

A influência da prática de ginástica laboral na intenção de prática de exercícios físicos: uma visão de funcionários de uma empresa do Vale dos Sinos

The influence of labor gymnastics practice in the intention of physical exercises practice: a vision of employees of a Vale dos Sinos company

Jackson Borre, Marcelo Curth, Magale Konrath

Universidade Feevale (FEEVALE), Novo Hamburgo, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 31 março 2022

Revisado: 14 julho 2022

Aprovado: 14 julho 2022

PALAVRAS-CHAVE:

Ginástica Laboral; Influência da Ginástica Laboral; Exercícios Físicos.

KEYWORDS:

Labor Gymnastics; Influence of Labor Gymnastics; Physical Exercise.

PUBLICADO:

28 julho 2022

RESUMO

INTRODUÇÃO: A ginástica laboral é a prática de exercícios físicos no horário de trabalho. As aulas costumam ser elaboradas por um professor de educação física com exercícios de compensação aos movimentos repetitivos e posturas inadequadas no trabalho. A ginástica laboral é estruturada e aplicada para prevenir distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, além de combater ao sedentarismo, aumentando a produtividade no trabalho e instigando a prática de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho.

OBJETIVO: O presente estudo tem como objetivo identificar a influência da ginástica laboral na intenção de práticas de exercícios físicos fora da jornada de trabalho em uma empresa do Vale dos Sinos.

MÉTODOS: Foi realizada um 'survey' com 207 funcionários de diferentes setores da empresa. A técnica estatística usada foi modelagem de equações estruturais (MEE) por meio da qual foi testado o modelo conceitual.

RESULTADOS: Os resultados indicaram o ajuste adequado do modelo de acordo com a literatura. Os resultados do teste das hipóteses apresentaram que a recreação não apresentou influência na socialização, e as hipóteses sobre o professor e socialização não apresentaram efeitos positivos para a intenção de prática de exercícios físicos.

CONCLUSÃO: Os resultados possibilitam a reflexão sobre o papel do professor na ginástica laboral, além do entendimento sobre as práticas realizadas nas aulas.

ABSTRACT

BACKGROUND: Labor gymnastics is the practice of physical exercises during working hours. Classes are usually designed by a physical education teacher with exercises to compensate for repetitive movements and inappropriate postures at work. Labor gymnastics is structured and applied to prevent work-related musculoskeletal disorders, in addition to combating sedentary lifestyle, increasing productivity at work and encouraging the practice of physical exercises outside the work environment.

OBJECTIVE: This study aims to identify the influence of the constructs of labor gymnastics in the intention of physical exercise practices outside the working day in a company in Vale dos Sinos.

METHODS: A survey was conducted with 207 company employees from different departments. The statistical technique used was Structural Equation Modeling (SEM) which the conceptual model was tested.

RESULTS: The results indicate a good adjustment of the model according to the literature. The hypothesis test of the H2b research with the recreation construct did not have any influence on socialization, and the H3a hypotheses with the teacher construct and H3c with the socialization construct, did not show positive effects for the intention of practicing physical exercises.

CONCLUSION: The results make it possible to reflect on the teacher's role in workplace gymnastics, in addition to understanding the practices performed in class.

INTRODUÇÃO

A ginástica laboral é a prática de exercícios físicos no horário de trabalho. As aulas costumam ser elaboradas por um profissional de educação física com exercícios de compensação aos movimentos repetitivos e posturas inadequadas no trabalho. De acordo com Pereira, Lopez e Vilarta (2013), a ginástica laboral é atualmente estruturada e aplicada com a tentativa de minimizar alguns fatores de risco que estão presentes nas empresas, e com isso promover saúde ao trabalhador por meio da prática de exercícios e dicas de saúde. Além disso, visa prevenir distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, como combater o sedentarismo, aumentar a produtividade no trabalho e instigar o trabalhador a praticar exercícios físicos fora do ambiente de trabalho (LIMA, 2019; SANTOS et al., 2020).

Apesar da prática da ginástica laboral ainda não ser obrigatória em empresas públicas e privadas, algumas delas já adotam essa prática em seus locais de trabalho. Para Mendes e Leite (2012), a ginástica laboral é uma prática cada vez mais comum nas empresas, devido ao baixo custo, quando comparado aos seus resultados positivos sobre a saúde dos funcionários. Acredita-se que a ginástica laboral é a forma de incentivar as pessoas a praticarem regularmente exercícios físicos (KONRATH, 2006).

