

"A" *Alba Cristina Franco de Lima Trombete*

ALBA CRISTINA FRANCO DE LIMA TROMBETA

05/02/1991

"SEDENTARISMO: OPÇÃO OU IMPOSIÇÃO?"

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1990

TCC/UNICAMP
T75s



1290002476

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física
da Universidade Estadual de Campinas como exigência
parcial do curso de Especialização - Educação Física
no 3º grau, sob a orientação do Prof. Antonio Carlos
Francischetti.

A meu marido, Sidnei, meus filhos, Rafael e Juliana,
que souberam ser pacientes, contribuindo para que
pudesse concluir este trabalho. Com todo meu amor.

Agradeco

- Ao Prof. Antonio Carlos Francischetti, pela sua orientaco segura, e nos momentos certos.
- A Profa. Maria Lúcia G. P. Francischetti, que também muito me apoiou e incentivou.
- A Maria do Carmo Eleutério, pela atuação amiga e sincera.
- A F.E.F./UNICAMP que me possibilitou a realizaco deste trabalho.
- A toda Diretoria da FUNCAMP, pela oportunidade e garantia das condições para a elaboraco deste trabalho.
- Aos meus amigos da FUNCAMP, que estiveram presentes a cada instante.
- As Doze funcionárias, da UNICAMP, que muito contribuíram para a realizaco deste trabalho.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
CAPÍTULO I	
- O Trabalho, o meio e seus efeitos.....	16
CAPÍTULO II	
- Universo da Pesquisa	
2.1 Considerações gerais.....	31
2.2 Resultados.....	33
2.3 Análise e discussão dos resultados.....	35
CONCLUSÕES.....	38
BIBLIOGRAFIA.....	41
ANEXOS.....	45

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

A implantação da informática nas linhas de produção e nas tarefas burocráticas padroniza o movimento humano prejudicando sensivelmente a qualidade de vida do trabalhador dentro e fora do seu ambiente de trabalho. Com isto, nas sociedades industrializadas de modo geral, constata-se a ocorrência de atividades profissionais que levam os trabalhadores ao sedentarismo. Sabe-se que as tarefas monótonas exercidas por longos períodos limitam o movimento humano, transformando a massa corporal em um artefato mecânico. Hoje o homem no seu trabalho convive com os mais variados fatores stressantes, e não tem a consciência da necessidade natural de um período de descanso ou de recuperação para retornar às suas atividades profissionais.

Este fato é observado através das atividades exercidas pelos funcionários do quadro da administração da Universidade Estadual de Campinas. O que se constata, são diversos tipos de tarefas cumpridas pela maioria desses funcionários da administração predispondo-os ao sedentarismo, posto que, alguns deles passam praticamente o dia todo sentados, assumindo posições

incômodas, realizando movimentos estereotipados, que prejudicam o bom funcionamento de seu organismo. Esses funcionários pela própria condição de meros executores de tarefas não questionam, não reivindicam, não exigem condições razoáveis de trabalho. Simplesmente produzem e reproduzem o plano de trabalho pré-estabelecido pela administração. Tarefas mecânicas são executadas sem que os mesmos tenham oportunidades de criar, inovar técnicas e procedimentos, pois o poder burocrático impede-os de acrescentar algo de sua personalidade em suas atividades profissionais. O funcionário impregnado pela ideologia reinante, no seio da sociedade, não reflete sobre sua condição de trabalho.

Com estas considerações, observa-se que a Universidade Estadual de Campinas, instituição pública de ensino, pesquisa e extensão, possuidora de condições materiais e humanas, não tem oferecido a seus funcionários oportunidades ou opções no sentido de que os mesmos possam se beneficiar dos amplos recursos disponíveis, dentro do horário normal de trabalho, como por exemplo: atividades físicas e de lazer, que permitam recompor suas energias físicas e mentais, exauridas pelo exercício de suas funções.

Até o presente, não existe um projeto institucional na UNICAMP que oportunize e garanta a prática orientada de atividades físicas, recreação ou lazer a seus funcionários em geral, e em especial, aqueles que exercem funções sedentárias.

Diante desta realidade cabe analisar criticamente se os funcionários da administração da Universidade Estadual de Campinas são sedentários por opção ou por imposição.

Face ao acima exposto, esta monografia pretende de um lado situar a problemática do trabalho sedentário e de outro lado, propor um projeto exequível de atividades físicas aos referidos funcionários sem no entanto frustrar as funções que lhes são afetas.

Para tanto, serão apresentadas as seguintes hipóteses:

1 - A atividade física orientada por especialistas contribui para a melhoria da qualidade de vida do trabalhador dentro e fora do ambiente de trabalho.

2 - Um projeto elaborado conjuntamente entre a Reitoria, Órgãos da Administração Geral e Associações representativas dos funcionários da UNICAMP, propicia a discussão para a institucionalização da prática de atividades físicas dentro do Campus Universitário.

JUSTIFICATIVA DO ESTUDO

Sendo funcionária pertencente ao quadro administrativo da Universidade Estadual de Campinas desde 1984, desconhecia as atividades desenvolvidas por seus Institutos, nas dependências do

Ginásio Multidisciplinar, e nas dependências da Faculdade de Educação Física. O meu relacionamento com os funcionários de outras Unidades tinha apenas um caráter profissional, e se restringia tão somente com funcionários da minha unidade de trabalho.

Convidada a participar da pesquisa promovida pelo Prof. Antonio Carlos Francischetti, com o título "Trabalho Sedentário: um problema para a saúde do trabalhador"¹, que tinha como objetivo visualizar a *performance* dos funcionários da UNICAMP que efetivamente exercem as funções de digitadores, secretários, datilógrafos e congêneres, antes e depois de uma atividade física com peso, entendi que essa poderia ser uma oportunidade para voltar às origens, isto é, à prática de atividades físicas e aos estudos dirigidos à Educação Física, de cujo exercício estava afastada desde o término da graduação em Educação Física no ano de 1981.

