua falta, por isto é amplamente estudada há muito tempo pela filosofia, psicologia, pedagogia, dentre outras áreas, com o objetivo de entender comportamentos, conhecer a personalidade de um indivíduo e formas de aprendizagem.

---

<sup>2</sup> LIMONGI FRANÇA, A.C. **Qualidade de vida no trabalho: elementos para a formação de um perfil de gestor em cursos e treinamentos especializados.** Associação Brasileira de Qualidade de Vida.

Esta seção traz informações que possam nos aproximar do assunto e está dividida em subseções: Conceitos, teorias; Teoria da Autodeterminação; Fatores motivacionais.

#### 4.1 Conceitos e teorias

Conforme Nuttin (1964), a psicologia entende a formação da personalidade a partir de vários traços de caráter, aptidões e funções que num segundo momento passa a ter contato com o ambiente em que está inserido, a psicanálise trouxe a tendência para a psicologia em encontrar os motivos de uma ação na experiência de vida de um indivíduo, utilizando assim aspectos históricos e genéticos no entendimento da motivação, contrapondo-se às teorias até então desenvolvidas que enfatizavam o aspecto intra-orgânico da necessidade, como para Freud que concentrou especial atenção nas excitações vindas do interior do corpo. Sampaio (2010) denomina a teoria de Nuttin como sendo a mais complexa, em especial por ele dar um conceito mais amplo ao significado de comportamento, tendo este uma função de relação, e por permitir uma reflexão sobre os fenômenos humanos para que não sejam atribuídos somente aos motivos psicológicos congênitos, aos mecanismos biológicos ou aos instintos. Este autor utiliza as classificações de Mucchielli (1981)<sup>3</sup> para organizar as principais teorias sobre a motivação, e Nuttin recebe a classificação de concepção interacionista, onde a motivação não seria de origem exclusivamente interna ou externa. Mas, ao mesmo tempo possui características pertencentes às outras concepções, uma vez que esta teoria não exclui estudos anteriores.

As demais concepções propostas por Mucchielli (1981) são: inatista, onde o comportamento é determinado pelas características fundamentais da pessoa; situacionista, onde o ambiente atua sobre o indivíduo; empirista, o resultado acontece a partir das experiências vividas (*apud* SAMPAIO, 2010).

Para Birch (1970) a motivação tem como domínios: a seleção, a persistência do comportamento e a intensidade e como unidade básica, a atividade. Sendo o comportamento de um organismo uma sequência de atividades que podem ser classificadas em: instrumental e consumatória onde a primeira tende a persistir e a aumentar enquanto a segunda diminui enquanto ocorre. O comportamento de um

---

<sup>3</sup> Mucchielli, A. **Les motivations**. Paris: PUF, 1981.

organismo é considerado um primeiro pressuposto para a motivação, seguido da possibilidade de codificação das atividades e que estas têm determinantes psicológicos contemporâneos. Um indivíduo é descrito por suas variáveis psicológicas que são representadas por um conjunto de intenções comportamentais.

O mesmo autor identifica as fontes de efeito da ação instrumental pela disponibilidade. Referindo-se à possibilidade da ação, pela expectativa que atua antecipando os resultados de uma atividade, regulando-a pelo incentivo que indica atração ou rejeição e pelo motivo que é a força da atração ou rejeição, os motivos influenciam os incentivos, modificando-os. Nas ações consumatórias estão presentes somente o incentivo e o motivo, onde quanto mais valorosos forem os incentivos e maiores os motivos, grandes serão as possibilidades de continuidade para esta atividade. Em ambas atividades a força das tendências existe enquanto não surgir outra com força maior.

Penna (2001)<sup>4</sup> afirma que a Psicologia estuda a motivação a partir de quatro principais vertentes: Behaviorista (desconsidera os aspectos internos, o comportamento que é analisado); Cognitivista (analisa o saber); Humanista (aborda os aspectos cognitivos, motores e afetivos); Psicanalítica (funcionamento psíquico) (citado por LEAL; MIRANDA; CARMO, 2013).

Para Murray (1967) as teorias da motivação são classificadas em: Cognitivas, nas quais o indivíduo tem desejos conscientes; Instintivas que trazem na genética a explicação para as ações; Impulsos, tem como base o desequilíbrio homeostático; Hedonistas, onde o prazer é o objetivo de vida.

Conforme Silva, Wendt e Argimon (2010) enquanto o hedonismo tem o prazer como objetivo de vida, surge o paradigma eudaimônico que tem este foco a partir da saúde e do bem-estar psicológico e para responder às questões éticas e epistemológicas deste modelo, Richard M. Ryan e Edward L. Deci<sup>5</sup> desenvolveram a Teoria da Autodeterminação - TAD (*Self-determination theory* – SDT), que opera com subteorias: a das Necessidades Básicas, das Orientações de Causalidade, da Integração Organísmica e da Avaliação Cognitiva e Balbinotti *et al* (2011) acrescentam a Teoria de Orientação de Metas.

---

<sup>4</sup> Penna, A. G. **Introdução à motivação e à emoção**. Rio de Janeiro: Imago, 2001.

