

**GINÁSTICA LABORAL: MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR****LABOR GYMNASTICS: IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF WORKER**

Daniel Delani<sup>1</sup>, Raony Alves Evangelista<sup>2</sup>, Silvia Teixeira de Pinho<sup>3</sup>, Adriane Corrêa da Silva<sup>4</sup>

1. Mestrando pelo Programa de Geografia Humana da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo - FFLCH/USP e Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia (danieldelani@unir.br);

2. Graduado em Educação Física, Universidade Federal de Rondônia (raonyalves@hotmail.com);

3. Professora Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas - UFPEL/RS; Mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas - UFPEL/RS e Professora do Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Rondônia (silvia\_esef@yahoo.com.br).

4. Professora Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas - UFPEL/RS; Especialista em Educação Física Escolar pela Universidade Federal de Pelotas - UFPEL/RS; Mestre em Educação Ambiental pela Fundação Universidade Federal do Rio Grande – FURG/RS; Professora do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre – UFAC (adriane.acs@gmail.com).

**RESUMO**

Estudo abordou a prática de Ginástica Laboral em uma empresa de Telecomunicação de Porto Velho / RO, e tem como objetivo diagnosticar os benefícios da Ginástica Laboral em trabalhadores da área de telecomunicação. Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, realizado com uma amostra intencional não-probabilística de 29 adultos praticantes de ginástica laboral. O instrumento utilizado para avaliar os objetivos propostos foi um questionário do autor João Ricardo Gabriel de Oliveira, composto por 03 questões sendo de âmbito aberto, fechado e de múltiplas escolhas pertinentes ao assunto. A ferramenta estatística utilizada foi o recurso Microsoft Office Excel 2007. O tratamento de dados empregado utilizou-se de cálculos em termos percentuais do índice de frequência das respostas. Os resultados os funcionários obtiveram ganho em assiduidade, conforme a pesquisa 52% dos trabalhadores praticam Ginástica Laboral 1 ou 2 vezes por semana e que

24% dos trabalhadores que praticam Ginástica Laboral sentem melhora de seu bem estar, 23% sentem alívio das dores corporais, 23% sentem que melhoraram seu relacionamento com os colegas de trabalho, 23% sentem-se mais dispostos para desenvolver suas atividades de trabalho.

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral, Qualidade de Vida e DORT

### **ABSTRACT**

Study addressed the practice of Labor Gymnastics in a Telecommunication company from Porto Velho / RO, and aims to diagnose the benefits of Labor Gymnastics workers in the area of telecommunication. This is a descriptive, qualitative, performed with a non-probability purposive sample of 29 adults practicing gymnastics. The instrument used to assess the proposed objectives, a questionnaire of the author Ricardo João Gabriel de Oliveira, composed of 03 questions and scope of open, closed and multiple choices relevant to the subject. The statistical tool used was the feature Microsoft Office Excel 2007. The data processing employee was used calculations in terms of the percentage frequency index of answers. The results were successful employees in attendance, according to the survey 52% of workers Labor Gymnastics practice 1 or 2 times per week and that 24% of workers who do feel Labor Gymnastics improves your well-being, 23% feel bodily pain relief, 23% feel they have improved their relationships with co-workers, 23% feel more willing to develop their work activities.

**Keywords:** Labor Gymnastics, Quality of Life and DORT

## **1. INTRODUÇÃO**

A Ginástica Laboral é uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercício de compensação aos movimentos repetitivos, à ausência de movimentos, ou a posturas de desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho [1].

A prática da Ginástica Laboral teve início em 1925 na Polônia, depois na Holanda, Rússia, Bulgária, Alemanha oriental e em outros países, na mesma época. No Japão foi implantada, pela primeira vez, em 1928, com os trabalhadores do correio, como Ginástica

Laboral Preparatória. Após a Segunda Guerra Mundial, o programa se espalhou por todo país, e hoje, mais de um terço dos trabalhadores japoneses se exercitam nos pátios das fábricas e cantam os hinos de suas empresas [2].

A primeira manifestação de atividades esportivas no âmbito interno de empresas no Brasil ocorreu na fábrica de tecidos Bangu, sediada no Rio de Janeiro, em 1901. Mas somente em 1969 foi introduzida a Ginástica Laboral por uma equipe de profissionais de Educação Física, nos estaleiros Ishikawajima do Brasil, no Rio de Janeiro. Essa ginástica

## Artigo/Article

tinha como objetivos: físicos, organizacionais e funcionais [3].