Ao longo do período dessa pesquisa, notamos significativas alterações tanto a nível físico como de comportamento, como por exemplo: maior atenção quanto a alimentação, sono mais profundo e tranquilo, aumento do peso corporal, mais disposição para o trabalho e um relacionamento social e solidário entre os pares que compunham o grupo da pesquisa. A cooperação entre os funcionários durante a realização da pesquisa parece ter sido um foco

1. Esta pesquisa foi realizada com funcionários da administração da UNICAMP no período de junho à setembro de 1989.

fundamental onde a competição foi substituída pela competitividade².

→ competição

A partir desta constatação houve interesse em analisar os problemas relacionados ao sedentarismo, que afligem os funcionários do quadro da administração da UNICAMP, principalmente pelas dificuldades encontradas pelos mesmos, quando demonstram desejo em praticar algum tipo de atividade física na busca de melhores condições físicas e orgânicas no desempenho de suas tarefas. Sendo assim, este estudo estará centrado no trabalhador que exerce funções sedentárias pertencente ao quadro administrativo da UNICAMP.

Com o propósito de fornecer a esse trabalhador informações e subsídios para analisar criticamente sobre suas atividades funcionais e refletir sobre seus limites psico-físicos será dado ênfase a objetivos específicos tais como:

1^ª) - Coletar informações gerais sobre seu posicionamento quanto a possibilidade de praticar atividades físicas orientada dentro do horário normal e no próprio local de trabalho.

2. A competição possui características de luta, desafio, disputa e rivalidade. Busca simultânea, por dois ou mais indivíduos de uma vantagem, uma vitória, um prêmio. A competitividade apesar de ser relativo a competição, deve ser entendida como uma relação onde exista a ajuda e participação entre parceiros e/ou companheiros.

2ª) - Propor coletivamente alternativas e possibilidades visando a melhoria das condições de trabalho e de lazer no Campus Universitário.

3ª) - Buscar junto aos órgãos competentes, Reitoria/Assuc/Cipa, um projeto exequível que possibilite horários livres aos funcionários para a prática de atividades físicas e de lazer.

4ª) - Finalmente promover junto à Faculdade de Educação Física o aproveitamento racional de espaços físicos ociosos e demais dependências da UNICAMP, sem que com isso negligencie as tarefas profissionais do dia-a-dia.

O que se pretende portanto, com o presente estudo, é colocar para os funcionários da UNICAMP, a proposta de se criar tempo e espaço, para a prática de atividades físicas como elemento de contribuição para a recuperação do humano na vida do homem, com a finalidade de diminuir os efeitos negativos que são percebidos nas relações das sociedades modernas.

Delimitados os problemas, partiu-se então em busca de dados bibliográficos visando a obtenção de um referencial teórico para dar sustentação ao tema. Além do rastreamento bibliográfico, foi usado também um questionário, composto de perguntas abertas e fechadas, por ser considerado um instrumento eficaz e rápido de coleta de informações. Este questionário foi dirigido aos sujeitos

pertencentes ao grupo experimental da pesquisa desenvolvida por FRANCISCHETTI em 1989. Optou-se por esses sujeitos experimentais, pelo fato de ser um grupo já selecionado, com experiência em atividades físicas orientadas, e principalmente por pertencerem ao quadro de funcionários, escolhido como objeto de estudos, por esta monografia.

De posse dos resultados coletados entre os funcionários pesquisados abriu-se a discussão procurando fundamentar teoricamente em trabalhos já realizados nessa área que permitisse avanços do estudo. A descrição dos dados obtidos pelos questionários estará presente no desenvolvimento desta monografia, com características de uma abordagem qualitativa posto que, "a pesquisa qualitativa ou naturalística, segundo BOGDAN e BIKLEN (1982) envolve a obtenção de dados descritivos, obtidos no contato direto do pesquisador com a situação estudada, enfatiza mais o processo do que o produto e se preocupa em retratar a perspectiva dos participantes."³

A elaboração deste trabalho desenvolveu-se dentro do seguinte plano de abordagem:

O capítulo I, aborda alguns estudos já realizados sobre a problemática em torno do tema escolhido, oferecendo assim alguns dados históricos sobre a mercantilização do corpo, passando pela influência que o ambiente de trabalho exerce sobre os indivíduos,

3. Menga LUDKE e Marli E.D.A.ANDRE, Pesquisas em Educação: Abordagens Qualitativas, p.13.

chegando, finalmente, aos benefícios da prática das atividades físicas orientadas aos trabalhadores.

O capítulo II, relata o universo da pesquisa, a metodologia aplicada, bem como explica o porquê se optou pela população estudada, apresentando também os resultados obtidos e a discussão dos mesmos.

As conclusões apresentam os principais pontos abordados neste trabalho, como também a viabilidade de se criar condições, tempo e oportunidades aos funcionários, de praticarem atividades físicas orientadas, racionalizando e aproveitando o espaço físico da Faculdade de Educação Física.

CAPÍTULO I

O TRABALHO, O AMBIENTE E SEUS EFEITOS

"Na manufatura, a revolução dos métodos de produção parte do trabalho, e, na indústria moderna parte dos instrumentos(...) Juntamente com o instrumento de trabalho a perícia do trabalhador em manejá-lo é transferida à máquina, o que emancipa aquele das limitações humanas (...) a especialização por máquinas, a rigor dispensável, embrutece e barateia o trabalho e acentua a dependência do trabalhador. Este não emprega os instrumentos de trabalho e sim, é por eles empregado, convertendo-se em apêndice de um mecanismo sem vida"¹, assim com o avanço tecnológico o trabalhador é transformado num simples componente da máquina, ficando reduzido a um executor de planos controlados pelo gerenciamento.

