

**GUIA BRASILEIRO DE PRÁTICAS CORPORAIS  
E  
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

**SÃO PAULO  
2006**

# SUMÁRIO

DEDICATÓRIA.....	
PREFÁCIO .....	3
APRESENTAÇÃO .....	4
Capítulo 1 - PHYSICAL ACTIVITY AT THE WORKPLACE - AN INTERNATIONAL PERSPECTIVE - artigo original	
Capítulo 1ª - ATIVIDADE FÍSICA NAS EMPRESAS - UMA PERSPECTIVA MUNDIAL - artigo em português.	
Capítulo 2 - QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E ATIVIDADE FÍSICA.....	
Capítulo 3 - ESPORTE E LAZER NAS ORGANIZAÇÕES.	
Capítulo 4 - PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS / COMPLEMENTARES.....	
Capítulo 5 - JOGOS COOPERATIVOS .....	
Capítulo 6 - ONDE ESTAMOS E O QUE FAZEMOS EM PRÁTICAS CORPORAIS NAS ORGANIZAÇÕES: RESULTADOS DE PESQUISA.	
Capítulo 7 - EMPRESAS E CONSULTORES QUE COLABORARAM NA ELABORAÇÃO DO GUIA .....	

## **PREFÁCIO**

A Associação Brasileira de Qualidade de Vida foi fundada há 11 anos, reunindo algumas empresas e profissionais interessados no intercâmbio e na difusão das melhores práticas em promoção de saúde e qualidade de vida nas organizações. Com esta iniciativa, a princípio, de poucos profissionais se criou uma das primeiras entidades no mundo com este enfoque e hoje se observa que cada vez mais o ambiente corporativo está buscando novas alternativas para que as pessoas tenham mais saúde e bem-estar no trabalho.

Apesar de todos os esforços e iniciativas, estamos vivendo uma verdadeira epidemia de doenças crônicas, como diabetes, infarto do miocárdio, derrames cerebrais e câncer. Boa parte destas patologias está relacionada com o estilo de vida inadequado (sedentarismo, má alimentação, obesidade, tabagismo e stress). As doenças cardiovasculares são responsáveis por 22% das internações e 32% das mortes em nosso país. Infelizmente, a maior parte de nossa população é sedentária, contribuindo para um aumento nunca visto na frequência de obesos e diabéticos (chega a 12% entre pessoas com 30 a 69 anos de idade).

A saúde suplementar, através dos planos de saúde, tem procurado realizar ações em promoção de saúde e prevenção de doenças, buscando a redução de custos e atender às exigências de indicadores de atenção à saúde da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

O cenário aponta para uma grande demanda para os profissionais que atuam com programas de qualidade de vida, particularmente no que se refere às diversas abordagens em práticas corporais. Atualmente, um número reduzido de empresas possui tais programas e o mercado é absolutamente promissor. No entanto, o desafio é oferecer alternativas que atendam às necessidades das organizações,

com ações bem estruturadas, com planejamento adequado, mensuração de resultados e avaliações completas.

A pesquisa, coordenada pela professora Daniele Kallas, é a primeira realizada no Brasil para apresentar o perfil das práticas corporais nas organizações, procurando apresentar, através de um modelo lógico, a distribuição de tais práticas e buscando unir as pesquisas científicas mais atuais e as ações das empresas que atuam no setor.

A Associação Brasileira de Qualidade de Vida se sente honrada em apoiar este projeto e contribuir para que os programas de qualidade de vida sejam elementos importantes na sustentabilidade corporativa nacional.

**Alberto Ogata**

**Presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida -**

**ABQV**

## **APRESENTAÇÃO**

O projeto inicial desta publicação tem origem na minha expectativa em aliar a produção científica e a intervenção profissional na área de qualidade de vida no trabalho, em especial na prestação de serviços para as organizações.

Algumas perguntas tornaram-se presentes em todas as minhas reflexões, a saber: O que estamos oferecendo como serviços são realmente necessários para as organizações? Que tipo de formação profissional deve-se ter para atuar com práticas corporais nas empresas? Como justificamos a relevância deste trabalho para os gestores que nos contratam? Conseguimos justificar os retornos sobre os investimentos feitos nestas áreas? Quais são os indicadores mais adequados de avaliação das ações? Quais referenciais teóricos influenciam os prestadores de serviço nestas áreas, se é que eles existem?