Em 1973 houve uma experiência pioneira no país, elaborada pela Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior (FEEVALE) em Novo Hamburgo – Rio Grande do Sul, que utilizava a elaboração de exercícios, baseada em análise biomecânica, para relaxar os músculos agônicos pela contração dos antagônicos, em face da exigência funcional unilateral. O projeto foi intitulado de “Educação Física Compensatória e Recreação”, e tinha por finalidade, esclarecer as linhas gerais que deverão nortear a criação de centros de Educação Física juntos aos núcleos fabris [4].

A FEEVALE, em convênio com o SESI - RS, elaborou e executou um projeto de Ginástica Laboral Compensatória, junto a cinco empresas no Vale do Rio dos Sinos em Porto, com o objetivo de combater as sequelas do ambiente de trabalho, tais como: ansiedade, depressão, tédio e dissociação social que podem levar a acidentes de trabalho e baixa produtividade [5].

A abertura econômica iniciada no governo Collor forçou o aumento da competitividade e as empresas brasileiras tiveram que reagir para se manter no

mercado. Os empresários passaram por um processo de modernização do pensamento e se viram na obrigação de serem mais eficientes e participativos para poderem acompanhar o mercado. Então, passaram a investir mais em programas de prevenção e manutenção da saúde, objetivando a Qualidade de Vida dos seus funcionários e, ao mesmo tempo, a redução de gastos com seguros, processos de seleção e treinamento de substitutos dos funcionários que acometidos por doenças se afastam do trabalho [5].

A Ginástica Laboral nos últimos anos começou a ser mais procurada, pois promete a diminuição desses problemas. Surgiram várias empresas oferecendo esses serviços, diferenciando, entretanto, em quem orienta a Ginástica. Algumas oferecem a ginástica orientada diretamente por professor ou estagiário de educação física. Outras oferecem treinamento aos funcionários da própria empresa (facilitadores) para orientar a ginástica [5].

Vários autores [1, 6, 7] classificam a Ginástica Laboral em: Ginástica de Aquecimento ou Preparatória, Ginástica de Pausa e Ginástica de Relaxamento sendo esta

## Artigo/Article

classificação complementada com a Ginástica Corretiva [8, 9].

A Ginástica Laboral possui diferentes tipos de objetivos, tanto para os funcionários como para empresas [4]. Os principais objetivos para os trabalhadores são: aumentar a resistência à fadiga central e periférica, promover o bem-estar geral, melhorar a Qualidade de Vida, combater o sedentarismo e diminuir o estresse ocupacional. Para as empresas, os principais objetivos são: diminuir os acidentes de trabalho, reduzir o absenteísmo e a rotatividade, aumentar a produtividade, melhor à qualidade total, prevenir e reabilitar as doenças ocupacionais como tendinites e DORT.

As lesões consequentes de esforços repetitivos nas atividades provenientes de trabalho podem estar se tornando um problema epidêmico nas empresas e necessitam de certas providências com urgência, que deverão ser tomadas por parte do Estado, dos empresários e de profissionais da área de saúde, no sentido de conter essa evolução galopante e assustadora, que cada dia afasta e incapacita nosso trabalhador, ferindo nossa família e gerando prejuízos para todos [10].

Relatos que a atividade física na empresa é um importante fator de

prevenção no que diz a respeito à saúde e bem-estar do ser humano [8]. O Programa de Ginástica Laboral é uma alternativa mais econômica, bastante eficiente e menos traumática, com o intuito de melhorar a Qualidade de Vida dos funcionários da empresa [9].

A construção da Qualidade de Vida no trabalho ocorre a partir do momento em que se olha a empresa e as pessoas como um todo, o que é chamado de enfoque biopsicossocial [11]. Os autores ainda afirmam que a Qualidade de Vida no Trabalho tem a ver com a cultura organizacional. Cultura esta que pode ser traduzida como: os valores, a filosofia da empresa, sua missão, o clima participativo, o gosto por pertencer a elas e as perspectivas concretas de desenvolvimento pessoal que criam a identificação empresa-trabalhadora.

Portanto, esta pesquisa visa verificar os benéficos da Ginástica Laboral na Qualidade de vida dos trabalhadores de uma empresa de Telecomunicação

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 GINÁSTICA LABORAL HISTÓRICO / ORIGEM

A prática da Ginástica Laboral teve início em 1925 na Polônia, depois na Holanda, Rússia, Bulgária, Alemanha oriental e em outros países, na mesma época [2]. No Japão foi implantada, pela primeira vez, em 1928, com os trabalhadores do correio, como Ginástica Laboral preparatória. Após a Segunda Guerra Mundial, o programa se espalhou por todo país, e hoje, mais de um terço dos trabalhadores japoneses se exercitam nos pátios das fábricas e cantam os hinos de suas empresas.