<sup>5</sup> Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). ***Intrinsic motivation and self-determination in human behavior***. New York: Plenum, 1985.

Conhecida e utilizada no meio acadêmico, a TAD entra como destaque nesta pesquisa por contribuir bastante para a área da Educação Física aparecendo em estudos (BALBINOTTI *et al*, 2011; SAMPEDRO, 2012; BALBINOTTI *et al*, 2015; ZAMBONATO e BALBINOTTI, 2008), que buscam identificar os aspectos motivacionais dos praticantes de atividades físicas e esportivas. Suas características serão descritas na próxima subseção.

#### 4.2 Teoria da Autodeterminação

A TAD tem o foco nas necessidades físicas e psicológicas inerentes ao indivíduo e nas tendências evolutivas no meio social em que está inserido de acordo com seu bem-estar ela traz a classificação da motivação em: intrínseca, extrínseca e amotivação. Sendo que na motivação intrínseca estão presentes o prazer e a satisfação pessoal, já na extrínseca os fatores são externos e a amotivação aparece quando o indivíduo não demonstra vontade de participar ou agir (ZAMBONATO; BALBINOTTI, 2008).

A divisão da motivação em intrínseca e extrínseca aparece também na teoria de Porter e Lawler em 1968<sup>6</sup>, baseada na teoria de Vroom de 1964<sup>7</sup>, segundo Leal, Miranda e Carmo (2013) definindo a intrínseca em motivação que contempla o interesse e a satisfação espontânea e a extrínseca aquela que envolve algum tipo de recompensa.

Outros autores apontam outras subdivisões com relação aos tipos de motivação onde quando o indivíduo é motivado a fazer algo por curiosidade e aprendizado chama-se de Motivação Intrínseca Para Saber, já quando a ação acontece pelo prazer, Motivação Intrínseca Para Realizar e a Motivação Intrínseca Para Experiência ocorre na realização de atividades estimulantes (BRIÈRE; VALLERAND; BLAIS; PELLETIER, 1995<sup>8</sup> *apud* BALBINOTTI *et al*, 2011).

A motivação extrínseca também tem suas subdivisões, uma vez que a teoria parte do pressuposto que os motivos podem variar em relação ao grau de autonomia

---

<sup>6</sup> Porter, L. W., & Lawler, E. E. ***Managerial attitudes and performance***. Homewood: Irwin-Dorsey, 1968.

<sup>7</sup> Vroom, V. H. ***Work and motivation***. New York: Wiley, 1964.

<sup>8</sup> Brière, N., Vallerand, R., Blais, M., & Pelletier, L. ***Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'échelle de motivation dans les sports***. International Journal of Sport Psychology, 26(4), 465-489, 1995.

dividindo ou classificando em: regulação externa (quando existe algum tipo de premiação material ou medo de consequências negativas), regulação interiorizada (quando a motivação mesmo sendo externa é reforçada por sentimentos internos), regulação identificada (quando a atividade é executada realizada, mas sem interesse; obrigatoriamente) (BALBINOTTI *et al*, 2011).

Esta teoria tem o objetivo de responder como um determinado comportamento se mantém ou sofre variações e também quais os aspetos pessoais ou de personalidade favorecem para isto. Para a prática de atividade física a TAD ajuda a entender porque um indivíduo adere a um programa e acaba não permanecendo ou porque sequer inicia, para identificar os níveis da motivação os motivos que podem levar uma pessoa executar tal prática são medidos.

Baseado na Teoria da Autodeterminação Balbinotti (2004)<sup>9</sup> criou o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva – IMPRAFE-126 que teve seu índice de consistência interna verificado e aprovado. Este inventário avalia seis fatores motivacionais em 120 itens (BARBOSA, 2006; BALBINOTTI; BARBOSA, 2008), que estão descritos nas subseções seguintes.

### 4.3 Fatores Motivacionais

Esta subseção está dividida em outras seis que irão apresentar os fatores motivacionais utilizados no Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva – IMPRAFE-126, sendo eles: Controle do Estresse, Saúde, Competitividade, Sociabilidade, Estética e Prazer.

#### 4.3.1 Controle do Estresse

Este fator avalia qual o nível em que a atividade física regular e/ou esporte são utilizados como uma alternativa para administrar a ansiedade e o estresse da vida diária (BALBINOTTI, 2004 citado por BALBINOTTI e colaboradores, 2015).

Cañete (2001) e Polito e Bergamaschi (2006) buscam no latim o significado para a palavra estresse que é relativo à adversidade ou aflição, Mendes e Leite (2012)

---

<sup>9</sup> Balbinotti MAA. **Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e/ou Esporte**. Montréal, QC: Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie, 2004.

entendem o estresse como sendo um acontecimento diário, natural e espontâneo, uma descarga hormonal que “[...]possibilita o movimento corporal para a luta ou fuga (p. 135)” e citam a classificação de Friedmann e Rosemann de 1976<sup>10</sup> que dividem o padrão de comportamento relativo à tendência ao estresse em tipo A e tipo B. Nesta divisão as pessoas perfeccionistas, exigentes e competitivas fazem parte da classificação A e na B se encaixam as pessoas que raramente têm vontade de executar ao mesmo tempo várias tarefas, correlacionando os padrões comportamentais com a prevalência de doenças cardiovasculares estes pesquisadores verificaram que os indivíduos do tipo A estão mais propensos a desenvolver tais doenças do que os indivíduos do tipo B.