Sampaio e Oliveira (2008) destacam que a ginástica laboral é considerada eficaz na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho (DORT), redução dos acidentes de trabalho e índices de absenteísmo, assim como promove a saúde e a qualidade de vida do trabalhador.

Em um estudo realizado com trabalhadores de um banco público, identificou-se que os participantes se sentiram motivados a fazerem alguma atividade física a partir da ginástica laboral (CANDOTTI et al., 2011). Dias et al. (2006) e Mendes (2000) também encontraram em seus estudos o fator motivacional para praticarem atividades físicas fora do local de trabalho.

Para Polito e Bergamaschi (2010), com a implantação da ginástica laboral nas empresas, os trabalhadores aprendem mais sobre a cultura corporal e cuidados básicos para a promoção da saúde e bem-estar, despertando a educação para hábitos saudáveis. Além disso, Laux et al. (2018) apontam a melhora nas capacidades físicas básicas como flexibilidade e força muscular, importantes na execução das atividades diárias e na qualidade de vida dos indivíduos. Nobrega et al. (1999) acreditam que se pode retardar alterações morfológicas que ocorrem devido à idade, se a pessoa mantiver um estilo de vida ativo e saudável.

No entanto, é de grande importância que os trabalhadores se sintam motivados a participar das atividades de ginástica laboral. Nesse contexto, o profissional de educação física tem o desafio de estimular esses trabalhadores de forma eficaz, para que diariamente participem do programa de atividades.

Entende-se haver uma lacuna, principalmente no sentido teórico, no que tange a influência da ginástica laboral nas intenções de práticas de ações que possibilitem melhor qualidade de vida, sendo exercícios físicos fora do contexto da ginástica laboral. Nesse sentido, poucos estudos abordaram a influência de fatores que levam os indivíduos a fazerem a ginástica laboral e a intenção de realizar exercícios físicos. Ou seja, a ginástica laboral como agente motivador para a prática de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho (MEDEIROS et al., 2019).

Sendo assim, partindo do entendimento de uma possível lacuna teórica e da importância de tal lacuna também em elementos mercadológicos para a manutenção da ginástica laboral, esta pesquisa tem por objetivo identificar a influência da ginástica laboral na intenção de práticas de exercícios físicos fora da jornada de trabalho em uma empresa do Vale dos Sinos.

O resultado deste estudo pode balizar o trabalho de profissionais da saúde, assim como das empresas que aderem ao programa de ginástica laboral aos seus colaboradores.

MÉTODOS

Os participantes deste estudo foram colaboradores de uma empresa da área de saúde do Vale dos Sinos, na cidade de Novo Hamburgo (RS). A amostra contou com a participação de 207 colaboradores para o levantamento dos dados. Tendo em vista o número esperado para amostra, é sugerido que contenha de cinco a dez respondentes por cada parâmetro investigado, propondo alinhamento das amostras coletadas e os mesmos preceitos utilizados neste estudo (HAIR JUNIOR et al., 2009).

Os colaboradores entrevistados não tiveram nenhum tipo de restrição quanto ao aspecto sexual, racial, religioso, social para responder ao questionário. Foi preenchido o termo de consentimento (TCLE) para que os respondentes pudessem garantir que seus dados pessoais não sejam divulgados, e assim todos os resultados encontrados serão considerados de suma importância para a estruturação deste estudo.

Para a elaboração do instrumento de pesquisa, foram utilizadas escalas já validadas em outros estudos e que serão apresentadas posteriormente. A escala Likert de 5 pontos foi a utilizada para as questões, sendo 1, discordo totalmente, e 5, concordo totalmente. Malhotra (2019) ressalta que a escala de 5 níveis ajuda a facilitar o atendimento dos respondentes.

No instrumento final, foram avaliadas 20 questões, sendo 13 sobre os construtos da pesquisa e sete questões finais sobre o perfil dos colaboradores (sexo, faixa etária e escolaridade e setor, quanto tempo participa da ginástica laboral) e o perfil de prática de exercícios físicos fora da ginástica laboral (prática regular, tempo de prática e modalidade).

