

A GINÁSTICA LABORAL COMO APORTE FUNDAMENTAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES

Patrícia Jaehnert¹, Cynthia Rocha Maria Dutra².

1- Acadêmica do curso de Educação Física, Bacharelado, da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);
2- Professora de Educação Física e Fisioterapeuta, Prof^a. Ms. da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR).

Contato: patyjae@hotmail.com

RESUMO: Nos dias atuais, a industrialização e a urbanização que estão ocorrendo de forma intensa provocaram alterações no modo de vida dos indivíduos. Como consequência, a qualidade de vida foi severamente afetada, levando a uma maior incidência de doenças crônico-degenerativas, denominadas de doenças da civilização. Gestores e empregados cada vez mais vão conhecendo e tomando consciência a respeito da importância do exercício físico como forma para atingir uma melhor qualidade de vida e bem-estar. Este estudo tem como objetivo buscar a contribuição do Programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida dos trabalhadores. Participaram da amostra 50 funcionários de um Órgão do Governo do Paraná, sendo 25 homens e 25 mulheres, com idade entre 20 e 35 anos. Propõe-se uma pesquisa de abordagem quantitativa e transversal. O instrumento utilizado para coleta de dados foi a aplicação de um questionário, onde os respectivos dados foram analisados conforme atendessem os objetivos da pesquisa. Para análise estatística dos dados coletados, foi calculada a média dos resultados. Os resultados obtidos demonstraram haver uma resposta positiva quanto à conscientização relacionada aos cuidados com a saúde e qualidade de vida, onde a maioria dos praticantes incorporou atividades físicas à sua rotina dentro e fora do trabalho.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Consciência, Ginástica Laboral.

ABSTRACT: Nowadays, industrialization and urbanization taking place intensively caused alterations in the mode of life of individuals. As a consequence, the quality of life was severely affected, leading to a higher incidence of chronic degenerative diseases called diseases of civilization. Managers and employees will increasingly knowing and being aware of the importance of physical exercise as a way to achieve a better quality of life and well-being. This study aims to seek assistance from the Program Gymnastics on quality of life of workers. A sample of 50 employees of an organ of the State Government, with 25 men and 25 women, aged between 20 and 35 years. We propose a quantitative research approach and cross. The instrument used for data collection was a questionnaire where their data were analyzed according the research objectives. For statistical analysis of the collected data, the mean were calculated. The results showed that there was a positive response regarding awareness related to health care and quality of life, which most practitioners incorporated their routine physical activities inside and outside of work.

Keywords: Quality of life, Awareness, Labor Gymnastics.

INTRODUÇÃO

Desde o início da sociedade moderna, o mundo do trabalho vem sofrendo profundas transformações devido às inovações tecnológicas e organizacionais, exigindo cada vez mais dos trabalhadores (OLIVEIRA; RAMIRES, 2004). Extensas jornadas de trabalho, exigências por parte das empresas em obter maior produtividade, proporcionam ao trabalhador um crescente estresse, a fadiga e esgotamento físico e emocional, sem levar em consideração as limitações, as necessidades e as possibilidades do ser humano

O avanço tecnológico e as facilidades da vida moderna, tais como elevadores, carros, escadas rolantes, televisão e Internet, vêm contribuindo significativamente para uma vida sedentária (DIAS, 2006). Para Stort (2006), quem mais sofre com todos estes avanços é o corpo, uma das mais importantes ferramentas de trabalho. Se ele está dolorido, tenso ou foi forçado a permanecer em uma posição desconfortável, a probabilidade de o desempenho profissional sofrer danos é grande.

Uma das alternativas encontradas pelas empresas foi a implantação de programas preventivos, como a Ginástica Laboral e a Ergonomia, que podem promover a qualidade de vida dos funcionários e reduzir as lesões e os afastamentos do trabalho. A Ginástica Laboral é uma atividade realizada no próprio ambiente de trabalho, sem interferir na produção, e sem deslocar os funcionários para outro espaço físico (SABA, 2008). Além disso, segundo Cañete (2001), a atividade física aplicada durante um breve intervalo durante a jornada de trabalho, melhora o desempenho dos funcionários, gerando mais lucros à empresa que a adota.