O estresse, que também pode ser ocupacional quando proveniente dos estímulos do ambiente laboral (MACIEL, 2010), pode estar presente como processo e também como estado, na primeira situação é ocasionado pelo desafio por ameaça ou conquista e na outra por resultado positivo denominado de *eustress* ou negativo *distress*, ambos frutos da tensão mobilizada pela pessoa (FRANÇA; RODRIGUES, 2007). Significa que quando o indivíduo está numa situação de tensão o estresse está presente e o resultado, as adaptações que ocorrerem gerarão um outro nível de estresse, podendo este ser positivo ou negativo.

Na *eustress* estão presentes a alegria e as ocasiões de criativa e discreta ansiedade que geram no aspecto físico ações harmoniosas, no *distress* a ansiedade é destrutiva e outros sentimentos como o medo e a raiva aparecem tornando as ações desarmônicas, conforme Rio (1998)<sup>11</sup> citado por Lima (2007).

Maciel (2008) divide o estresse em: agudo e crônico, referindo-se ao primeiro como integrante da vida servindo para a manutenção e melhorias das capacidades funcionais, auto protetivas e de conhecimento de limites. Já o estresse crônico é visto como um desequilíbrio biopsicossocial. Para Maciel o estresse possui causas multifatoriais e conceitua-o como energias acumuladas ocasionadoras de bloqueios conforme o nível de tensão que o indivíduo estiver exposto podendo afetar os aspectos físico, psíquico, orgânico e social, tendo agentes agressores endógenos e/ou exógenos.

---

<sup>10</sup> Friedman, M. & Rosenman, R. H. **O tipo A, seu comportamento e seu coração**. Nova Fronteira, Rio de Janeiro, 1976.

<sup>11</sup> Rio, R.P.L.E.R.: **Ciência e lei**. 1ed. Belo Horizonte, Health, 1998.

Destaca-se a alteração da respiração, o enrijecimento e tensão da musculatura, aumento do consumo de bebidas e cigarros, dentre outros sintomas do estresse, citados por Cañete (2001) e acrescenta-se observação de Lima (2007) de que o estresse ocasiona o envelhecimento do organismo, produzindo alguns sintomas (que podem ter sinais físicos, mentais e comportamentais) a manutenção destes sintomas por muito tempo tende a ultrapassar os limites do organismo acelerando o processo das doenças.

Polito e Bergamaschi (2006) classificam o estresse em relação à progressão dos sintomas: leve (nervosismo, irritabilidade e ansiedade); moderado (sintomas leves acrescentando dores musculares, dificuldades no sono e fadiga); intenso (sintomas moderados com frequência e intensidade maiores); muito intenso (depressão, dores estomacais, dificuldades de memorização, concentração e realização do trabalho); estafa (incapacidades produtivas, com crises emocionais).

O esgotamento físico e emocional que gera incapacidade profissional, por gerar uma imagem negativa sobre si mesmo e chamado de *burnout*. França e Rodrigues (2007) apontam como forma de prevenção a este estresse crônico, a melhoria nas condições sociais e físicas no trabalho.

Rossi (1991) aponta o exercício físico como uma ferramenta importante para o controle do estresse e no ambiente corporativo a Ginástica Laboral entra com esta função Lima (2007) salienta a reponsabilidade do profissional de Educação Física em identificar os sintomas do estresse nos participantes de um programa de GL para assim promover ações que favoreçam a diminuição destes. Instrumentos de avaliação do estresse podem ser utilizados para auxiliar no diagnóstico como demonstra Maciel (2010).

O controle do estresse aparece como o fator que mais motiva para a prática de GL, segundo Rocha (2012) seguido do prazer e da saúde.

#### 4.3.2 Saúde

O fator saúde avalia o nível em que as pessoas fazem o uso da atividade física regular e/ou esporte para prevenção de doenças associadas ao sedentarismo e para a promoção da saúde em aspectos gerais (BALBINOTTI e colaboradores, 2015).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define que saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade

(WHO,1997). Este conceito amplia a rede de profissionais envolvidos com a promoção da saúde e prevenção de doenças abrindo ao profissional de Educação Física um espaço importante e de grande reponsabilidade, uma vez que é de senso comum às pessoas que o exercício físico executado de maneira correta tem propriedades salutareas.

A saúde recebe influência de vários fatores tanto individuais quanto coletivos destacando no individual o fator estilo de vida, onde as ações do indivíduo contribuem para a sua formação. Distúrbios psicossomáticos, dislipidemias, doenças nutricionais, uso de álcool e outras drogas estão relacionados ao estilo de vida, dentre outros distúrbios e doenças (MACIEL, 2008).