As seguintes questões sobre os construtos abordados nesta pesquisa tiveram como base outros estudos, as quais foram extraídas e adaptadas para melhor entendimento, conforme mostrado a seguir.

a) Professor: P1 - O professor de ginástica laboral influencia na melhora do condicionamento físico; P2 - O professor de ginástica laboral é importante para que os praticantes tenham consciência sobre o corpo; P3 - Sinto-me influenciado pelo professor para praticar exercícios físicos fora do ambiente de trabalho (DIAS et al., 2006; KAPULKA; BRUEL, 2013; MENDES, 2000; MILITÃO, 2001).

b) Recreação: R1 - As atividades recreativas/lazer são importantes na ginástica laboral para a adesão dos participantes; R2 - As práticas recreativas/lazer melhoram a coordenação motora e a cognição; R3 - Sinto-me motivado a praticar ginástica laboral a partir da recreação/lazer (LIMA, 2007; MEDEIROS et al., 2019; TELLES et al., 2016).

c) Socialização: S1 - Sinto-me influenciado pela recreação/lazer para praticar exercícios físicos fora do ambiente de trabalho;

S2 - Participo da ginástica laboral pela socialização entre colegas que participam; S3 - A socialização na ginástica laboral aumentou minha autoestima e o autoconceito; S4 - A socialização na ginástica laboral deixa-me influenciado a praticar exercícios físicos fora do ambiente de trabalho (LIMA, 2019; MEDEIROS et al., 2019; MENDES, 2000; MILITÃO, 2001; TELLES et al., 2016).

d) Intenção: I1 - Tenho intenção de praticar atividade física fora da ginástica laboral; I2 - Tenho intenção de praticar atividade física de maneira regular fora da ginástica laboral; I3 - Pretendo incluir na minha rotina a prática de atividade física semanalmente (CANDOTTI et al., 2011; KAPULKA; BRUEL, 2013).

Para aplicação do questionário, utilizou-se o *Google Forms* para o processo de coleta das informações. O formulário foi enviado via e-mail por *link* através do Pidgin, sistema de conversas utilizado pela empresa e via celular por *link* também, para que os respondentes pudessem responder do local em que estivessem.

Antes do início da coleta de dados, foi realizada a aplicação do pré-teste com o instrumento proposto para o estudo. A aplicação aconteceu com 20 colaboradores e teve como objetivo a análise de confiabilidade da escala que foi utilizada, a considerar valores de α de Cronbach.

Os valores que apresentaram índices satisfatórios foram recreação/lazer tendo um $\alpha=0,87$ e 4 itens e intenção de prática de exercício físico com $\alpha=0,83$ e 3 itens. Já o construto professor apresentou $\alpha=0,49$ para 4 itens e teve a exclusão de um dos itens alcançando o $\alpha=0,61$, possibilitando o alinhamento com o sugerido pela literatura, onde é sugerido o valor aceitável de 0,6 (HAIR JUNIOR et al., 2009). Na mesma linha, o construto socialização, que continha 4 itens, apresentou $\alpha=0,6$ e teve um item excluído por apresentar uma variância zero.

O instrumento de pesquisa foi aplicado entre os meses de março de 2020 e abril de 2020. A empresa possuía no período da pesquisa 732 colaboradores aproximadamente na unidade analisada, e destes 207 foram respondentes, totalizando um percentual de 28,3% do total.

Considerando a operacionalização da análise dos dados, foi utilizado o *software* Microsoft Excel® 2010 e SPSS 22 (*Statistical Package for Social Sciences*), para os dados descritivos e preparação de dados. Para Garson (2016), o *software* AMOS™ 20 (*Analysis of Moment Structures*) foi o meio utilizado para a modelagem de equações estruturais (MEE) por ser o mais apropriado para a referida análise.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa apresentou que, dentre os 207 respondentes de diversos setores da empresa, 167 eram do sexo fe-

minino e 40 do sexo masculino, totalizando 80,7% e 19,3%, respectivamente. Referente à faixa etária, foi analisado que a maioria dos indivíduos tinha idade entre 20 e 29 anos, total de 84 (40,6%) dos colaboradores, sendo que 80 (38,6%) têm de 30 a 39 anos de idade, 30 (14,5%) de 40 a 49 anos, 7 (3,4%) mais de 49 anos e 6 (2,9%) têm menos de 20 anos. Referente à escolaridade, 71 (34,3%) dos participantes têm ensino superior incompleto, 64 (30,9%) médio completo, 45 (21,7%) superior completo, 20 (9,7%) superior completo com especialização, 5 (2,4%) fundamental completo, 1 (0,5%) médio incompleto e 1 (0,5%) fundamental incompleto.

