



**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL SOBRE A  
PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS E CONSUMO ALIMENTAR  
DE TRABALHADORES: um estudo semi-experimental**

Carine Muniz  
Fernanda Oliveira Ulguim  
Hildegard Hedwig Pohl  
Miriam Beatris Reckziegel

**INTRODUÇÃO:** Avanços tecnológicos trouxeram mudanças significativas no processo de trabalho. Exigências quanto à produtividade, jornada excessiva, fatores ergonômicos, antropométricos e fatores psicológicos impactam de forma negativa na motivação dos trabalhadores e no desempenho das atividades laborais, e comprometem a saúde, a segurança e a qualidade de vida. Oportunizar ao trabalhador um programa voltado à promoção da saúde dentro e fora do ambiente de trabalho torna-se um incentivo para manter ou adotar um estilo de vida saudável. **OBJETIVO:** Identificar possíveis alterações na prática regular de atividades físicas e consumo alimentar de trabalhadores a partir da implantação de um programa de ginástica laboral. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo semi-experimental, com 41 sujeitos das áreas administrativa e apoio de um hospital de ensino de Santa Cruz do Sul – RS. Na coleta de dados foi utilizado questionário que contemplava variáveis sobre hábitos alimentares e prática de atividade física de lazer, aplicado na pré e pós intervenção de ginástica laboral. O programa de ginástica laboral foi organizado com frequência de três vezes na semana, em dias alternados, constando de atividades físicas e informações sobre reeducação alimentar, educação postural e importância da prática regular de atividade física. A intervenção aconteceu durante quatro meses, e a reavaliação imediatamente após a intervenção. A análise estatística descritiva constou de percentual, média e desvio padrão, e na comparação entre as variáveis categóricas (“menor/igual” e “maior” a três), foi utilizado o teste de qui-quadrado de McNemar, realizadas no programa estatístico (SPSS). **RESULTADOS:** Os trabalhadores apresentaram idade média de  $33,56 \pm 10,2$  anos, sendo 61% do sexo feminino. Os resultados apontam alterações no consumo alimentar com manutenção ou redução da frequência semanal “menor/igual” a três no consumo de “embutidos” ( $p=0,03$ ), aumento do número de trabalhadores que consomem “peixe/frango” com frequência semanal “maior” a três, e redução ou manutenção da frequência do consumo de “refrigerante” em “menor/igual” a três, ambos sem diferença significativa; quanto à prática de atividade física regular nas atividades de lazer, houve aumento do número de trabalhadores que a realizam ( $p=0,01$ ). **CONCLUSÃO:** Com a implantação de um programa de ginástica laboral, foi possível identificar alterações positivas em alguns aspectos do consumo alimentar e prática regular de atividade física no lazer.