Pensando em atividade física como atividade que não necessita de altos níveis ou muitas horas de exercícios, ela pode acontecer numa dança, caminhada, corrida, na escada subindo ou descendo, Maciel (2008, p.76) usa a expressão “vale tudo” utilizada pelo Agitasp e descreve muitos benefícios que a atividade física pode proporcionar, como: mudança de estilo de vida, melhora no relacionamento social, psicológico e nas capacidades físicas proporcionando também momentos de lazer, melhorando a saúde, a estética e o trabalho.

O Agitasp é um programa desenvolvido pela Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo desde 1996, com o objetivo de incentivar à prática de atividades físicas e aumentar o conhecimento da população sobre os benefícios destas práticas para a saúde, tem como público-alvo: estudantes, idosos e trabalhadores. Serviu de referência para o modelo Agita Brasil e para o Agita Mundo, da Organização das Nações Unidas (SES, 2015).

O incentivo à pratica de atividades de atividades físicas dá-se devido a associação dela à redução do risco de adoecimento, mesmo que ainda não se tenha um consenso em relação ao tipo e quantidade de atividade capaz de prevenir doenças (BARROS; BARROS; SANTOS, 2011) sabe-se que uma quantidade mínima tem grande importância para a melhora nos aspetos relacionados à saúde pois, aumenta a longevidade e protege contra o desenvolvimento das principais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que foram responsáveis por 63% da mortalidade mundial em 2008 e aproximadamente 80% das morte são em países de baixa e média renda,

tendo um maior destaque as doenças do aparelho circulatório, diabetes, câncer e doença respiratória crônica, conforme Alwan *et al* (2010)<sup>12</sup> (*apud* BRASIL, 2011).

Estas doenças são consideradas epidemiológicas, causam limitações na vida diária afetando o lazer e o trabalho do indivíduo. Ocasionalmente sérios prejuízos para a qualidade de vida podendo levar a mortes prematuras, e traz altos gastos para a área da saúde pública. Por isto, o Ministério da Saúde juntamente com a Secretaria de Vigilância em Saúde no Departamento de Análise de Situação de Saúde criou em 2011 o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das DCNT no Brasil, com um programa que visa no período de 2011 a 2022 atuar através de estratégias e diretrizes no enfrentamento desta epidemia que já é foco do ministério há algum tempo, onde pesquisas vêm sendo feitas para mapear, conhecer as regiões mais propensas e os fatores de risco.(BRASIL, 2011).

Como principal ação deste programa destaca-se o incentivo à prática de atividade física, através dos programas de Academia da Saúde e do Saúde na Escola, das praças do Programa de Aceleração do Crescimento, da reformulação dos espaços urbanos saudáveis e das campanhas de comunicação que incentivem a prática de atividades físicas dentre as ações voltadas à alimentação, cuidado integral, uso de álcool e tabaco.

No contexto saúde a GL é de significativa importância por cuidar da saúde do trabalhador e não ficar apenas restrita a este ambiente, uma vez que traz informações gerais sobre hábitos saudáveis.

#### 4.3.3 Competitividade

Estima em que nível a atividade física regular e/ou esporte é utilizada com aspectos voltados ao vencer (BALBINOTTI *et al*, 2015). Existindo uma diferença entre a vitória (que se manifesta quando há uma competição interpessoal e na vitória) e o (objetivo está relacionado ao desempenho pessoal) (ZAMBONATO; BALBINOTTI, 2008).

A competitividade pode estar presente em todos os ambientes, na brincadeira, no lazer, no trabalho, na família, nos aspectos sociais, financeiros, estéticos Zambonato

---

<sup>12</sup> AIWAN, A. *et al*. **Monitoring and surveillance of chronic noncommunicable diseases: progress and capacity in high-burden countries.** The Lancet, n. 376, p. 1861-68, 2010.

e Balbinotti (2008) afirmam que ela pode ter duas orientações: a vitória (comparação interpessoal e na vitória da competição) ou o objetivo (relacionado ao desempenho pessoal).

No estudo de Rocha (2012) a competitividade não aparece como um motivo significativo para a prática de GL, numa escala ordinal entre os motivos aparece em 6º colocação nas variáveis: sexo (masculino); idade (18-40 e 19-65 anos); setor (produção e administração); tempo de prática (mais de um ano de GL). O autor sugere que as aulas tenham características lúdicas, trabalhando a competição de maneira recreativa, para que a vitória não se sobreponha à atividade.

#### 4.3.4. Sociabilidade

A sociabilidade é avaliada para saber em que nível o indivíduo utiliza desta atividade com a intenção de participar de um grupo social (BALBINOTTI *et al*, 2015). Weinberg e Gould (2001) afirmam que é frequente o início de uma atividade física com este objetivo. Zambonato e Balbinotti (2008) destacam que entre o público adolescente a prática regular de atividade física dá-se por esta necessidade.

O público idoso foi foco do estudo de Souza e Vendrusculo (2010) que entrevistaram dez participantes do Projeto Sem Fronteiras: Atividades Corporais para Adultos Maduros e Idosos, organizado na Universidade Federal do Paraná com o objetivo de conhecer os motivos que os levaram a praticar as atividades físicas propostas pelo projeto bem como, os que contribuíram para a permanência. A maioria dos entrevistados atribuiu a saúde como o fator determinante para o início das atividades e todos permaneceram por terem percebido além da melhora no aspecto saúde uma significativa melhora nos aspectos psicológico e social.