"O trabalho pode ser saudável"². Partindo desta premissa o trabalho é necessário para a realização do homem e tem um valor incalculável. Ele concede oportunidades às pessoas de sentirem-se úteis a si mesmos e à comunidade. Propicia ao trabalhador a

1. Alfredo Lisboa BROWNE, *Leitura básica de "O capital"* - resumo e crítica da obra de Marx, p. 59.

2. R. KALIMO, *Los factores psicosociales y la salud de los trabajadores: panorama general*, in *Los factores psicosociales en el trabajo: y su relacion con la salud*, p. 5.

possibilidade de utilizar e adquirir novos conhecimentos. O trabalho é um elo que agrega o indivíduo à convivência social ao assumir funções muito diversas, permite ampliar o relacionamento interpessoal dada as suas características, aumentando assim suas possibilidades de desenvolver o espírito de cooperação mútua. O trabalho, finalmente, produz também compensação financeira, permitindo atender às necessidades básicas para a sobrevivência do trabalhador e de seus dependentes.

Pode-se dizer que o trabalho é compatível com a natureza humana, mas o que vem ocorrendo é a distorção do quadro conjuntural de uma sociedade dividida em classes. A relação do modo de produção parece ser a principal responsável pela permanente luta de classe entre dominantes e dominados. É importante considerar que a qualidade de vida dos indivíduos pode ser aperfeiçoada na medida em que o seu presente não seja apenas produto de influências passadas ou preocupações com o futuro, e sim com a adequação destas duas dimensões, podendo chegar a um projeto de vida visando preparar o indivíduo para as naturais mudanças que ocorrem ao longo da sua própria existência. Muitos dos ingredientes essenciais de satisfação humana e seu bem-estar estão intrinsecamente vinculados ao trabalho e à sua profissão. Portanto, deve ser dado ênfase aos aspectos positivos do trabalho a dimensão que ele merece.

Em estudos recentes constata-se a preocupação de alguns autores com a importância que tem sido dada a questão da relação

entre os valores materiais e os valores humanos, quer dizer, entre as exigências da produtividade, da saúde e do bem-estar do trabalhador. Tem-se reconhecido que ambos os tipos de valores não são necessariamente opostos. O produtivismo levado às últimas consequências pelo empresariado faz do trabalhador uma infeliz vítima da irrealização e do stress crônico. O homem *faber* sofre as pressões e imposições da sociedade de consumo, desconhecendo suas necessidades e capacidades. Ele se ajusta ao ritmo frenético que lhe é imposto, expondo inconscientemente sua saúde a riscos de toda natureza.

"Os trabalhadores insatisfeitos, desmotivados e submetidos ao stress são propensos a ter mais problemas de saúde"³. O trabalhador precisa ser pensado como um ser *uno*, com sentimentos e emoções, possuidor de necessidades e vontades próprias (que sofre influências externas), e não ser considerado apenas como uma engrenagem que movimenta uma máquina.

A insatisfação no trabalho é um dos principais aspectos da alienação que se verifica na civilização técnica. Analisando as consequências dessa alienação, FRIEDMAN conclui que: "a insatisfação no trabalho, seja ela consciente ou não, exerce uma ação permanente e múltipla sobre a vida fora do trabalho, uma vez que se traduz por fenômenos de evasão para atividades laterais"⁴.

3. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, *Los factores psicosociales en el trabajo; y su relacion con la salud*, p. 7.

4. Georges FRIEDMAN, *apud*, Nelson C. MARCELLINO, *Lazer e educação*, p. 25.

Discutindo sobre o conceito de alienação, GARFIELD possibilita integrar dados derivados das relações entre *stress* ocupacional e riscos de doença coronariana. Situa ainda os aspectos objetivos e subjetivos do trabalho alienado, colocando a par das relações existentes entre processos sociais e processos psico-fisiológicos, ressaltando como as formas e relações de trabalho assumidas no modo de produção capitalista são fundamentais para se entender a questão da saúde e da doença. O mesmo discute a alienação sob a ótica marxista enfatizando que o "trabalho alienante, ou seja, o trabalho que sistematicamente solapa as necessidades auto-definidas dos trabalhadores de uma maneira não sujeita ao seu controle, tende a resultar em estados de *stress* crônico que são precursores conhecidos de doença coronariana". Segundo esse autor "a evidência sugere que as pessoas experimentam um aumento de *stress* quando não têm controle sobre sua situação e sobre as consequências de suas próprias atividades"⁵.

Neste contexto, o ambiente de trabalho é um dos fatores que deve ser levado em consideração sob dois aspectos: por um lado, segundo O'DONNE "o ambiente de trabalho tem sido causa de morte, doença e incapacidades para um número incalculável de trabalhadores ao longo da história da humanidade. Para ele, o progresso científico torna possível poupar sofrimentos, através da previsão dos riscos com experiências em laboratórios e com a

5. Ver, Jon GARFIELD, *O Trabalho Alienado, Stress e Doença coronariana*, in *Medicina Social: Aspectos históricos e teóricos*, p. 162.

avaliação rigorosa e científica dos efeitos sobre o homem dos atuais ambientes de trabalho"⁶.

RAMAZZINI, quando se manifestou apontando as doenças adquiridas pelos operários sedentários disse: "Não compreendo como se possam prescrever medidas preventivas, enquanto se mantém a causa ocasional e os impõe a necessidade de ganhar o pão de cada dia, para si e suas famílias"⁷. Parece que o autor se sensibiliza com a situação aflitiva do trabalhador. No primeiro plano quanto ao aspecto financeiro, que ainda não dá conta de prover suas necessidades básicas, e em um segundo plano com as conseqüências causadas pela exploração de seu corpo.

Por outro lado, FRANCISCETTI diz que o "meio físico a que está submetido o trabalhador, é geralmente um ambiente hostil e artificial, produzido em função da máquina, e não do trabalhador, ou seja, baixa temperatura, umidade do ar controlada, iluminação artificial, mobiliário inadequado fabricado em série, não levando em consideração as diferenças individuais dos usuários... Este ambiente de trabalho condiciona o aparecimento de desconforto

6. Ver Ivair ODDONE, *Ambiente de Trabalho: A luta dos trabalhadores pela saúde*, p. 17. Esta obra retrata a experiência que nasceu nas grandes indústrias de Turim, através das lutas dos trabalhadores em seus postos de trabalho, contra as condições perigosas e nocivas de trabalho, a chefia autoritária, a repressão, bem como, a organização do trabalho, pela sociedade italiana, culminando com o democrático "Estatuto dos Direitos dos Trabalhadores" e a "Reforma Sanitária".