Entre os respondentes à pergunta relacionada a quanto tempo participa da ginástica laboral 148 (71,5%) colaboradores responderam que há mais de 12 meses, 30 (14,5%) de 6 a 12 meses, 12 (5,8%) de 3 a 6 meses, 9 (4,3%) de 1 a 3 meses e 8 (3,9%) há menos de 1 mês. Referente à realização de exercícios físicos regulares, 140 (67,6%) dos colaboradores responderam que realizam e 67 (32,4%) destacaram não realizar. No quesito tempo que pratica exercícios físicos regulares, foram respondentes somente aqueles que haviam respondido sim na resposta anterior, totalizando 140 colaboradores. Destes, 76 (54,2%) praticam há mais de 1 ano, 10 (7,1%) de 6 a 12 meses, 23 (16,6%) de 4 a 6 meses e 31 (22,1%) de 1 a 3 meses.

Uma importante relação encontrada foi entre o tempo de prática de exercícios físicos e a prática de ginástica laboral. Para isso, foram realizadas as categorizações partindo dos períodos estipulados nesta pesquisa. Os resultados apresentaram que 72 (51,43%) dos respondentes que realizam exercícios fazem ginástica laboral no local de trabalho há mais de um ano, 15 (10,7%) entre 6 e 12 meses, 25 (17,86%) entre 4 e 6 meses e 28 (20%) entre 1 a 3 meses.

Por fim, sobre a modalidade praticada, 46 (32,9%) responderam que faziam outras, 40 (28,3%) musculação, 27 (19,3%) funcional, 11 (7,9%) pilates, 10 (7,2%) dança e 6 (4,4%) corrida. Para a fase de avaliação de estatísticas dos dados coletados, foram utilizados procedimentos estatísticos de tratamentos dos dados, análise de confiabilidade e validação das questões que possibilitaram medir cada construto utilizado na pesquisa. Após a realização dessa etapa, foi utilizada a modelagem de equações estruturais para a realização das análises estatísticas e verificação do modelo conceitual e teste de mediação de variáveis.

Após a análise de *outliers*, na qual não foram realizadas exclusões de respondentes, foram realizadas as análises de confiabilidade composta (CC) e validade das medidas, sendo realizada pela análise da variância extraída (AVE), como mostra a Tabela 1.

Tabela 1. Análise dos construtos para purificação do modelo de medida – α , CC e AVE.

Constructo	Modelo de Medida Inicial				Modelo de Medida Purificado			
	Nº de itens	α de Cronbach	CC	AVE	Nº de itens	α de Cronbach	CC	AVE
Pro	3	0,70	0,79	0,60	-	-	-	-
Rec	4	0,83	0,83	0,60	-	-	-	-
Soc	3	0,70	0,80	0,60	-	-	-	-
Int	3	0,90	0,91	0,76	-	-	-	-
Índices sugeridos		>0,70	>0,70	>0,50		>0,70	>0,70	>0,50

Os indicadores dos construtos apresentaram cargas dentro do sugerido, possibilitando a manutenção das questões elaboradas *a priori*. Após a purificação dos dados apresentados (Tabela 1), outro teste de validade discriminante foi aplicado, seguindo a interpretação de que os valores de R^2 devem ser menores do que os valores de AVE (Tabela 2), não havendo a necessidade de testes posteriores, por considerar a adequação dos valores encontrados.

Tabela 2. Teste de validade discriminante dos construtos da pesquisa.

Constructo	Pro	Rec	Soc	Int
Pro	0,60			
Rec	0,59	0,60		
Soc	0,50	0,01	0,60	
Int	0,03	0,29	0,04	0,76

Nota: AVEs na diagonal e a correlação (R^2) nos quadrantes abaixo.

Após a etapa de análise das medidas, foi possível que as análises pudessem chegar aos resultados da pesquisa, considerando as relações propostas nos estudos. A análise dos resultados contou com a apresentação dos coeficientes padronizados e dos níveis de significância ($<0,05$) propostos pela literatura (HAIR JUNIOR et al., 2009), os quais são apresentados no Tabela 3.