Na GL a sociabilidade é uma característica marcante pois, as aulas normalmente são realizadas em grupo, com a execução de exercícios individuais, em duplas ou trios (POLITO; BERGAMASCHI, 2006; MENDES; LEITE, 2012) e todos fazem as mesmas atividades sem hierarquia, sendo um momento de grande convivência social (LIMA, 2007).

Rocha (2012) classificou a sociabilidade como intermediária, sendo ela um fator que motiva com moderação, o mesmo sugere que este fator seja contemplado nas atividades como o objetivo de melhorar as relações interpessoais bem como a intrapessoal.

#### 4.3.5 Estética

Utilizando novamente a definição de Balbinotti *et al* (2015) que descreve de forma clara e sucinta os fatores motivacionais, a estética avalia prática da atividade física regular e/ou esporte como meio para obter ou manter um corpo que esteja dentro dos padrões de beleza considerados pelo grupo social onde está inserido.

No estudo de Grande e colaboradores (2013) que analisou os fatores determinantes para a qualidade de vida em quatro empresas, foram utilizadas intervenções diferentes para cada uma: Empresa A (GL, cartazes e *softwares* com recomendações de saúde e qualidade de vida; Empresa B (GL): Empresa C (cartazes e *softwares* com recomendações de saúde e qualidade de vida); Empresa D (controle). O período das intervenções foi de três meses e teve um número inicial de 190, mas o estudo foi concluído com 172 participantes.

Eles observaram que a prática de atividade física com a finalidade estética foi a que mais apareceu e nos resultados das variáveis com relação ao estilo de vida em nenhuma foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre os períodos pré e pós, levando os autores a concluírem que quando o objetivo para a prática de exercícios físicos for estético a percepção sobre a qualidade de vida sofre prejuízos. Os mesmos sugerem estudos com tempo superior a este, uma vez que se trata de mudanças de comportamentos.

A estética é um fator bastante relevante dada a importância dada à cultura corporal, Batista e colaboradores (2015) analisaram a prevalência de insatisfação corporal, checagem do corpo, influência da mídia e comportamento alimentar em estudantes de cursos da área da saúde da cidade de Juiz de Fora (MG) com um público de 207 acadêmicos (Cursos Educação Física, Nutrição e Estética) de ambos os sexos de instituições privadas e pública do município. Os resultados apontaram que em ambos os sexos existe alta frequência de comportamento de checagem corporal, 79,4% das mulheres estavam livres da insatisfação corporal e enquanto entre os homens este percentual foi de 100%, um dado que deve ter atenção é ao fato de que enquanto 2,4% dos homens apresentaram risco de alterações na conduta alimentar nas mulheres este índice foi de 24,6%, podendo significar danos para a saúde.

Castro Júnior *et al* (2012) avaliaram o nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina em fortaleza/CE, com uma amostra composta

de 840 estudantes, encontraram baixo peso (15%); eutrófico (63,9%) e sobrepeso/obeso (21,1%), na categoria sedentários 52,7% sem representar diferença significativa entre os grupos com referência ao peso e ao serem questionados em relação à motivação (através de pergunta fechada com as opções estética corporal, garantir saúde, obter prazer, outros) a estética corporal obteve um percentual de 37,3, seguido da saúde (36,2%), prazer (25%) e outros (1,5%).

Mesmo que os estudos citados tenham suas limitações como: público restrito; número amostral pequeno; curto período de tempo. Estes resultados apontam para uma tendência da cultura ao belo que normalmente é exposto de maneira midiática e correndo o risco de ser dissociado da saúde, pois os recursos para auxiliar na busca do corpo perfeito perpassam pelo uso de suplementação alimentar, de dietas milagrosas e chegando ao uso de esteroides anabolizantes, Nogueira *et al* (2015) estudaram a prevalência e o perfil dos usuários de Esteroides Anabólicos Androgênicos (EAAs) e Suplementos Alimentares (SAs) da cidade de João Pessoa/PB, foram analisados 510 indivíduos, 405 do sexo masculino. A prevalência de uso de EAAs e SAs foi de 20,6% e 55,5%, respectivamente. Estes treinavam há mais de quatro anos e com frequência de cinco vezes por semana, sendo a maioria homens, jovens e com baixa escolaridade. Demonstrando que há uma alta prevalência de uso de EAAs e SAs por parte dos praticantes de atividade física nas academias desta cidade.

A variável estética como motivo para a prática de GL na pesquisa de ROCHA (2012) aparece junto com a competitividade como aspectos menos motivadores para a prática de GI. Concorda-se com o autor que a abordagem estética não faz parte dos objetivos das aulas, mesmo assim é de elevada importância que o professor esteja atento a este fator motivacional e que auxilie aos interessados no sentido de indicar exercícios e esportes que possam suprir suas necessidades e informar sobre as questões de saúde que envolvem a busca pelo corpo esteticamente perfeito.