7. Bernadino RAMAZZINI, *As doenças dos trabalhadores*, p.110.

físico predispondo o trabalhador a doenças generalizadas"⁸. Deveriam ser levados em conta as necessidades e o conforto dos trabalhadores ao se racionalizar os espaços de trabalho, e não levar em consideração somente a estética e o visual destes ambientes. Exemplificando, quando se vai montar um escritório, atenta-se para móveis de aparência atrativa, adquire-se mesas e cadeiras, máquinas e aparelhos sem levar em consideração a constituição física das pessoas que vão operá-las. A preocupação maior fica por conta da beleza, da estética e da racionalidade.

Apesar do alerta dos estudiosos muito pouco tem sido feito para amenizar o sofrimento da classe trabalhadora. "Tem havido um crescente interesse por parte de alguns pesquisadores nos últimos anos, no papel da inatividade, como uma causa de doenças. Entretanto, poucas conclusões a respeito da vida mecanizada têm sido divulgadas para esclarecimentos da população"⁹. Pesquisas sob o ponto de vista de prevenir ou detectar doenças profissionais, causadas pela realização de suas tarefas parcelares e rotineiras, vêm sendo realizadas, mas raramente chegam ao conhecimento dos

8. Ver, Antonio Carlos FRANCISCETTI, *Trabalho Sedentário: um problema para a saúde do trabalhador - Estudo eletromiográfico dos músculos reto anterior da coxa e bíceps femural (porção longa)*, p.28 (Diss.Mestrado). Francischetti, aborda a questão do trabalhador sedentário da UNICAMP. Para desenvolver esta temática, o autor encaminhou seus estudos basicamente para dois níveis: político-social e técnico. Quanto ao nível político-social, o autor tratou de apreender, sob uma perspectiva mais crítica, qual a atuação necessária dos profissionais de Educação Física a fim de desvendar a problemática do seu comprometimento social, que possibilite colocar seus serviços e conhecimentos técnicos integrados aos interesses da ampla maioria dos trabalhadores. O segundo nível, com ênfase na questão técnica, o autor se utilizou da eletromiografia para avaliar a amplitude dos potenciais de ação dos músculos reto anterior da coxa e bíceps femural (porção longa), antes e depois de um programa de atividades físicas com peso, aplicado em um grupo de 28 funcionárias sedentárias da Universidade Estadual de Campinas. Neste contexto, Francischetti, de um lado, discutiu as teorias que enfatizam a mercantilização e disciplinarização do corpo, após a Revolução Industrial, e, de outro lado, discutiu como o profissional da área de Educação Física pode contribuir, de forma efetiva, direcionando suas pesquisas em benefício do trabalhador.

9. Antonio Carlos FRANCISCETTI, *op. cit.*, p.33.

trabalhadores pela falta de divulgação até mesmo dos órgãos responsáveis como por exemplo: Sindicatos, Associações, Comissões, CIPAs e outros. Os conhecimentos científicos adquiridos não são transmitidos à população, são simplesmente, catalogados nas bibliotecas, para eventuais consultas por estudantes e pesquisadores interessados no assunto. Eis portanto uma das razões da necessidade de se intensificar a pesquisa e divulgação de trabalhos entre os profissionais de Educação Física, no sentido de contribuir efetivamente junto aos trabalhadores objetivando a participação ativa e consciente na promoção da própria saúde. Em outras palavras a capacidade de entender o trabalho que executa, conhecendo a utilização e a aplicação dos instrumentos de recuperação como uma fonte permanente e natural de reequilibrar as energias consumidas pelo trabalho, pode beneficiar a qualidade de vida do trabalhador dentro e fora do seu ambiente de trabalho.

Vale ressaltar que "O conceito de saúde dos trabalhadores somente poderá aproximar-se plenamente à prática com a intervenção ativa destes e a interação dos outros participantes do processo, como gerentes, administradores e supervisores. A contribuição dos especialistas em higiene do trabalho é muito importante"¹⁰. A colaboração dos pesquisadores junto com os trabalhadores torna-se valiosa, frente ao processo de conscientização de toda comunidade para a manutenção de seu bem-estar. A saúde não é só "ausência de afecções ou enfermidades", é também "um completo bem-estar físico,

10. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, *op. cit.*, p.7.

mental e social"¹¹. O bem-estar é um estado dinâmico da capacidade mental e somática que se caracteriza por um grau razoável de harmonia entre outras faculdades inerentes do trabalhador somando-se às necessidades e às expectativas bem como às exigências do meio ambiente.

Portanto, torna-se oportuno mencionar a relação existente entre qualidade de vida e saúde, a estreita ligação entre elas, onde a qualidade de vida está relacionada com as questões orgânicas, psíquicas, sociais e ecológicas.

Na concepção da medicina moderna, com um pronunciado caráter preventivo, a simples manutenção de um rendimento profissional adequado, sem ser acompanhado de sensações de desconforto, não é suficiente para a apreciação do estado de restabelecimento do organismo após o trabalho. "Em países com um nível sanitário elevado, o cuidado com o homem constitui uma preocupação superior da sociedade"¹².

Cientistas estão atentos aos efeitos adversos produzidos pelo trabalho sobre a saúde da população posto que o recente aumento na incidência de doenças coronarianas, diabetes e doenças degenerativas parecem estar relacionados à carência de atividades

11. *Ibid.*, p. 10.

12. *Ibid.*, p. 10.

físicas¹³. "O declínio das funções físicas por inatividade freqüentemente apressa o avanço da senilidade"¹⁴.