Tabela 3. Cargas dos construtos do modelo conceitual e resultados do teste de hipóteses.

Hipóteses		Valores		
		Coefficientes padronizados	Significância	Suporte para hipótese
h_1	Pro - Rec	0,838	0,001	Suportada
h_2	Pro - Soc	0,776	0,001	Suportada
h_3	Rec - Soc	0,084	0,582	Não Suportada
h_4	Pro - Int	-0,178	0,489	Não Suportada
h_5	Rec - Int	0,535	0,002	Suportada
h_6	Soc - Int	0,211	0,228	Não Suportada

A hipótese h_1 investigou a relação entre professor de ginástica laboral e recreação/lazer. O construto professor apresentou ter influência positiva na participação dos colaboradores nas aulas de ginástica laboral com a temática recreação/lazer, com valores de $b=0,838$ e significância de $0,001$ ($p<0,005$).

Os resultados aqui encontrados seguem a mesma linha de outros estudos quanto à influência do professor na recreação/lazer. De acordo Santos e Isayama (2008), as atividades de recreação/lazer fizeram parte de suas vidas desde a infância, e os professores constroem saberes que, de certa forma, influenciam sua trajetória. Medeiros et al. (2019) ressaltam o aumento de participantes na ginástica laboral após o professor implementar recreação/lazer nas aulas.

Considerando a aplicação no contexto laboral, percebe-se que a recreação/lazer pode ser um lugar de novos experimentos, melhorando a qualidade de vida, já que o trabalho vem em primeiro lugar (MARCELLINO, 2006).

Já a hipótese h_2 investigou a influência do professor de ginástica laboral na socialização. Os resultados apresentaram que o professor tem influência positiva na participação dos colaboradores nas aulas de ginástica laboral com a temática socialização, com valores de $b=0,776$ e significância de $0,001$ ($p<0,005$).

A influência do professor na socialização foi encontrada e evidenciada em estudos anteriores (POLETTO, 2002). O autor ressalta que nas aulas de ginástica laboral são proporcionados momentos para descontração e socialização com os colegas de trabalho. Para Rossato et al. (2013), o programa de ginástica laboral aplicada pelo professor deve proporcionar mudanças significativas em cada indivíduo, gerando benefícios tanto pessoal quanto coletivo. Em grupo, pode-se ter o aumento de adesão, pois torna-se mais satisfatório, além de criar uma espécie de compromisso uns com os outros (WEINBERG; GOULD, 2016).

A hipótese h_3 investigou a influência da recreação/lazer na socialização. A recreação/lazer não apresentou ter influência na participação dos colaboradores nas aulas de ginástica laboral com a temática socialização, com valores de $b = 0,084$ e significância de $0,582$ ($p>0,005$).

Poucos estudos anteriores relacionaram esses construtos. Já os que foram encontrados apontaram fatores positivos sobre a influência da recreação/lazer sobre a socialização na ginástica laboral (CARVALHO et al., 2022; ALVES; CANTO; SANTO, 2011; CAMAROTO; KRAESKI, 2011; POLETTO, 2002). Os autores relatam ter encontrado maior interesse pelos participantes após as aulas de recreação/lazer, levando a crer que a recreação influencia na socialização nas aulas de ginástica laboral. No entanto, considerando os resultados encontrados neste local de pesquisa, percebe-se que o entendimento dos respondentes não segue a linha encontrada na literatura.

A hipótese h_4 investigou a influência do professor de ginástica laboral na intenção da prática de exercícios físicos. O professor de ginástica laboral não apresentou ter influência nos colaboradores para a intenção da prática de exercícios físicos fora do ambiente de local de trabalho, com valores de $b=-0,178$ e significância de $0,489$ ($p<0,005$).

Segundo Militão (2001), o professor de educação física tem capacidade teórica e prática para diversificar os exercícios, adequados ao interesse das pessoas, estimulando e motivando a prática. Martins e Barreto (2007) e Mendes (2000) encontraram em seus estudos aumentos significativos da prática de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho a partir da ginástica laboral ministradas pelo professor de educação física.

A descoberta neste estudo não está de acordo com a linha da literatura encontrada, pois o professor não apresentou ter influência significativa nos colaboradores para que estes pratiquem exercícios físicos fora do seu local de trabalho.