Atividade física realizada coletivamente de forma orientada, consciente e previamente planejada, o programa de Ginástica Laboral é definido como práticas diárias elaboradas em breves pausas durante o expediente, a partir da atividade profissional exercida, visando à prevenção de lesões e doenças ocupacionais, por meio de exercícios de força isométricos e isotônicos, alongamentos, exercícios respiratórios e de flexibilidade, dinâmicas de integração e de recreação e até massagens. São atividades que visam atuar na prevenção das lesões ocasionadas pelo trabalho, normalizar as funções corporais e proporcionar aos funcionários um momento de descontração e socialização durante a jornada (POLITO; BERGAMASCHI, 2002).

De acordo com Cañete (2001), existem atualmente três tipos de GL utilizadas pelas empresas, que são classificadas de acordo com sua finalidade: (i) ginástica preparatória: realizada antes que se tenha início a jornada de trabalho, para preparar o indivíduo para a atividade que ele vai desenvolver; (ii) ginástica compensatória: realizada durante as pausas obrigatórias no decorrer do expediente e tem o objetivo de quebrar o ritmo do trabalho, e com isso, impedir vícios posturais instalados devido a posição que ele permanece enquanto realiza sua tarefa; (iii) ginástica corretiva: é também realizada durante as pausas no expediente com o objetivo restabelecer o antagonismo muscular, através de atividades que promovam o encurtamento da musculatura que está alongada e também o alongamento daquela que se encontra encurtada.

O sucesso na Ginástica Laboral está relacionado com a maior percepção corporal desenvolvida individualmente, a partir dos processos de conscientização educativa do limite do próprio corpo. Quanto maior a consciência de que o corpo deve ser mantido com saúde, com coordenação motora que lhe assegure integridade, sem danos funcionais, melhor será a competência técnica do trabalhador.

O processo de conscientização pelo qual todos os seres humanos passam é permanente, e somente são observadas variações nos seus respectivos objetivos e métodos. Essa conscientização, de alguma forma, deve estar presente nas ações captadas e demonstradas quando interagirem com os objetivos da Ginástica Laboral, conseguindo assim inter-relacionar essa prática com as necessidades e aspirações individuais.

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa e amostra

Esta pesquisa classificou-se como um estudo descritivo, de natureza quantitativa e transversal, na qual se descreveram as percepções sobre atividade física, saúde, qualidade de vida e sobre o programa de Ginástica Laboral de funcionários do Tribunal de Justiça do Paraná, da cidade de Curitiba. Constituiu-se por 50 funcionários, sendo 25 indivíduos do sexo masculino e 25 do sexo feminino, que participam das sessões, sem caráter obrigatório.

Os critérios de inclusão dos entrevistados foram: (i) estar trabalhando no mínimo 4 horas; (ii) ter idade entre 20 e 35 anos e (iii) ter uma função no setor administrativo.

Instrumentos e Procedimentos

A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2013. Utilizou-se para isto, um questionário com 6 (seis) perguntas fechadas, direcionado para o objetivo do estudo. A aplicação do questionário, realizada pelo próprio pesquisador, deu-se nas instalações do local de trabalho, sem tempo cronometrado para ser respondido. Em seguida, os dados foram analisados conforme atendessem aos objetivos do trabalho. A interpretação dos dados fundamentou-se nas percepções dos trabalhadores participantes.

Salienta-se que todos os funcionários que participaram das sessões de Ginástica Laboral contribuíram voluntariamente como pesquisados neste estudo.

Análise Estatística

Os dados dos resultados são apresentados com a média sendo as análises realizadas pelo software *SPSS Statistics 20.0*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implantação de programas de Ginástica Laboral nas empresas busca, além da alteração na vida rotineira, despertar a necessidade de mudanças no estilo de vida (SILVA, 1997; LADEIRA, 2002). Os mesmos autores relatam que a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida dos profissionais é um dos fatores que as empresas interessadas em reter seus melhores talentos, vêm trazendo, além de vantagens financeiras, outros atrativos aos seus funcionários, como forma de melhorar a produtividade e a satisfação interna e pessoal.

Caracterização da amostra

Conforme observado na tabela 1, abaixo, a média de ambos os gêneros é de 50%, para a média de idade obteve-se 27,54 anos, sendo a máxima de 35 anos e a mínima de 20 anos. Em relação a jornada de trabalho os resultados apontam a média de 50% para 6 horas, 36% para 7 horas e 14% para 8 horas.

Variáveis		Resultados
Gênero	Feminino	50%
	Masculino	50%
Idade	Média	27,54 anos
	Máxima	35 anos
	Mínima	20 anos
Jornada de Trabalho	6 horas	50%
	7 horas	36%
	8 horas	14%

Tabela 1. Caracterização da amostra dos funcionários.