A condição física dos trabalhadores é perceptivelmente afetada pela sua ocupação, a qual enfatiza características físicas específicas. Exemplo disto, são trabalhadores envolvidos em pesados trabalhos que exijam muita força muscular. Geralmente possuem resistência muscular, mas são deficientes em flexibilidade, agilidade e destreza manual. Entretanto, nas modernas indústrias onde o trabalho é reduzido em muitas operações, esses trabalhadores repetem diariamente, simples movimentos dos braços ou mãos, podendo acarretar alguns distúrbios em sua constituição física. Alguns trabalhadores são obrigados a trabalhar em condições desfavoráveis, e como consequência pode produzir o *stress* mental. A atividade física poderá desempenhar importante papel na correção destas distorções. Os "exercícios físicos têm o efeito de apagar o *stress* mental, renovar a alegria de viver"¹⁵. O efeito mental dos exercícios físicos não pode ser ignorado.

"A diminuição das oportunidades para as atividades físicas nas ocupações sedentárias conduz à deterioração do

13. Uma das enfermidades que se verifica com maior freqüência, entre os trabalhadores são atribuídas às atividades profissionais exigidas pela agitada vida moderna, são os males que acometem a coluna vertebral como por exemplo: cifose, escoliose, lombalgia e outros. Alguns cientistas preocupados com os trabalhadores são unânimes em afirmar que a falta de atividades físicas regulares deteriora os músculos responsáveis pela sustentação da coluna vertebral, gerando deformidades às vezes até irreversíveis para o trabalhador.

14. S. Katsuki, Physical Training. In: Encyclopaedia of occupational Health and safeth. Geneva, International Labour Organisation, p. 1695.

15. S. Katsuki, op. cit., p. 1695.

condicionamento físico e mesmo ao adoecimento; para compensar isto, pessoas em ocupações sedentárias têm necessidade especial de exercícios regulares. Além disso, exercícios leves durante ou após o trabalho são revigorantes e aceleram a recuperação da fadiga"¹⁶.

Frete a essas colocações torna-se necessária a contribuição da atividade física, para a manutenção do bem-estar das populações durante e após o trabalho, entendendo a atividade física na mesma perspectiva de FRANCISCETTI, segundo o autor "o que está em pauta é a discussão sobre a atividade física em função do bem-estar do trabalhador, e não em função do aumento da produtividade"¹⁷. FRANCISCETTI alerta sobre as posturas equivocadas, de alguns autores, que se utilizam dos conceitos da Educação Física e seus meios, para justificar atividades físicas compensatórias capazes de aumentar a produtividade industrial.

A prática da atividade física deve ser estimulada a todos os trabalhadores; devendo esses com a ajuda de um especialista escolherem a atividade mais apropriada ao seu estado de higidez e condição física momentânea.

A atividade física desempenha um papel importante de conhecimento e descoberta no homem, do seu corpo e de seus limites, levando-o à conscientização de suas necessidades. "Não tendo uma percepção real de suas verdadeiras necessidades

16. *Ibid*, p.1695.

17. Ver Antonio Carlos Francischetti, *op. cit.* p.33

fisiológicas, o indivíduo não poderá, portanto, buscar formas adequadas de satisfação e, conseqüentemente, não suprirá as deficiências de seu organismo em termos de movimentos ou de repouso no tempo livre" ¹⁸. MARGIT GREVE coloca que a atividade física é indispensável ao desenvolvimento integral e global do homem. Segundo a autora, "a prática da atividade física permite ao indivíduo redescobrir suas capacidades pessoais, desperta aspectos individuais (biológicos e psicológicos), que devido à alienação provocada pelo trabalho ficam adormecidos. A prática sistemática de atividades físicas facilita e recupera as relações humanas espontâneas, proporciona o estabelecimento ou recuperação do equilíbrio pessoal, possibilita um conhecimento vivido do seu próprio corpo, contribuindo para que o homem seja dono de si mesmo" ¹⁹.

Nesta mesma perspectiva, GAELZER analisando o trabalho, o lazer e o tempo livre aponta que o "número de pessoas ocupadas em tarefas despersonalizadas foi multiplicado em função da tecnologia moderna" ²⁰. Com o avanço da tecnologia, o homem transforma-se em um apêndice da máquina que o manipula, uma vez que não tem poder algum sobre o produto que fabrica.

18. Kátia Brandão CAVALCANTI, *Lazer e Atividade física comunitária: Uma perspectiva de auto gestão social*, in Educação Física e esportes na Universidade, p.328.

19. Margit GREVE, *Educação Física e esporte no 3º grau: em busca de um referencial teórico*, in Educação Física e Esportes na Universidade, p.171-190.

20. Lenéa GAELZER, *A Educação Física em projetos de extensão Universitária*, in Educação Física e Esportes na Universidade, p.374.

Segundo FRANCISCETTI "esse desenvolvimento tecnológico geralmente muito mais rápido do que a possibilidade humana de adaptação (...) remete o trabalhador a um tipo de isolamento causando-lhe problemas de ordem bio-psico-social"²¹.

Portanto, pelo aspecto holístico do ser humano, pretende-se colocar a prática de atividades físicas e atividades de lazer como formas de servirem ao trabalhador. Neste contexto o lazer deve ser considerado como uma necessidade do homem. Não deve ser encarado como modismo passageiro, mas como meio de sobrevivência do humano do homem, apesar de não existir um consenso quanto a classificação do lazer, pelos especialistas na área. Alguns o classificam como "atitude", outros o entendem como "tempo", CAVALCANTI diz que o lazer está ligado ao tempo livre, porém não se reduz a este. O lazer e o tempo livre na atual sociedade têm inevitavelmente um caráter de classe: se o tempo livre está inserido na esfera das lutas políticas da classe trabalhadora, o lazer se coloca no âmbito da luta ideológica. Na opinião da autora, no Brasil, o lazer continua impregnado de subjetivismo e relativismo. Considerando-se o lazer como um fenômeno individual e existencial está se negando a objetividade do lazer como fenômeno social profundamente ideológico. "O lazer, enquanto fenômeno social implica, portanto, a concretização do processo de participação social no tempo livre... Uma autêntica participação social se caracteriza pelo processo mediante o qual, grupos e

21. Antonio Carlos FRANCISCETTI, *op. cit.*, p 20 e 21.

classes sociais tomam parte na produção, na gestão e no usufruto dos bens de uma sociedade historicamente determinada"²².

