



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

## O EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO AMBIENTE DE TRABALHO SOBRE A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

OLIVEIRA, Larissa Dornelles de<sup>1</sup>; VARGAS, Rosana<sup>2</sup>; ANTONIO, Dayanne Sampaio<sup>3</sup>; LAUX, Rafael Cunha<sup>4</sup>

1. Discente dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) Chapecó; 2. Discente e egressa do curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) Chapecó; 3. Discente do mestrado em Educação Física da Universidade Federal do Paraná; 4. Docente dos cursos de Educação Física e Engenharia de Computação e Coordenador dos cursos de Farmácia e Fisioterapia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) Chapecó.

Área: Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** o local de trabalho tem sido proposto como o cenário chave para a proteção, promoção e prevenção da saúde. Oferecer intervenções de saúde no local de trabalho é reconhecido como uma estratégia viável e potencialmente eficaz para a prevenção e controle de condições clínicas. Na perspectiva de promover a saúde dos trabalhadores, surgem os Programas de Promoção de Saúde do Trabalhador nos quais, podem estar inclusos os que preveem exercícios físicos no próprio ambiente de trabalho. Esses programas são comumente conhecidos, no Brasil, como Ginástica Laboral ou Programas de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho (PEFAT). A diferença entre os dois métodos é o tempo de duração e a quantidade de sessões diárias e semanais na qual são realizadas as intervenções. No entanto é necessário verificar se este tipo de intervenção é eficaz para modificar o perfil de motivação do sujeito em relação ao exercício físico, já que a motivação influencia o comportamento das pessoas em relação a prática de atividade física.

**Objetivo:** verificar o efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho sobre a motivação para a prática de atividade física de funcionários técnicos administrativos de uma universidade. **Método:** participaram da pesquisa 18 participantes inativos fisicamente de ambos os sexos, com idade média de 30,69 (dp 5,86) anos. A intervenção constituiu de 36 sessão, de dez minutos de exercício físico no ambiente de trabalho, divididos em três sessões semanais durante 12 semanas. A avaliação da motivação foi feita por meio do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ 3), aplicado no período pré e pós-intervenção. Os dados foram analisados utilizando o SPSS® para Windows® versão 21.0. Os participantes foram divididos em número iguais entre grupo controle e grupo experimental. **Resultados:** verificou-se no grupo experimental aumento no domínio da Motivação de Regulação Introjetada ( $p=0,0047$ ) e da Motivação Intrínseca ( $p=0,0263$ ) entre os momentos pré e pós-intervenção. E no grupo controle não ocorreu nenhuma mudança no perfil motivacional. **Conclusão:** o programa foi efetivo para a



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

modificação da motivação dos seus praticantes nas variáveis de motivação de regulação introjetada e motivação intrínseca, que não ocorreu no grupo controle.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Motivação; Saúde do trabalhador.

**Contato:** Rafael Cunha Laux, rafael.laux@unoesc.edu.br.

**Agradecimentos:** A autora Larissa Dornelles de Oliveira agradece ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela concessão de bolsa de iniciação científica (PIBIC).