A maior parte dos funcionários de ambos os sexos trabalham entre 6 e 8 horas diariamente e, de acordo com o gráfico abaixo, observa-se que a maior parte dos funcionários inicia a jornada de trabalho bem dispostos (70%). Contudo, devido ao desgaste, tanto físico quanto psicológico, há uma acentuada queda no rendimento, amplamente observado através do resultado ao final da jornada diária de trabalho, onde mais da metade dos funcionários sente-se pouco dispostos (64%).

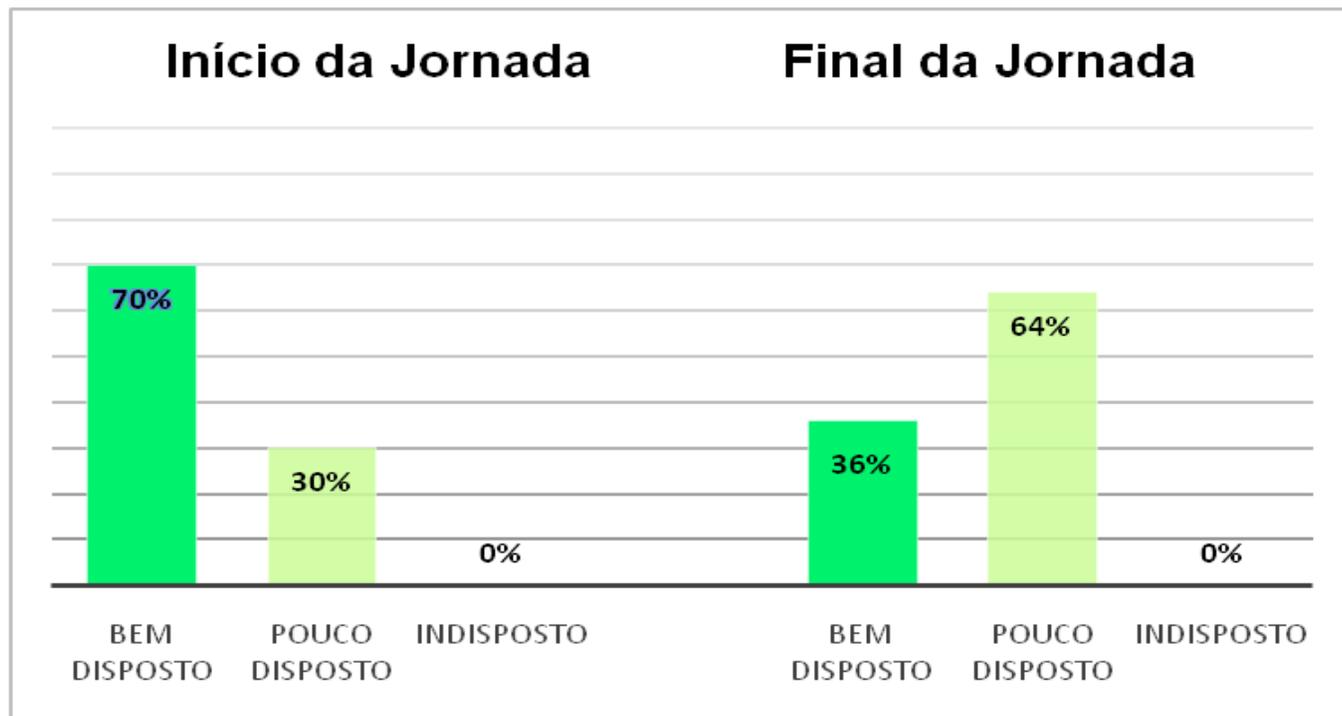


Gráfico 1: Jornada diária de trabalho

Na tabela 2, abaixo, percebe-se que uma grande parte dos funcionários procura praticar alguma atividade física frequentemente, e o fazem tanto por prazer (68%), por razões sociais (54%), ou para melhorar ainda mais sua condição física (70%). Outro fator positivo da análise é que os praticantes quase nunca realizam atividade física por motivos patológicos; somente poucos têm queixa de dores musculares, devido ao stress do dia a dia no trabalho. Para Chiavenato (2005), a qualidade de vida no trabalho assmila duas posições antagônicas: de um lado, a reivindicação dos colaboradores quanto ao bem-estar e satisfação no trabalho; e de outro, o interesse das organizações.