Já MARCELLINO, *prefere entender "o lazer como a cultura - compreendida no seu sentido mais amplo - vivenciada (praticada ou fruída) no tempo disponível. O importante, como traço definidor, é o caráter desinteressado dessa vivência. Não se busca, pelo menos fundamentalmente, outra recompensa além da satisfação provocada pela situação. A disponibilidade de tempo significa possibilidade de opção pela atividade prática ou contemplativa"*²³.

22. Kátia B.CAVALCANTI, *Lazer e atividade física comunitária: uma perspectiva de auto gestão social*, in Educação Física e Esportes na Universidade, p. 331.

23. Nelson Carvalho MARCELLINO, *Lazer e Educação*, p. 31.

CAPÍTULO II

UNIVERSO DA PESQUISA

2.1 Considerações Gerais

Foram feitos contatos com algumas funcionárias pertencentes ao quadro da administração da Universidade Estadual de Campinas convidando-as a colaborar e participarem do presente estudo. Primeiramente foram explicitados os objetivos da pesquisa, e com o endosso das pessoas convidadas, enviou-se os formulários para que os mesmos fossem preenchidos. As respostas foram posteriormente codificadas para a avaliação dos dados coletados em função do objetivo proposto por este trabalho. Vale ressaltar que o significado que os pesquisados deram às questões referentes à sua vida profissional bem como às suas condições de trabalho foram focos de atenção na avaliação dos resultados apresentados.

2.1.1 População Estudada

Foram distribuídos os questionários a 12 indivíduos pertencentes ao grupo experimental, da pesquisa desenvolvida em 1989 pelo Prof. Francischetti. Optou-se por esses

sujeitos experimentais, pelo fato de ser um grupo já selecionado, com experiências em atividades físicas orientadas, e principalmente por pertencerem ao quadro de funcionários da UNICAMP, escolhido como objeto de estudos, por esta monografia.

2.1.2 Metodologia aplicada para a coleta de dados

Foi usado um questionário¹, composto de perguntas abertas e fechadas, por ser considerado um instrumento eficaz e rápido de coleta de informações, e ainda por ser preenchido pelo próprio punho dos indivíduos pesquisados, evitando-se a interferência do pesquisador. O objetivo maior deste questionário foi coletar informações sobre suas atividades profissionais e especialmente avaliar as opiniões a respeito da prática de atividade física orientada no próprio local de trabalho.

De posse destes dados, os mesmos foram codificados, por uma única pessoa, divididos por categorias e analisados, dentro de uma abordagem qualitativa.

As questões foram codificadas, conforme tabela anexa², analisadas sem a preocupação de dar seqüência às

-
1. Ver o questionário no anexo I.
 2. Ver a tabela no anexo II.

perguntas do questionário, porém não perdendo de vista os objetivos específicos propostos.

2.2 Resultados

Ao se analisar as condições em que as pessoas pesquisadas exercem suas funções, constatou-se a predominância de atividades como: secretárias, digitadoras e oficiais administrativos. A pesquisa revelou que o tempo médio de serviço na função, entre elas é de 5 anos. Todas trabalham 8 horas por dia e nesse período, grande parte permanece sentada, por exigência de suas funções.

Quando se questionou se praticam ou não alguma atividade física, 50% das pessoas afirmaram estar praticando atividades físicas no próprio local de trabalho. Constatou-se ainda que essa prática, está sendo orientada pelo professor de musculação da FEF/UNICAMP.

As demais responderam que não estão praticando nenhuma atividade física. Pode-se verificar a falta de tempo para essa prática, nas respostas, com maior frequência, posto que, as pessoas que não praticam atividades físicas na sala de musculação, também não a praticam em outros locais, ou seja, nem na UNICAMP (quadras, salões, piscina) nem fora dela.

Analisando a questão referente às vantagens ou não da prática da atividade física exercida pelas funcionárias, as mesmas constataram alterações físicas e orgânicas, no período em que participaram da pesquisa em 1989. Algumas perceberam que a musculatura ficou mais firme, outras sentiram o corpo mais leve, mais ágil para qualquer atividade, outras declararam ter percebido que no período em que praticaram exercícios se sentiam mais dispostas. Um dado importante, e que deve ser considerado, é quanto a percepção da diminuição da frequência cardíaca, motivada pela prática das atividades físicas.

Outra alteração percebida por grande parte das pessoas pesquisadas foi quanto ao hábito alimentar, elas sentiram que nesse período, passaram a ser alimentar melhor, procurando maior quantidade e qualidade nos alimentos.

Observou-se também alterações no sono, ou seja, parte delas afirmaram que passaram a ter sono mais profundo e tranquilo.

As pessoas perceberam que durante o período da pesquisa, em 1989, se sentiram mais dispostas para o trabalho. Considera-se, portanto, essa disposição como uma das vantagens da prática de atividade física. É importante ressaltar, que neste estudo o que está em pauta não é a

disposição para maior rendimento no trabalho, mas a melhoria das condições físicas e mentais do trabalhador.

Uma parte das pessoas afirmaram ter percebido mudança de relacionamento entre as pessoas do grupo durante o período de participação na pesquisa. Apesar de que nem todas sentiram mudança no relacionamento pessoal no ambiente de trabalho, ou fora dele, deve ser considerada aqui as afirmativas que algumas declararam.

Quando se questionou às funcionárias sobre o posicionamento delas quanto ao oferecimento de oportunidades de praticarem atividades físicas no próprio local de trabalho, todas responderam ser uma ótima alternativa para aqueles que desejam praticar atividades físicas orientadas e não têm oportunidades.