No dia 1º de novembro de 1928, em comemoração a posse do Imperador Hirohito, foi regulamentada no Japão a prática de Rádio *Taissô* (Ginástica pelo rádio), adotada por empresas, serviços e escolas, como uma atividade diária para descontração e cultivo da saúde [6].

A primeira manifestação de atividades esportivas no âmbito interno de empresas no Brasil ocorreu na fábrica de tecidos Bangu, sediada no Rio de Janeiro, em 1901. Nesse ano, os trabalhadores dessa indústria têxtil, de capital e gestão ingleses, já se reuniam

em torno de um campo de futebol para praticar atividades físicas [6].

No Brasil, durante a década de 1930, reapareceram outros empreendimentos que ofereciam opção de lazer e esporte, como o Banco do Brasil (desde 1928), *Light & Power* (1930) e Caloi (1933), através de clubes subvencionados.

Em 1947, após oito meses de fundação, o Serviço Social da Indústria (SESI) começou a reunir todo dia 1º de maio, no estádio do Pacaembu, na cidade de São Paulo, cerca de 2.500 funcionários de 150 empresas paulistas que possuíam clubes esportivos, para realização dos jogos Operários do SESI [6].

Em 1958, no Japão, foi denominada como *tenossinovite* a fase inicial de problemas de lesões ocupacionais.

Na década de 1960, surgiram programas de atividades físicas nas empresas dos seguintes países: Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica. No Japão, ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória (GLC). Somente em 1969 foi introduzida a Ginástica Laboral por uma equipe de profissionais de Educação Física, nos estaleiros Ishikawajima do Brasil, no Rio de Janeiro. Essa ginástica

## Artigo/Article

tinha como objetivos: físicos, organizacionais e funcionais [6].

Em 1973 houve uma experiência pioneira no país, elaborada pela Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior (FEEVALE) em Novo Hamburgo – Rio Grande do Sul, que utilizava a elaboração de exercícios, baseada em análise biomecânica, para relaxar os músculos agônicos pela contração dos antagonistas, em face da exigência funcional unilateral. O projeto foi intitulado de “Educação Física Compensatória e Recreação”, e tinha por finalidade, esclarecer as linhas gerais que deverão nortear a criação de centros de Educação Física juntos aos núcleos fabris [12].

Em 1973, a FEEVALE e a Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo, juntamente com o SESI, implantaram este projeto, denominando-o “Ginástica Laboral Compensatória”. Seu início data de 23 de novembro de 1978, envolvendo cinco empresas do Vale dos Sinos. O projeto tinha caráter experimental e visava aprofundar estudos nesta área [8]. Os autores ainda relatam que, após as experiências no Vale dos Sinos a Ginástica Laboral ficou esquecida por um longo tempo. Devido à pesquisa da

FEEVALE e do SESI serem apenas de estudo e de não haver, naquela época, uma mentalidade que favorecesse a implantação deste tipo de trabalho.

Em 1978, foi formada no Brasil a primeira Associação de Rádio *Taiissô*, como uma divisão da Associação dos Lojistas da Liberdade em São Paulo, em comemoração aos 70 anos da imigração japonesa no país. Várias empresas de origem japonesa adotaram a metodologia em suas linhas de produção. Com o passar dos anos, esse modelo recebeu adaptações para se adequar melhor ao perfil dos trabalhadores brasileiros, iniciando um processo de abertura para a contratação de profissionais de Educação Física [6].

Na década de 1980, a Ginástica Laboral começou a ser retomada, ressurgindo com força total na década de 1990. A partir desta década, foi enfatizada a Qualidade de Vida e no trabalho, condenando-se o estresse e as lesões causadas pelo trabalho repetitivo como o Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT) [8].

Entre os anos 1990 a 2000 houve dois momentos de suma importância para a história da Educação Física no Brasil e, conseqüentemente, para a atividade física na empresa, foram: A regulamentação da

profissão de Educação Física e a criação do Conselho Federal e Regionais, Através da Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998. e a resolução do CONFEF nº 073/2004 [6].