Razões para a prática de Atividade Física	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca
Prazer	68%	26%	4%	2%
Razões Sociais	54%	32%	8%	6%
Melhorar Condição Física	70%	28%	0%	2%
Motivos Médicos	20%	12%	20%	48%

Tabela 2: Razões para a prática de Atividade Física

O programa foi muito bem aceito, visto que, através dos resultados, 100% dos entrevistados afirmam realizar diariamente os exercícios de Ginástica Laboral aplicados na empresa, deixando transparecer traços de uma consciência plena em relação aos cuidados com sua saúde e qualidade de vida.

As empresas, à medida que avançam no tempo, são conduzidas a proporcionar um ambiente de trabalho que atende uma série de princípios básicos para se obter êxito nas atividades. Mas, para que tais organizações atinjam o sucesso, terão de lidar antes com a variável mais complexa, o homem, pois cada indivíduo tem uma maneira de pensar, agir e reagir. Segundo Davis e Newstron (1991), embora não haja respostas simples para a questão da motivação no trabalho, um importante ponto de partida reside na compreensão das necessidades do empregado.

Para Reis (1999), durante o desempenho das atividades profissionais há um desgaste orgânico e um dispêndio de energia física, emocional e mental do trabalhador, em maior ou menor escala. Conforme observado na tabela abaixo, é visível a existência da consciência de que a prática de atividade física auxilia muito na percepção de dor e/ou tensão, bem como melhora a condição e qualidade de vida em geral.

Percepções após a prática de Ginástica Laboral	Sim (%)	Não (%)
Redução do desconforto	68	32
Melhora na postura	94	6
Redução da tensão	100	0

Tabela 3: Percepções após prática de Ginástica Laboral

Outro fator altamente importante se deu em relação aos resultados percebidos no que diz respeito aos benefícios notados na disposição para o trabalho, com a adesão foi de 100% dos funcionários que estavam dentro dos critérios pré-estabelecidos.

Conforme o gráfico 2, abaixo, é possível concluir que a maioria dos entrevistados praticantes da atividade acreditam que a realização freqüente de tais exercícios realmente traz benefícios, não somente na vida profissional como também influenciam na qualidade de vida dos mesmos.

Torna-se claro que a qualidade de vida do indivíduo também depende da qualidade de vida no trabalho, pois o trabalho assume papel central na vida das pessoas, chegando a definir aspectos vitais como “status” e identidade pessoal. Assim sendo, o trabalho deve ser realizado em condições que ajudem a promover a saúde, o equilíbrio físico e psicoemocional e, em consequência, o bem-estar total do indivíduo, refletindo a importância que tem para o trabalhador.