2.3 Análise e discussão dos resultados

Muitas pesquisas e estudos enfocam aspectos físicos do trabalhador, outras são direcionadas aos fatores de risco que afetam o trabalhador no seu ambiente de trabalho, outros estudos dão importância ao tempo livre e à livre escolha de atividades de lazer a esses trabalhadores. Contudo, diante dos resultados obtidos, e confrontando com a bibliografia consultada pode-se constatar, que os mesmos estão concordes

com trabalhos de KATSUKE, onde retrata que exercícios leves durante ou após o trabalho são revigorantes e aceleram a recuperação da fadiga, e com o trabalho de GREVE, onde a autora ressalta que a prática de atividades físicas permite ao indivíduo redescobrir suas capacidades pessoais que devido à alienação provocada pelo trabalho ficam adormecidas. Ressaltamos que a maioria dos trabalhos pesquisados geralmente tratam as questões que envolvem os trabalhadores separadamente, ou seja, pelos seus aspectos físicos, mentais e sociais.

Comparando-se os resultados pelo aspecto psicossocial, pode-se dizer que novamente, os mesmos estão de acordo com o trabalho de GREVE, quando a autora afirma que a prática sistemática de atividades físicas facilita e recupera as relações humanas espontâneas, proporciona o estabelecimento ou recuperação do equilíbrio pessoal.

Isto posto, julgamos poder concluir:

- A proposta de FRANCISCETTI, atingiu uma parcela significativa da população estudada, pertencentes ao grupo experimental e controle. O que se pode observar é que essas pessoas incorporaram o hábito da prática de atividades físicas, conscientes da necessidade dela para seu bem-estar.

-- A falta de tempo é uma determinante que impede os funcionários de escolher suas atividades de descanso, lazer, e principalmente de atividades físicas para a melhoria de sua qualidade de vida.

-- A prática da atividade física orientada por profissional competente, pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida do trabalhador dentro e fora do ambiente de trabalho.

-- Finalmente, refletir sobre a possibilidade de se criar um projeto que viabilize a prática da atividade física aos funcionários, torna-se uma necessidade evidente, uma vez que os resultados demonstram vantagem para os mesmos; como também, diminuiria os problemas enfrentados por aqueles que desejam praticar atividades físicas e são prejudicados por não conseguirem, oficialmente dispensa para essa prática, tendo portanto que sacrificar seu horário de almoço.

CONCLUSÕES

CONCLUSÕES

O propósito inicial deste trabalho foi fornecer ao trabalhador sedentário da UNICAMP informações para analisar sobre suas atividades funcionais e refletir sobre seus limites psicofísicos.

Para tanto foi necessário contextualizar o tema, após ter sido desenvolvido. Essa contextualização partiu basicamente para duas questões: de um lado, situar a problemática do trabalho sedentário e, de outro lado, propor um projeto exequível de atividades físicas aos referidos funcionários.

A primeira questão demonstrou que as atividades sedentárias exercem fortes influências negativas sobre o trabalhador, assim como o ambiente de trabalho.

Quanto a segunda questão, foi desenvolvida uma pesquisa, com o auxílio de um questionário, aplicando o mesmo às 12 funcionárias da Universidade Estadual de Campinas. A partir dos resultados apresentados pode-se analisar o posicionamento das

mesmas, quanto a possibilidade de se praticar atividades físicas no próprio local de trabalho.

Diante dos resultados, julgamos poder concluir que:

Um programa de atividade física orientado por profissional da área, pode contribuir para modificar sensivelmente a qualidade de vida do trabalhador, tanto dentro, como fora do ambiente de trabalho, uma vez que constatou-se alterações de ordem bio-psico-sociológicas nos sujeitos pesquisados.

Pretendeu-se com o presente estudo, colocar a necessidade de se pensar coletivamente um projeto, que viabilize a prática da atividade física aos funcionários da UNICAMP, no próprio local de trabalho. Criando-se, para isso, condições como por exemplo: tempo e espaço. Essa prática de atividade física é um elemento fundamental para a recuperação do *ethos* do humano na vida do homem, diminuindo, assim, os efeitos nefastos, que não são percebidos nas relações dentro das sociedades modernas.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

- BERNHOEFT, Renato. Preocupação com o futuro impede executivo de desfrutar o presente; *Informativo Dinâmico IOB*, ano XIV nº. 57, julho 1990, p.745.
- CÉSAR, Constança Marcondes. O lazer no reino do produtivismo; *Reflexão*. Campinas, Instituto de Filosofia. PUC. 35. Maio 1986.
- DRĂGAN, Ioan. *Recuperação no trabalho pelo desporto*. Uma via de equilíbrio individual na sociedade moderna; Livros Horizonte, Lisboa, 1981, p.110
- FRANCISCETTI, Antonio Carlos. *Trabalho sedentário: um problema para a saúde do trabalhador. Estudo eletromiográfico da coxa e bíceps femural (porção longa)*; Campinas, UNICAMP, 1989 (Diss. Mestrado).
- KATSUKI, S. Physical training. In: *Encyclopoedia of occupational Health and Safety*, 3^{ra} ed., rev., Geneva, International Labour office Geneva, 1983. V.2, p. 1694-98.

LUDKE, Menga & ANDRÉ Marli E. D. A. *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*; São Paulo, E.P.U., 1986, 98p.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. *Lazer e humanização*; Campinas, Papirus, 1983, 83 p.

----- *Lazer e educação*; Campinas, Papirus, 1987, 164 p.

NUNES, Everardo Duarte org. *Medicina social: aspectos históricos e teóricos*; São Paulo, Global, 1983, 205 p.

ODDONE, Ivair et. al. *Ambiente de trabalho: a luta dos trabalhadores pela saúde*; São Paulo, HUCITEC, 1986, 133 p.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde. *Los factores psicosociales en el trabajo; y su relacion con La Salud*; Genebra, 1988.

PASSOS, Solange C.E. org. *Educação Física e esportes na Universidade*; Brasília, UnB, 1988, 426 p.

RAMAZZINI, Bernardino. *As doenças dos trabalhadores*; São Paulo FUNDACENTRO, 1985.

REY, Luís. *Planejar e redigir trabalhos científicos*; Rio de Janeiro, Edgad Blücher/ Fundação Oswaldo Cruz, 1987, 240 p.

RUDIO, Franz Victor. *Introdução ao Projeto de Pesquisa Científica*; 12.ed. Petrópolis, Vozes, 1988, 121 p.