Na busca por respondê-las, diversas idéias surgiram: um fórum de discussão sobre a temática com prestadores de serviço, um seminário temático, um congresso para compartilhar experiências nacionais e internacionais, etc. Após dois anos de busca por parceiros e estratégias, optamos pela pesquisa e publicação do livro. Acreditamos que em nenhum momento a mesma nos trará todas as respostas procuradas, mas consideramos este processo como um ponto de partida.

Um ponto de partida para que os gestores passem a tomar suas decisões, pautados em uma maior quantidade de informação, e informação de qualidade; para que os prestadores de serviço reflitam sobre a qualidade do seu trabalho; e para que sejam efetivamente estabelecidas no Brasil linhas de pesquisa científica que se comprometam em aprofundar seus estudos nas questões prementes e urgentes das práticas corporais nas organizações, e que por fim consigam fazer com que o resultado de seus trabalhos chegue ao mercado, seja via prestador de serviço ou através de publicações que alcancem os gestores de recursos humanos e os profissionais das áreas de saúde e segurança no trabalho.

Os desafios desta proposta são imensos. A receptividade da idéia foi excelente com inúmeros parceiros, recebemos várias sugestões, elogios e idéias que contribuíram muito para o desenvolvimento da pesquisa e da elaboração dos questionários.

No entanto, precisamos ressaltar também que infelizmente, outros prestadores de serviço com os quais fizemos contato se esquivaram da participação no processo. Alguns porque não tinham respostas para nossas perguntas, outros porque se sentiram ameaçados a expor seu *know how*, outros por "falta de tempo". Existem, ainda, prestadores de serviço que não fazem parte de nossa amostra em função da complexidade inerente a uma pesquisa com tamanha abrangência. Para estes últimos, permanece o convite à participação nas próximas edições.

Neste contexto, a população existente de prestadores de serviço nestas áreas é infinitamente maior do que o número de parceiros que alcançamos na pesquisa.

Por outro lado, considero os participantes como empresas e consultores que entendem que o mercado de trabalho no mundo contemporâneo se fortalece com o compartilhamento de conhecimentos, ao aprendermos uns com os outros todos crescemos, afinal não podemos dar importância excessiva ao nosso conhecimento se ele não serve ou não faz sentido para aqueles que se beneficiam dele. Seríamos como excelentes teóricos que não tem a competência de justificar o propósito de sua teoria.

A todos os participantes da pesquisa: **MUITO OBRIGADA.** A disponibilidade e a coragem em refletirem sobre suas práticas e compartilharem conosco muito me honra e inspira a continuar.

### **Mas afinal o que são *Práticas Corporais nas Organizações*?**

Sabemos que a utilização do termo "Práticas Corporais nas Organizações" é novo e, portanto, julgamos fundamental a apresentação desta proposta conceitual, bem como a justificativa desta escolha.