A hipótese h_5 investigou a influência da recreação na intenção da prática de exercícios físicos. A recreação apresentou ter influência nos colaboradores para a intenção da prática de exercícios físicos fora do seu local de trabalho, com valores de $b=-0,535$ e significância de $0,002$ ($p>0,005$).

A descoberta deste estudo vai de encontro aos poucos estudos encontrados, nos quais relacionam os construtos citados acima. Para Medeiros et al. (2019), a recreação é um dos meios utilizados nas práticas de ginástica laboral

que aumentam a percepção e a importância da prática de exercícios físicos. A forma atrativa isolada tende a conseguir novos adeptos (MELLO; BAGNARA, 2011).

A hipótese h_6 investigou a influência da socialização na intenção da prática de exercícios físicos. A socialização não apresentou ter influência nos colaboradores para a intenção da prática de exercícios físicos fora do seu local de trabalho, com valores de $b = -0,211$ e significância de $0,228$ ($p < 0,005$).

Para Telles et al. (2016), a socialização foi um aspecto encontrado como meio de incentivar a adesão de práticas de exercícios físicos. Já Seabra et al. (2008) acreditam que o meio social em que vivemos pode influenciar em hábitos para a prática de exercícios físicos. Sendo assim, a descoberta deste estudo não está de acordo com a literatura, pois a socialização não apresentou ter influência significativa nos colaboradores para que estes pratiquem exercícios físicos fora do seu local de trabalho.

Os indicadores de desempenho do modelo conceitual apresentam a diferença por graus de liberdade com significância menor do que 5, o que indica uma boa base para qualidade dos outros índices. O índice de bondade de ajuste (GFI) apresentou valor de $0,86$, indicando bom ajuste, pois o valor está próximo de $0,90$. O valor da raiz do erro médio quadrático de aproximação (RMSEA) apresentou-se igual a $0,08$, o que indica o ajuste do modelo com a população pesquisada. Os demais índices apresentaram cargas dentro do sugerido pela literatura, como os índices de ajuste comparativo (CFI) e de Tucker Lewis (TLI) que apresentaram valores de $0,9$ ($> 0,90$) (HAIR JUNIOR et al., 2009), reforçando a adequação do modelo.

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo investigar a influência da ginástica laboral na intenção da prática de exercícios físicos, sendo assim, admitir a influência dos construtos professor, recreação/lazer e socialização na intenção da prática de exercícios físicos. Utilizando a literatura como base, foi desenvolvido um modelo conceitual de hipóteses e, a partir do teste de modelo de equações estruturais, fez-se possível investigar qual a eficácia das hipóteses propostas. No entanto, alguns resultados encontrados não tiveram concordância com a literatura. A relação entre recreação não apresentou ter influência na socialização, e as hipóteses sobre o construto professor e sobre o construto socialização não apresentaram efeitos positivos para a intenção de prática de exercícios físicos.

Os resultados apresentaram suporte para as a influência positiva do professor para a recreação/lazer e socialização. Isso sugere a importância do professor da Ginástica Laboral como elo para a socialização e para proporcionar momentos de recreação/lazer em espaços corporativos. Nesse sentido, a recreação/lazer apresentou suporte positivo para a intenção de realização de exercícios físicos fora do ambiente de Ginástica Laboral, sugerindo que os momentos de recreação/lazer podem gerar insights para ações que possibilitem melhoria de qualidade de vida de trabalhadores que realizam a Ginástica Laboral.

No entanto, alguns resultados encontrados não tiveram concordância com a literatura. A relação entre recrea-

ção não apresentou ter influência na socialização, e a hipótese com o construto professor e o construto socialização não apresentaram efeitos positivos para a intenção de prática de exercícios físicos.

De acordo com o modelo conceitual proposto neste artigo, os achados investigados nesta determinada empresa apresentaram uma não significância na intenção de praticar exercícios físicos. As estratégias utilizadas no local de coleta não parecem ser efetivas como incentivo para praticarem exercícios físicos fora do seu local de trabalho. Como limitações, a existência de poucos estudos na área da ginástica laboral foram um dos obstáculos encontrados para a elaboração e construção do presente artigo, assim como diversas lacunas existentes. Sugerem-se novos estudos que possam aprofundar o entendimento dos motivos sobre as relações e o papel do professor nessa prática, além da não relação entre as hipóteses apresentadas. Ressalta-se ainda a necessidade de pesquisa em outros locais, análise qualitativa das relações entre os construtos apresentados e até mesmo o acréscimo de novos construtos.