SELLTIZ, et al. *Método de pesquisa nas relações sociais*; São Paulo, E. P. U., 1974, 687 p.

SEVERINO, Antonio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*; 16. ed. rev. São Paulo, Cortez, 1990, 251 p.

25- O que você acha das empresas que oferecem, aos seus empregados, oportunidades de praticar atividades físicas no próprio local de trabalho ?

- a. Acho má idéia o oferecimento, porque se os funcionários quiserem, eles procurarão uma academia . . ()
- b. Indiferente, os funcionários poderão ou não fazer ()
- c. Acho boa alternativa para aqueles funcionários que querem e não tem possibilidades ()

26- Cite pontos importantes que gostaria de comentar, os quais não foram abordados neste questionário :

.....
.....
.....
.....

ANEXO I

PESQUISA - " O TRABALHADOR SEDENTÁRIO DA UNICAMP "

Este questionário tem por objetivo coletar informações, junto às funcionárias que executam tarefas sedentárias na UNICAMP, bem como avaliar seus posicionamentos quanto a possibilidade de realizar a prática de atividades físicas orientada no próprio local de trabalho.

As respostas dadas depois de analisadas, serão importantíssimas para dar andamento à pesquisa, sendo assim, solicitamos sua colaboração. De um lado fica esclarecido que não existem respostas certas ou erradas, mas respostas adequadas ao seu entendimento. Por outro lado haverá a preocupação de manter o sigilo absoluto dos sujeitos envolvidos na presente pesquisa.

Responda às questões ou assinale uma das alternativas

Somente as questões 10 e 24 poderão ser assinaladas com mais de uma alternativa

1 - Atualmente, qual é a sua atividade na Unicamp ?

.....

2 - Há quanto tempo exerce essa função na Unicamp ?

..... anos/meses.

3 - Suas tarefas profissionais exigem que você :

a. Permaneça a maior parte do tempo sentada ()

b. Permaneça grande parte do tempo sentada mas também se levante constantemente ()

c. Não fique muito tempo sentada ()

d. Fique pouco tempo sentada ()

e. Não fique sentada ()

4 - Por que você permanece esse tempo sentada ?

- a. Porque gosta e a tarefa exige ()
- b. Não gosta, mas a tarefa exercida exige ()
- c. Porque gosta, porém a tarefa Não exige ()
- d. Não sabe explicar ()
- e. Outros ()

5 - Atualmente, você pratica alguma atividade física ?

- a. SIM ()
- b. NÃO ()

Se a resposta for NÃO vá para a questão 10.

Se a resposta for SIM, responda às questões de 6 a 9 e depois vá para a questão 11

6 - Se você pratica atividades físicas responda : qual ?

.....

7 - Onde você pratica essas atividades físicas ?

- a. Clube ()
- b. Academia ()
- c. Praças e jardins. ()
- d. Outros ()
- e. UNICAMP. ()

8 - Essas atividades físicas são orientadas por alguém ?

- a. SIM ()
- b. NÃO ()

9 - Por quem ?

- a. Professor () b. Técnico ()
c. Amigo () d. Outros ()

10- O que a leva a não praticar atividades físicas ?

- a. Não gosta ()
b. Não quer ()
c. Falta de estímulo ()
d. Falta de tempo ()
e. Custos financeiros ()
f. Localização de sua casa ()
g. Não adquiriu o hábito de exercitar-se ()
h. Outros ()

11- Quando você participou do grupo experimental da pesquisa realizada pelo Prof^o. Toninho, praticando exercícios com peso, você :

- a. Gostou muito . . . () b. Gostou ()
c. Não gostou () d. Indiferente . . . ()

12- Você percebeu alguma alteração em seu corpo ?

- a. Sim, percebi . . . () b. Não percebi . . . ()

13- Se você percebeu alteração, você pode dizer qual ou quais foram ?

.....
.....

14- Você notou se houve alteração no seu hábito alimentar ?

- a. Sim, houve alteração ()
- b. Não houve alteração ()
- c. Indiferente ()

Se houve alteração responda a questão seguinte, se não houve, vá para a questão 16.

15- Como foi essa alteração ?

- a. Quantitativa ()
- b. Qualitativa ()
- c. Quantitativa e Qualitativa ()
- d. Não sabe explicar ()

16- Quanto ao seu sono, como foi ?

- a. Não notou alteração ()
- b. Houve alteração, passou a ser tranquilo ()
- c. Houve alteração, passou a ser agitado ()

17- Durante a fase da pesquisa, pela manhã, ao acordar e sabendo que teria um dia inteiro de trabalho pela frente, como se sentia ?

- a. Não percebeu alteração ()
- b. Mais disposta para trabalhar ()
- c. Menos disposta para trabalhar ()
- d. Indiferente ()

22- Com que frequência você pratica atividade física ?

- a. Uma vez por semana ()
- b. Duas vezes por semana ()
- c. Três vezes por semana ()
- d. Mais de três vezes por semana ()

23- Por que você continuou a fazê-los ?

- a. Gosta ()
- b. Acha importante para você ()
- c. Para manter a saúde e a estética ()
- d. Outros ()

Essa questão deve ser respondida somente por aquelas que responderam NÃO na questão 20

24- Você não continuou a fazer os exercícios. Por que ?

- a. Você não quis ()
- b. Seria difícil conseguir dispensa do trabalho
novamente ()
- c. Não seria viável se afastar de suas funções
administrativas ()
- d. Não sabe explicar ()

ANEXO II

QUADRO

No\	03	04	05	07	08	09	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
31	1	2	4	1	5	1	1	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	3	1	3
32	1	1	2	1	5	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	4	4	1	3
33	1	1	2	1	5	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	3
34	1	1	2	1	5	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	3	1	3
35	1	1	1	2	1	1	5	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1
36	1	2	2	1	5	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	3
37	1	1	2	2	1	1	4	2	1	1	1	4	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3
38	1	2	2	2	1	1	4	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3
39	1	1	2	2	1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	3	1	3
40	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3
41	1	2	2	2	1	1	4	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3
42	1	1	2	2	1	1	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3