#### 4.3.6 Prazer

Voltado ao bem-estar, à satisfação e à diversão, segundo Balbinotti *et al* (2015) este fator motivacional verifica o nível em que a prática de esportes e/ou atividade física proporciona tais emoções, o autor ressalta que “o prazer é uma dimensão chave para a compreensão da motivação no esporte (p. 67).”

No estudo de Balbinotti e colaboradores (2015) que pesquisou a existência de diferenças motivacionais entre dois grupos de corredores de rua, sendo um chamado de grupo adesão que corresponde a praticantes até um ano e o grupo permanência formado por participantes com mais de um ano de prática, com um total de 62 indivíduos entre 18 e 68 anos, utilizando o IMPRAFE-132 como instrumento de pesquisa. A saúde, o prazer e o controle do estresse são os fatores que motivam mais aos praticantes de ambos os grupos.

Sendo para o grupo permanência os fatores sociabilidade e competitividade significativamente mais importantes do que para o adesão e percebeu-se também o prazer relacionado à saúde no grupo permanência como um fator mais importante e salienta-se que o prazer aparece em níveis aumentados com a prática desta modalidade. Arsego (2015) avaliou os principais motivos que levam a prática da ginástica de academia e encontrou o prazer como um dos principais motivos acompanhado da saúde e da estética, a autora salienta que o prazer é uma motivação intrínseca sendo fundamental para a permanência numa atividade, o que justifica o aumento do prazer no grupo de permanência do estudo citado anteriormente.

Na GL este fato aparece como um dos mais fortes para Rocha (2012) estando entre o controle do estresse e a saúde, torna-se um motivo de grande significância para a adesão e permanência sendo totalmente relevante para o professor trabalhar este aspecto através do planejamento de aulas prazerosas.

O prazer vem da motivação intrínseca e Weinberg e Gould (2001) destacam que as pessoas motivadas desta forma, têm foco na diversão e desejam aprender o máximo possível.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Para saber quais são os principais fatores motivacionais e a importância da motivação para a prática da Ginástica Laboral, questões centrais deste trabalho, serão necessárias algumas considerações:

Buscou-se na literatura informações sobre conceitos, objetivos, aspectos históricos e benefícios para entender as características da Ginástica Laboral e por esta fazer parte de um programa voltado à qualidade de vida no ambiente de trabalho este tema também foi abordado em seus aspectos gerais. A partir destas leituras percebeu-se que um programa de GL tem um foco maior nos aspectos relacionados

à saúde, destacando uma grande importância para a prevenção de doenças relacionadas ao trabalho.

No campo da motivação após a revisão bibliográfica sobre alguns conceitos e teorias, a Teoria da Autodeterminação aparece como um importante instrumento para entender os aspectos motivacionais para a prática de GL, associada ao Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física – IMPRAFE que avalia seis fatores motivacionais: o controle de estresse, a saúde, a competitividade, a sociabilidade, a estética e o prazer.

Observou-se na literatura um grande índice motivacional para a prática de GL nos fatores controle do estresse, prazer e saúde. Como o objetivo da GL está mais relacionada aos aspectos saúde, o controle do estresse se encaixa neste contexto. Destaca-se o prazer como um fator motivacional de grande relevância, uma vez que este faz parte da motivação intrínseca do indivíduo, que a TAD trata com muita atenção, pois é esta que favorece à permanência numa determinada atividade. E para que esta permanência na GL aconteça justifica-se a importância da motivação, como forma de dar continuidade ao programa e obter os resultados desejados, ressaltando que tais resultados podem ir além do campo da GL. O prazer pode favorecer à incorporação de hábitos mais saudáveis, podendo levar o indivíduo até mesmo a praticar uma outra atividade física e/ou esportiva fora do seu ambiente de trabalho, a partir do incentivo proporcionado nas aulas de Ginástica Laboral.

Os demais motivos avaliados pelo inventário que são a competitividade, a estética e a sociabilidade aparecem com pouco destaque no campo da GL, mesmo que a sociabilidade seja uma característica das aulas, pois acontecem normalmente em grupos, ela aparece como um moderado índice de motivação e a competitividade que faz parte do cotidiano das pessoas em vários aspectos não chega a ter importância motivacional para a participação nas aulas, assim como a estética. Estando estes três fatores mais relacionados com atividades esportivas e/ou ginásticas de academias.

Este estudo possibilitou a compreensão dos aspectos motivacionais relacionados à prática da Ginástica Laboral, a importância em conhecê-los e identificá-los para assim, propor atividades que vão de encontro aos objetivos pré-definidos abordando os fatores motivacionais identificados entre os trabalhadores. Lembrando que os motivos não aparecem individualmente, são formadas associações onde um prevalece e outros aparecem com menor intensidade. Durante a permanência na

atividade e/ou esporte estes motivos vão se modificando e formando novas associações, fortalecendo a ideia de que o professor deve estar atento a tais modificações para montar um programa que seja atraente aos alunos, garantindo a sua permanência.

Ressalta-se que a pesquisa foi limitada ao campo da revisão de literatura que permite ter acesso às publicações através de artigos, dissertações e livros, como forma de buscar conhecimentos sobre os assuntos desejados.