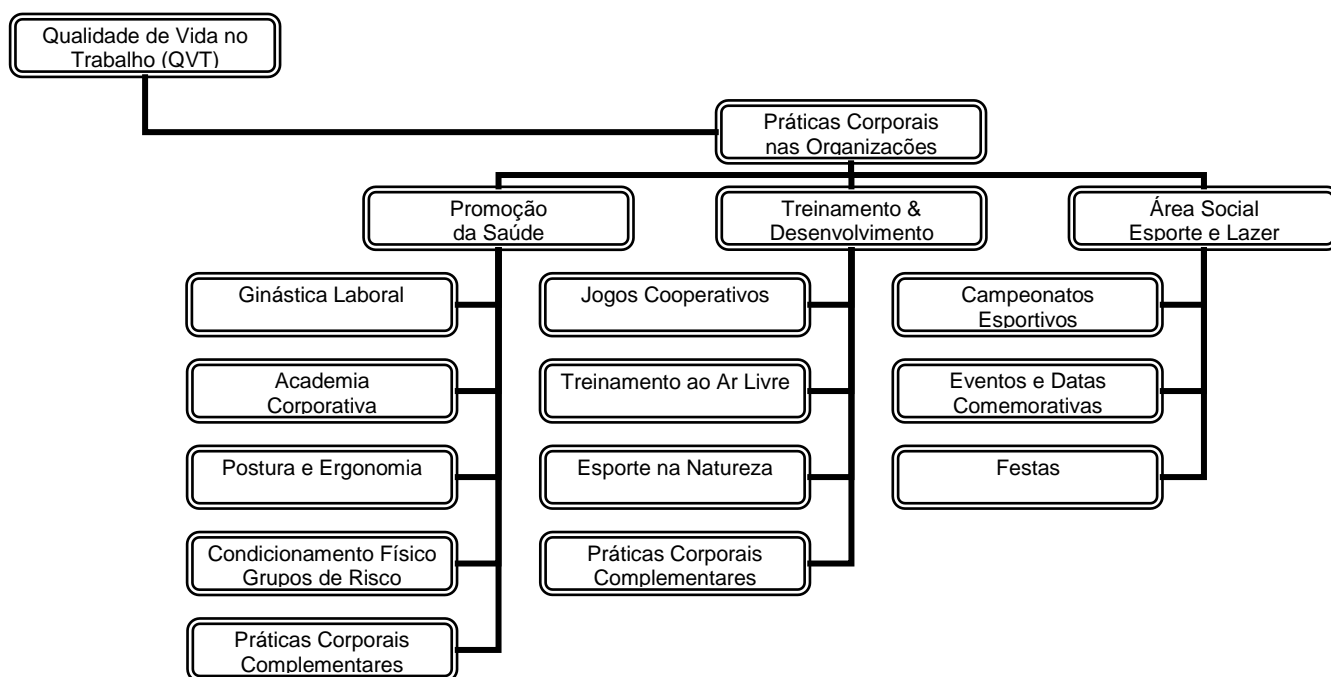
Inicialmente acreditamos que "*atividades físicas nas empresas*" poderiam abranger o escopo de nossos estudos, mas deparamo-nos com uma imensa diversidade de serviços oferecidos e também de profissionais envolvidos. Ao limitar em "*atividades físicas nas empresas*" ficamos restritos a atuação do profissional de educação física, e sabemos que hoje existem profissionais das áreas de fisioterapia, psicologia, terapeutas corporais, e outros oferecendo excelentes práticas relacionadas ao corpo e ao movimento nas organizações.

Optamos, portanto, por uma análise destas práticas sob a perspectiva biopsicossocial, não poderíamos excluir todas as outras intervenções desenvolvidas pelas diversas áreas do conhecimento envolvidas.

Entendemos as Práticas Corporais como todas as atividades desenvolvidas nas organizações que tem em seu ferramental a utilização do corpo e do movimento no intuito de desenvolvimento pessoal e profissional dos colaboradores.

Nesta visão, incluímos práticas desenvolvidas dentro de programas de qualidade de vida no trabalho (QVT), nas áreas de promoção de saúde e segurança, do treinamento e desenvolvimento de recursos humanos, e na área social.

Para uma compreensão didática destas práticas, classificamos alguns exemplos abaixo (quadro 1). Esta é uma sugestão de compreensão do escopo de atuação das práticas corporais nas organizações, bem como um desafio para a reflexão sobre as células organizacionais envolvidas em cada programa e o perfil dos profissionais prestadores destes serviços.



Quadro 1: Modelo Teórico de Práticas Corporais nas Organizações

A partir desta proposta passamos a contar com um referencial abrangente de possibilidades de pesquisa e de implantação de

práticas corporais nas organizações e esperamos que progressivamente esta visão seja incorporada por gestores, pesquisadores e profissionais.

Assim, expressões comuns como "*atividade física na empresa é ginástica laboral*", ou "*yoga e meditação não são práticas adequadas ao ambiente organizacional*" poderão ser desmistificadas com estudos e práticas referenciadas a partir de experiências devidamente documentadas e publicadas.