Dessa forma percebemos que a preocupação da Qualidade de Vida do trabalho vem de muito tempo, com isso a Ginástica Laboral tentar humanizar o ambiente de trabalho, onde os trabalhadores tenham prazer e a disposição de realizar suas atividades durante jornada de trabalho.

## 2.2 GINASTICA LABORAL CONCEITOS

A Ginástica Laboral pode ser conceituada como um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, visando compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho, relaxando e tonificando-as, e ativar as que não são tão requeridas.

Essas práticas podem ser complementadas com ações educativas que possibilitem um maior acesso a informações sobre promoção de saúde, dinâmicas lúdicas e de integração, visando promover maior descontração e

resgate do equilíbrio e bem-estar do trabalhador [6]

A Ginástica Laboral é o exercício físico orientado e praticado durante o horário do expediente visando benefício pessoais no trabalho, que tem por objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador [13]. Também pode ser entendida como um repouso ativo, que aproveita as pausas regulares durante a jornada de trabalho, para exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares que estão em contração durante o trabalho, tendo como objetivo a prevenção da fadiga [8].

A Ginástica Laboral [1] é conceituada como uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercício de compensação aos movimentos repetitivos, à ausência de movimentos, ou a posturas de desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho

É conceituada [14] a Ginástica Laboral como uma atividade realizada no local de trabalho, que atua de forma preventiva e terapêutica, onde essa ginástica não sobrecarrega e não leva o funcionário ao cansaço, porque é leve e de curta duração.

## Artigo/Article

Também pode ser definida como a atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários na hora do expediente [15].

O Conselho Federal de Educação Física [16] conceitua a Ginástica Laboral como uma prática de atividade física durante intervalos inseridos na jornada de trabalho especificamente para essa finalidade, composta de exercícios de compensação aos movimentos corporais repetitivos próprios das ações laborais e às posturas inadequada assumida durante o período de trabalho.

Completa [6] que a Ginástica Laboral é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional. Dessa forma, valendo-se da diminuição do sedentarismo, do controle do estresse e da melhoria da Qualidade de Vida, o aumento do desempenho profissional, pessoal e social, ocorrerão naturalmente.

Entendemos que a Ginástica Laboral consiste em exercícios diários no ambiente de trabalho, que visa prevenção de futuras lesões ocasionada pelo trabalho, normalizar as funções corporais e possibilitar um momento de

descontração e socialização, durante suas atividades.

### 2.3 CLASSIFICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral se classificam em cinco tipos, conforme o horário e objetivo [2]. Ginástica Laboral Preparatória (GLP): É ministrada no começo do expediente do turno em que o empregado trabalha. Quanto ao objetivo de execução, consiste em uma série de exercícios físicos que prepara o trabalhador para atividades de velocidade, força ou resistência. A GLP visa o aquecimento, a preparação da musculatura e das articulações que serão utilizadas no trabalho, o que previne acidentes, distensões musculares e doenças ocupacionais. Além disso, a GLP proporciona melhores condições físicas e mentais aos funcionários, pois os prepara para reagirem aos estímulos externos com reações mais adequadas para situações de trabalho.

Ginástica Laboral compensatória (GLC) ou Ginástica de Pausa: É aplicada no meio do expediente ou no horário de pico de fadiga, se faz uma pausa ativa após 3 ou 4 horas do início do trabalho, em algumas empresas a GLC é

## Artigo/Article

ministrada antes ou após o maior intervalo (almoço ou janta). Já o objetivo de execução visa impedir que se instalem os vícios posturais das atividades de vida diárias e do ambiente de trabalho.

**Ginástica Laboral Relaxamento (GLR):** Classifica-se conforme o horário de execução, pois é aplicada no fim do expediente e deve ser iniciada 10 a 15 minutos antes do término do expediente de trabalho. Esse tipo de ginástica para os trabalhadores que atendem ao público, com, por exemplo, bancário e atendentes de informações, e o mais indicado.

**Ginástica Corretiva (GC):** é classificada conforme o objetivo da execução e visa restabelecer o equilíbrio muscular e articular,, utilizando exercícios físicos específicos para alongar os músculos que estão encurtados e fortalecer os que estão enfraquecidos. Pode ser executada durante ou fora do horário do expediente de trabalho.