Espera-se contribuir para que futuros professores desta área aumentem a probabilidade de acertos, trazendo um embasamento teórico para evitar o modelo de tentativa e erro adotado normalmente quando não se tem experiência, pois neste instante o Professor acaba colocando os alunos na situação de “cobaias” e para evitar este acontecimento a revisão de literatura torna-se uma importante ferramenta.

Para finalizar sugere-se que sejam feitos mais estudos destes temas de forma empírica, com a aplicação do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física ou outros questionários que o pesquisador considerar mais apropriados, mas que o conhecimento siga num movimento crescente.

## REFERÊNCIAS

- ARSEGO, Nígia Ramalho. **Motivos que levam à prática de atividade físicas: um estudo com praticantes de ginástica de academia.** Dissertação de Mestrado (Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2012.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes Barbosa. **Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos.** Revista Psico-USF, v.13, n.1, p. 1-12, jan./jun., 2008.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide; SALDANHA, Ricardo Pedrozo. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório.** Revista Estudos de Psicologia, v.16 n.1, p. 99 – 106, jan./abril,2011.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; GONÇALVES, Gabriel Henrique Treter; KLERING, Tierling Klering; WIETHAEUPER, Daniela; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. **Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática.** Rev Bras Ciênc Esporte, v.37 n.1, p. 65-73, jan./mar., 2015.
- BARBOSA, Marcus Levi Lopes Barbosa. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126).** Dissertação de Mestrado (Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2006.
- BARROS, Mauro Virgílio Gomes; BARROS, Simone Storino Honda; SANTOS, Carla Menêse. **Recomendações para prática de atividade física.** In Epidemiologia da atividade física. p. 57-71. Editora Atheneu, São Paulo, 2011.
- BATISTA, Alessandra; NEVES, Clara Mockdece; MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. **Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de Juiz de Fora/MG.** Rev. Educ. Fís/UEM, v.26, n.1, p. 69-77, 1. trim. 2015.
- BIRCH, David; VEROFF, Joseph. **Motivação.** Tradução de Olinda M. Malmegrin Rocha. Editora Herder, São Paulo, 1970.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Esporte e Lazer na Empresa.** Brasília, MEC/SEED, 1990. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/me002211.pdf>. Acesso, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022,** 2011. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano\\_acoes\\_enfrent\\_dcnt\\_2011.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf). Acesso, 2015.

BRASIL. Ministério do Trabalho. **Manual de aplicação da Norma Regulamentadora nº 17**. 2.ed. Brasília, MTE/SIT, 2002. Disponível em: [http://www3.mte.gov.br/seg\\_sau/pub\\_cne\\_manual\\_nr17.pdf](http://www3.mte.gov.br/seg_sau/pub_cne_manual_nr17.pdf). Acesso, 2015

CANDOTTI, Cláudia Tarragô; STROSCHEIN, Rosemeri; NOLL, Matias. **Efeitos da Ginástica Laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho**. Rev. Bras. Ciências do Esporte, Florianópolis, v.33, n.3, p. 699-714, jul./set., 2011a.

CANDOTTI, Cláudia Tarragô; SILVA, Mathias Ribas da; NOLL, Matias; LUCCHESI, Cláudia Ramos. **Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física**. Revista Baiana de Saúde Pública, v.35, n.2, p.485-497 abr./jun., 2011b.

CAÑETE, Ingrid. **Humanização: desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um caminho**. 2ª ed., São Paulo: Ícone, 2001.

CASTRO JÚNIOR, Euton Freitas de; BARRETO, OLIVEIRA, José Alberto Alves; ALMEIDA, Paulo César; LEITE, José Alberto Dias. **Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza/CE**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v.34, n.4, p. 955-967, out./dez. 2012.

CONFED – Conselho Federal de Educação Física. **Resolução CONFED nº 073**. Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: [http://www.confed.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd\\_resol=127](http://www.confed.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=127). Acesso, 2015.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. **O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas**. Rev. Ciências e Saúde Coletiva on line, v.5, n.1, p. 33-38, 2000.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. 4ed, São Paulo, Atlas, 2007.

GRANDE, Antonio José; SILVA, Valter; MANZATTO, Luciane; ROCHA, Tulio Brandao Xavier; MARTINS, Gustavo Celestino; VILELA JUNIOR, Guanis de Barros. **Determinantes da qualidade de vida no trabalho: ensaio clínico controlado e randomizado por clusters**. Rev Bras Med Esporte – V.19, N.5, Set./Out., 2013.

GUIMARÃES, Ana Sueli Couto; SANTOS, Ricardo Lima dos. **Níveis de consciência de trabalhadores da construção civil sobre a influência da ginástica laboral na sua saúde**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v.22 n.1, p. 3-8, jan., 2009.

LEAL, Edvalda Araújo; MIRANDA, Gilberto José; CARMO, Carlos Roberto Souza. **Teoria da Autodeterminação: uma Análise da Motivação dos Estudantes do Curso de Ciências Contábeis**. R. Cont. Fin. – USP, São Paulo, v.24, n.62, p. 162-173, maio/ago., 2013.