Esta publicação é composta por 7 capítulos. Nos capítulos de 1 a 6, buscamos parceiros com olhar acadêmico e que fossem capazes de apresentar um texto com revisão de literatura sobre a temática específica e com uma visão crítica de futuro. Pontualmente o capítulo 1 abordará o panorama mundial da atividade física nas empresas, Wolf Kirsten nos privilegia com sua experiência internacional e compartilha as práticas contemporâneas ao redor do mundo. Optamos por apresentar seu capítulo na versão original (inglês) e traduzido em português, contamos com isso possibilitar ao leitor a escolha do texto a analisar. O capítulo 2 trata das relações entre qualidade de vida no trabalho e atividade física. Procuramos apresentar uma perspectiva de atuação da atividade física nas empresas mais abrangente e responsável, reconhecendo o contexto cultural e de gestão na qual está inserida. Para o desenvolvimento deste capítulo algumas contribuições foram fundamentais e demandam agradecimento especial. Pelo apoio imediato à discussão da temática e pelas longas conversas telefônicas e pessoalmente, agradeço: Carlos Legal, Valquíria Lima, Elaine Cristina Alves Patta e Andressa Pinheiro, a contribuição de vocês na construção das idéias foi fundamental. O capítulo 3 aborda a temática de Esporte e Lazer nas organizações, desafio assumido por Silvia Marchi. A área de Esporte e lazer nas organizações apresenta poucas publicações, fato este que torna a revisão um trabalho árduo, no entanto, a autora apresenta com muita propriedade o material encontrado e traz

críticas muito adequadas para o momento contemporâneo. No capítulo 4 procuramos sistematizar o conhecimento ainda muito incipiente nas práticas complementares nas organizações. A produção científica é escassa e os resultados são de difícil mensuração. O capítulo aponta para algumas definições conceituais e lança o desafio para o aprofundamento da pesquisa na área. O capítulo 5 tem o privilégio de contar com dois autores, e já que aborda o tema dos Jogos Cooperativos nas organizações, nada melhor do que o exemplo do texto escrito a quatro mãos! Fábio e Sidnei navegam pelas raras referências existentes sobre a temática e propõe uma visão de futuro desafiadora e motivante.

No capítulo 6 estaremos apresentando os resultados da pesquisa online realizada entre 01 de março e 31 de agosto de 2006 com prestadores de serviço (empresas e consultores) nas áreas de: fitness e condicionamento físico / academias corporativas, ginástica laboral, jogos cooperativos, esporte e lazer, e práticas complementares.

O capítulo 7 é composto pelos nomes e contatos das empresas que compartilharam conosco seu *know how* e conhecimento, e às quais somos muito gratos.

Agradeço a Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), na pessoa de seu Presidente, Alberto Ogata, por aceitar o projeto, estimular e apoiar o seu desenvolvimento. A Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento (ABTD), na pessoa de Igor Cozzo que aderiu de imediato a proposta e responsabilizou-se pelo projeto editorial, muito obrigada. Não poderia deixar de agradecer a Silmar Batista, seu empenho em contatar as empresas e aumentar a amostra da pesquisa foi essencial para o resultado alcançado.

Agradeço imensamente aos co-autores deste projeto, Sidnei Batista, Fábio Brotto, Silvia Marchi, e Wolf Kirsten. O trabalho deles mostra que a soma das partes é sempre maior do que o todo, e que com competências multidisciplinares o desafio da Qualidade de Vida no Trabalho pode ser superado.

*Nesta empreitada, tive o privilégio de poder contar com uma pessoa muito especial, ele foi cúmplice da idéia desde o projeto inicial, compartilhou todas as conquistas e momentos de tensão, e acolheu toda minha ansiedade de tornar este livro um projeto de vida. **Sidnei**, agradeço teu apoio permanente e registro que sem sua contribuição não seria possível a finalização desta pesquisa. Obrigada por compartilhar sua vida comigo e com isso se permitir correr riscos e fazer da nossa jornada juntos uma grande aventura criativa.*

Esperamos com esta publicação ampliar a discussão científica e profissional nesta área, bem como sistematizar conhecimentos que possam efetivamente ser utilizados na intervenção profissional.

**Daniele Kallas**