Por fim, os resultados encontrados neste estudo podem ser de grande valia para pesquisas futuras pela busca do entendimento sobre a influência de trabalhadores para a prática de exercícios físicos, além de possibilitar maior entendimento sobre o papel do professor e das atividades ofertadas na ginástica laboral.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

REFERÊNCIAS

- ALVES, C. P.; CANTO, J. V.; SANTOS, T. Z. Recreação enquanto atividade meio da ginástica laboral. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, Revista Digital, Buenos Aires, v. 15, n. 152, 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd152/recreacao-uma-alternativa-para-as-aulas-de-educacao-fisica.htm>>. Acessado em: 20 de janeiro de 2020.
- CAMAROTO, M.; KRAESKI, M. H. Recreação: uma alternativa para as aulas de Educação Física. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, Revista Digital, Buenos Aires, v. 15, n. 152, 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd152/a-recreacao-enquanto-atividade-meio-da-ginastica-laboral.htm>>. Acessado em: 20 de janeiro de 2020.
- CANDOTTI, C. T.; SILVA, M. R.; NOLL, M.; LUCCHESI, C. R. Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física. *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 35, n. 2, p. 485-97, 2011. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/0100-0233/2011/v35n2/a2472.pdf>>. Acessado em: 10 de abril de 2020.
- CARVALHO, A. S.; PASSOS, R. P.; ABDALLA, P. P.; MARTINS, G. C.; OLIVEIRA, J. R. L.; ALMEIDA, K. S.; ...; VILELA JUNIOR, G. B. Influência da ginástica laboral em aspectos físicos e psíquicos em trabalhadores no Brasil. *Revista CPAQV*, Campinas, v. 14, n. 2, p. 1-6, 2022. Disponível em: <<http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=959&path%5B%5D=690>>. Acessado em: 13 de julho de 2022.
- DIAS, Â. G.; SILVA, I. A. S.; SILVA, V. F.; BELTRAO, F. B. A contribuição de um programa de ginástica laboral para a aderência ao exercício físico fora da jornada de trabalho. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 5, p. 325-32, 2006. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2949735>>. Acessado em: 05 de setembro de 2019.
- GARSON, G. D. *Partial least squares: regression and path modeling*. Ashboro: Statistical Associates Publishing, 2016.
- HAIR JUNIOR, J. F.; BLACK, W. C.; BABIN, B. J.; ANDERSON, R. E.; TATHAM, R. L. *Análise multivariada de dados*. 6. ed. Porto Alegre: Bookman, 2009.

KAPULKA, D. A.; BRUEL, M. R. Ginástica laboral e a motivação à prática do exercício físico. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, Revista Digital, Buenos Aires, v. 17, n. 176, 2013. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd176/ginastica-laboral-e-a-motivacao-do-exercicio-fisico.htm>>. Acessado em: 20 de janeiro de 2020.

KONRATH, M. *As representações sociais do trabalho entre um grupo de praticantes de ginástica laboral*: um estudo de caso do Centro Universitário Feevale. 2006. 131f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais Aplicadas) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2006. Disponível em: <<http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/2122/As%20representacoes%20sociais.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acessado em: 23 de setembro de 2019.

LAUX, R. C.; CORAZZA, S. T.; ANDRADE, A. Programa de atividade física no trabalho: uma proposta de intervenção. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 238-42, 2018. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1517-869220182403179971>>.

LIMA, C. R. *Programas intergeracionais*: um estudo sobre as atividades que aproximam as diversas gerações. 2007. 202f. Dissertação (Mestrado Educação Física e Terceira Idade) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

LIMA, V. A. *Ginástica laboral*: atividade física no ambiente de trabalho. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2019.

MALHOTRA, N. K. *Pesquisa de marketing, uma orientação aplicada*. 7. ed. Porto Alegre: Bookman, 2019.

MARCELLINO, N. C. (Org.). *Lazer e recreação*: repertório por fases da vida. 5. ed. Campinas: Papirus, 2006.

MARTINS, G. C.; BARRETO, S. M. G. Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do Instituto de Física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). *Motriz*, Rio Claro, v. 13, n. 3, p. 214-24, 2007. Disponível em: <<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/91>>. Acessado em: 01 de junho de 2020.