LIMA, D.G; Ginástica Laboral: **metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2004.

LIMA, Valquiria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 3.ed. rev. ampl. São Paulo, Phorte, 2007.

MACHADO JÚNIOR, José Eduardo Silveira; SEGERB, Frederico Chaves; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden; MERINO, Eugenio Andrés Díaz. **Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira**. Produção, v.22, n.4, p. 831-838, set./dez., 2012.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Ginástica Laboral e ergonomia: intervenção profissional**. 1.ed. Jundiaí/São Paulo, Fontoura, 2010.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Ginástica Laboral: instrumento de produtividade e saúde nas empresas**. Rio de Janeiro, Shape, 2008.

MATTOS, Mauro Gomes de; ROSSETO JÚNIOR Adriano José; BLECHER, Shelly. **Metodologia da pesquisa em educação física construindo sua monografia, artigos e projetos**. 3.ed.rev. ampli. São Paulo, Phorte, 2008.

MENDES Ricardo Alves; LEITE Neiva. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. 3ed rev. ampli. Barueri, Manole, 2012.

MURRAY, Edward Joseph. **Motivação e emoção**. Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1967.

NOGUEIRA, Fabiana Ranielle de Siqueira; BRITO, Aline de Freitas; VIEIRA, Thaiza Isidro; OLIVEIRA, Caio Victor Coutinho de; GOUVEIA, Rachel Linka Beniz. **Prevalência de uso de recursos ergogênicos em praticantes de musculação na cidade de João Pessoa/ Paraíba**. Rev Bras Ciênc Esporte, v.37, n.1, p. 56-64, 2015.

NUTTIN, Joseph. **Psicanálise e Personalidade: uma teoria dinâmica da personalidade normal dentro de uma concepção espiritualista do homem** 4ed., Rio de Janeiro, Agir, 1964.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Revista de Educação Física, Sorriso/MT, n.139, p. 40-49, dez., 2007.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. 3ª ed., Rio de Janeiro, Sprint, 2006.

PRESSI, Ana Maria Steffens; CANDOTTI, Cláudia Tarragô. **Ginástica Laboral**. São Leopoldo, UNISINOS, 2005.

ROCHA, Antônio Alencar. **Motivação à prática regula de ginastica laboral**. Dissertação de Mestrado (Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de

Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2012.

ROSSI, Ana Maria. **Autocontrole: nova maneira de controlar o estresse**. 3ed., Rio de Janeiro, Editora Rosa dos Tempos, 1991.

SAMPAIO, Jáder dos Rei. **Resgate da teoria de motivação de Joseph Nuttin**. Rev. Memorandum, Minas Gerais, v.18, p. 84-94, abr., 2010.

SAMPEDRO, Lisiane Borges Rocha. **Motivação à prática de atividades físicas e esportivas na educação física escolar: um estudo com adolescentes do ensino médio de escolas públicas estaduais da cidade de Porto Alegre**. Dissertação de Mestrado (Ciências do Movimento Humano da Escola Superior de Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2012.

SES – Secretaria do Estado de São Paulo - **Agita São Paulo**, 2015.  
Disponível em: <http://www.saude.sp.gov.br/ses/acoes/agita-sao-paulo>. Acesso, 2015.

SILVA, Raquel Suelen Brito; MARTINS, Caroline Oliveira; ROSENSTIEL, Leonardo; FERREIRA, Camilla Natasha Floriano; SILVA, Alexandre Sérgio. **Influência de informações de saúde no estilo de vida de participantes de ginástica laboral**. Revista Brasileira e Promoção da Saúde, Fortaleza, v.27, n.3, p. 406-412, jul/set, 2014.

SILVA, Marli Appel; WENDT, Guilherme Welter; ARGIMON, Irani Iracema de. **A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade**. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v.16, n. 2, p. 351-369, ago., 2010.

SOUZA, Doralice Lange de; VENDRUSCULO, Rosecler. **Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”**. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.1, p.95-105, jan./ mar., 2010.

VILARTA, Roberto; GONÇALVES, Aguinaldo. **Qualidade de Vida – concepções básicas voltadas à saúde**. In Qualidade de vida e Atividade Física: explorando teorias e práticas. p. 27-62, Barueri, Manole, 2004a.

VILARTA, Roberto; GONÇALVES, Aguinaldo. **Qualidade de vida no mundo do trabalho**. In Qualidade de vida e Atividade Física: explorando teorias e práticas. p. 103-140, Barueri, Manole, 2004b.

ZAMBONATO, Flávio Valmorbide; BALBINOTTI, Carlos Adelar Abaide. **Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo com adolescentes com sobrepeso e obesos (13-18anos) das escolas de ensino fundamental e médio de Erechim – RS**. Ciências do Movimento Humano: possibilidades investigativas. Org. Silvana Vilodre Goellner – Erechim, RS, EDIFAPES, p. 131 – 154, 2008.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Tradução de Maria Cristina Monteiro. 2.ed., Artmed Editora, Porto Alegre, 2001.

WHO. (World Health Organization) **WHOQOL measuring quality of life**.,Dist. General, 1997.

Disponível em: [http://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf) . Acesso, 2015.