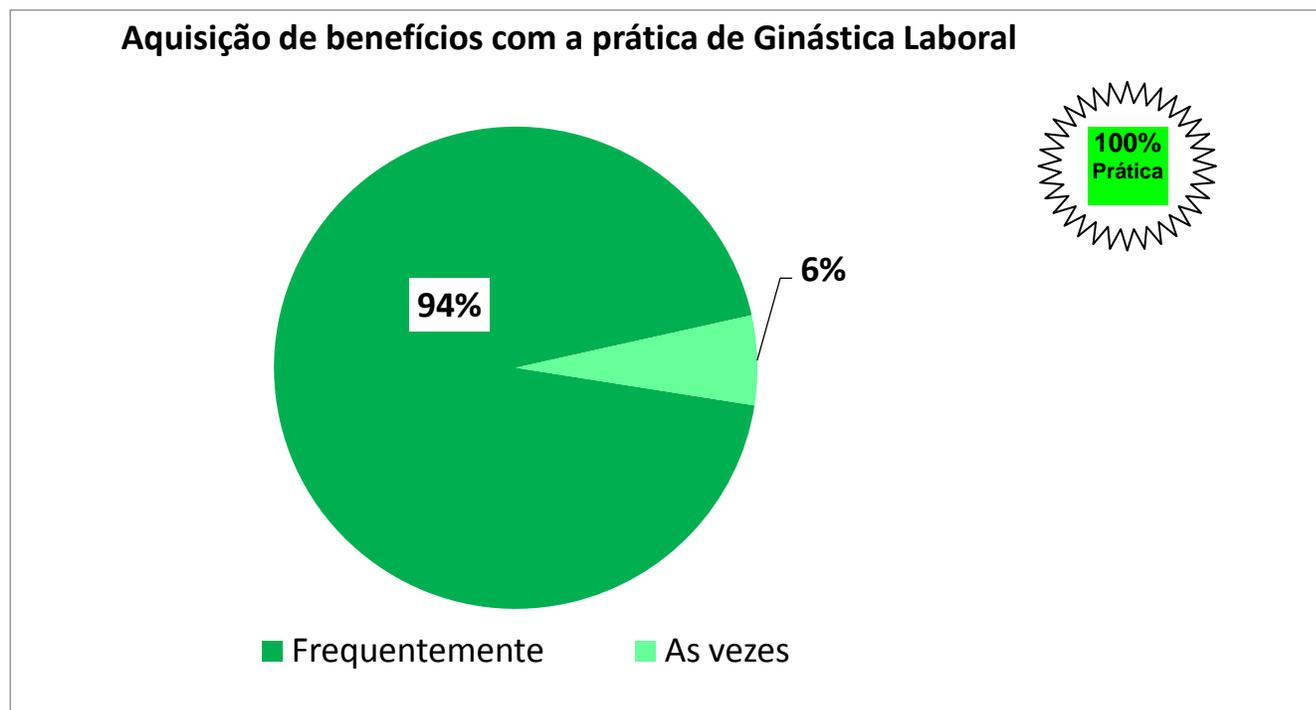


Gráfico 2. Benefícios com a prática de Ginástica Laboral

Como consequência, a palavra de ordem hoje em muitos escritórios e empresas é dar aos funcionários tudo aquilo que ele precisa para se tornar mais produtivo e, conseqüentemente, tornar a empresa mais competitiva no mercado.

CONCLUSÃO

Conclui-se que um programa de Ginástica Laboral contribui como ferramenta capaz de conscientizar para a melhoria do estilo de vida, pois exerce papel fundamental no bem estar, na disposição física e mental, bem como na relação interpessoal.

Pode-se observar também que, através dos resultados apresentados, o nível das expectativas mostrou-se favorável ao objetivo do programa, que é de adequar e proporcionar aos indivíduos participantes uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

A maioria dos entrevistados conseguiu incorporar hábitos saudáveis após a implantação do programa, além de obterem bons resultados na redução das queixas de dores musculares, uma maior disposição para trabalhar, pois estes incentivam e promovem a prática de atividades físicas e a conseqüente melhora na qualidade de vida, e quanto maior a consciência de que o corpo deve ser mantido com saúde, melhor será a competência técnica do funcionário em questão, beneficiando diretamente a empresa.

Então, a adoção do programa é uma excelente e eficaz alternativa para o início da pratica regular de atividade física, desde que devidamente administrado e com um planejamento adequado às necessidades da empresa, proporcionando aos praticantes mudanças significativas na saúde em geral.

REFERÊNCIAS

1. CAÑETE, Ingrid. *Humanização: Desafio da Empresa Moderna: A Ginástica Laboral como um caminho*. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001. 240 p.
2. CHIAVENATO, Idalberto. *Recursos Humanos*. 5 ed. São Paulo: ATLAS, 1998. 623 p.
3. DAVIS, K.; NEWSTROM, J. W. *Comportamento Humano no Trabalho - Uma Abordagem Psicológica*. São Paulo: Pioneira, 1992. 207 p.
4. DIAS, A. G. et al. The contribution of a program of labor gymnastics for adhesion to physical exercise outside the work day. **Fitness & Performance Journal**, v.5, n. 5, p. 325-332, 2006
5. LADERA, D. M. L. A ginástica laboral e seus Impactos na saúde do trabalhador. 2002. 170 f. Dissertação (Mestrado em Administração). Faculdade de Ciências Humanas de Pedro Leopoldo, Minas Gerais, 2002.
6. OLIVEIRA, E. M.; RAMIRES, P. R.; LANCHETA Jr, A. H. Nutrição e bioquímica do exercício. **Rev Paul Educ. Fís**, v. 18, n.7, p. 7-19, ago. 2004.
7. POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. *Ginástica laboral: Teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint, 2002. 104 p.
8. REIS, D. D. Ginástica laboral e trabalho para os carteiros da Empresa de Correios e Telégrafos (ECT) da região metropolitana de Belo Horizonte: um estudo de caso. 1999. 88 f. Monografia (Pós-graduação em Lazer). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1999.
9. SABA, F. *Mexa-se: Atividade física, saúde e bem-estar*. São Paulo: Phorte, 2011. 328 p.
10. SILVA, M.; MARCHI, R. *Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho*. São Paulo: Círculo do Livro, 1997. 181 p.
11. STORT, R.; SILVA, F. P.; REBUSTINI, F. *Os efeitos da atividade física nos estados de humor no ambiente de trabalho*. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**. Brasil, v.1, p. 26 -33, 2006.