MEDEIROS, A. G. A.; TOMAZ, R. S.; CARVALHO, K. S.; SANTOS, S. R.; ALMEIDA, I. L. Contribuições da ginástica laboral para qualidade de vida dos servidores de uma universidade estadual. *Extensio*, Florianópolis, v. 16, n. 32, p. 107-15, 2019. DOI: <<https://doi.org/10.5007/1807-0221.2019v16n32p107>>.

MELLO, R. G.; BAGNARA, I. C. A importância de atividades físicas recreativas adaptadas para grupos de terceira idade. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, Revista Digital, Buenos Aires, v. 16, n. 155, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd155/atividades-fisicas-adaptadas-para-terceira-idade.htm>>. Acessado em: 15 de maio de 2020.

MENDES, R. A. *Ginástica laboral (GL)*: implantação e benefícios nas indústrias da Cidade Industrial de Curitiba (CIC). 2000. 179f. Dissertação (Mestrado em Tecnologia) - Centro Federal de Educação Tecnológica do Paraná, Curitiba, 2000. Disponível em: <http://hani.com.br/img/uploads/artigos/08092011_1057539.pdf>. Acessado em: 30 de agosto de 2019.

MENDES, R. A.; LEITE, N. *Ginástica laboral*: princípios e aplicações práticas. São Paulo: Manole, 2012.

MILITÃO, A. G. *A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam*. 2001. 71f. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/81438?show=full>>. Acessado em: 29 de outubro de 2019.

NOBREGA, A. C. L.; FREITAS, E. V.; OLIVEIRA, M. A. B.; LEITÃO, M. B.; LAZZOLI, J. K.; NAHAS, R. M.; ... ; ROSE, E. H. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria

e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 5, n. 6, p. 207-11, 1999. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86921999000600002>>.

PEREIRA, C. C. D. A.; LOPEZ, F. R. A.; VILARTA, R. Effects of physical activity programs in the workplace (PAPW) on the perception and intensity of musculoskeletal pain experienced by garment workers. *Work*, Reading, v. 44, n. 4, p. 415-21, 2013. DOI: <<https://doi.org/10.3233/WOR-131517>>.

POLETTI, S. S. *Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas*. 2002. 146f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002. Disponível em: <<http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/Sandra%20Salette%20Poletto.pdf>>. Acessado em: 20 de setembro de 2019.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. *Ginástica laboral*: teoria e prática. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

ROSSATO, L. C.; DUCA, G. F. D.; FARIAS, S. F.; NAHAS, M. V. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 15-23, 2013. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S1807-55092013000100003>>.

SAMPAIO, A. A.; DE OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 71-9, 2009. Disponível em: <<https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernodfisica/article/view/1649>>. Acesso em: 20 de setembro de 2019.

SANTOS, C. A. N. L.; ISAYAMA, H. F. Professores de recreação e lazer em cursos de Educação Física: um olhar sobre a construção do saber. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, Revista Digital, Buenos Aires, v. 13, n. 121, 2008. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd121/recreacao-e-lazer-em-cursos-de-educacao-fisica.htm>>. Acessado em: 05 de maio de 2020.

SANTOS, C. M.; ULGUIM, F. O.; POHL, I. H. H.; RECKZIEGEL, M. B. Change in habits of workers participating in a Labor Gymnastics Program. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 18, n. 1, p. 66-73, 2020. DOI: <<https://doi.org/10.5327/Z1679443520200498>>.

SEABRA, A. F.; MENDONÇA, D. M.; THOMIS, M. A.; ANJOS, L. A.; MAIA, J. A. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 721-36, 2008. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008000400002>>.

TELLES, T. C. B.; ARARUNA, L. C.; ALMEIDA, M. S.; MELO, A. K. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 109, 2016. DOI: <<http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v6i1.6725>>.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

ORCID E E-MAIL DOS AUTORES


Jackson Borre

 <https://orcid.org/0000-0002-6296-3780>

 jacksonborre@gmail.com

Marcelo Curth (Autor Correspondente)

 <https://orcid.org/0000-0002-9361-8373>

 m.curth1979@gmail.com

Magale Konrath

 <https://orcid.org/0000-0002-2218-2525>

 magalek@feevale.br