**Ginástica Laboral de Manutenção (GLM) ou de Conservação:** busca o equilíbrio fisiomorfológico o que permite manter as funções fisiológicas em níveis adequados. Ela se caracteriza por um programa de condicionamento físico que visa prevenir e ou reabilitar as doenças crônico-degenerativas como diabetes, cardiopatias, obesidade, sedentarismo,

doenças respiratórias e outras. Essa Ginástica Laboral pode ser realizada antes de iniciar o expediente ou em outro intervalo equivalente fora do expediente, pois exige maior tempo total na execução

**Ginástica de Aquecimento ou Preparatória** é aquela realizada antes da jornada de trabalho e tem como objetivo principal preparar os funcionários, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados nas suas tarefas e despertando os para que se sintam mais dispostos [1, 6, 9].

Cita ainda [8], que a Ginástica Preparatória ou Pré-aplicada é um conjunto de exercícios realizados no início da jornada de trabalho, preparando o indivíduo para suas necessidades laborais podendo ser: de velocidade, força ou de resistência, aperfeiçoando as coordenações e sinergias.

O Ministério do Trabalho e Emprego recomenda para as empresas teleatendimento/telemarketing, uma pausa para os seus colaboradores durante a sua jornada de trabalho, assim prevenindo de sobrecarga psíquica, muscular estática de pescoço, ombros, dorso e membros superiores, as empresas devem permitir a fruição de pausas de descanso e intervalos para repouso e alimentação aos trabalhadores. Onde que

## Artigo/Article

essas pausas deverão ser concedidas, fora do posto de trabalho; em 02 (dois) períodos de 10 (dez) minutos contínuos [11].

Ginástica de Relaxamento segundo os autores [1,6,9] é uma ginástica praticada após o expediente do trabalho, tem como objetivo proporcionar relaxamento muscular e mental aos trabalhadores, É de grande importância desenvolver exercícios específicos de relaxamento, principalmente em trabalhos com excesso de carga horária ou em serviços de cunho intelectual [9]. Nesse sentido, a Ginástica Laboral de Relaxamento, e praticada ao final do expediente, tem como objetivo relaxar o corpo e, especificamente, extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensão.

A Ginástica Laboral de Relaxamento é utilizada após a jornada de trabalho com uma duração de aproximadamente 10 a 12 minutos. Pode ser feito através de automassagem, exercícios respiratórios, exercícios de alongamento, flexibilidade e meditação. Nela o trabalhador poderá descansar acalmar-se e relaxar antes de ir para casa. Tem o objetivo de reduzir o estresse, aliviar as tensões, problemas em casa e

no trabalho, com conseqüente melhora da função social [15].

Ginástica laboral de relaxamento: É de grande importância desenvolver exercícios específicos de relaxamento, principalmente em trabalhos com excesso de carga horária ou em serviços de cunho intelectual [17].

Ginástica Corretiva também realizada durante as pausas tem como função restabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios específicos que visam encurtar os músculos que estão alongados [8].

A Ginástica corretiva é classificada segundo o objetivo da execução, e propõe restabelecer o equilíbrio muscular e articular, através de exercícios físicos específicos, alongando os músculos encurtados e fortalecendo os que estão enfraquecidos. Os participantes, de 10 a 12 pessoas no máximo, devem apresentar a mesma característica postural, e a sessão é realizada fora do horário de expediente de trabalho [18].

## 2.4 OBJETIVOS E BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

### 2.4.1 Objetivos da Ginástica Laboral

De acordo com o Ministério da Educação (1990) *apud* [1], o objetivo principal da Ginástica na Empresa é possibilitar um aquecimento muscular capaz de atenuar a incidência de acidentes de trabalho causados por esforço físico sem preparação. Esses exercícios devem ser dosados de modo que se obtenham esse aquecimento e a oxigenação necessária à melhoria do estado físico geral, promover maior disposição para o trabalho, maior capacidades respiratórias, vitalidade muscular e mental, além de descontração no ambiente / relação de trabalho.

Ginástica Laboral tem como objetivo promover adaptação fisiológica, físicas e psíquicas por meio de exercícios físicos, dinâmicas de grupo e outras técnicas complementares, como massagem, sempre dirigidos ao ambiente de trabalho [6].

Citam ainda [8] que o objetivo da Ginástica Laboral é:

- ✓ Diminuição do absenteísmo e Procura ambulatorial;
- ✓ Melhorar a condição física geral;

- ✓ Aumento do ânimo e disposição para trabalho;
- ✓ Promoção do auto-condicionamento orgânico;
- ✓ Promoção da saúde;
- ✓ Promoção de consciência corporal;
- ✓ Melhorar relacionamento interpessoal;
- ✓ Prevenção da fadiga muscular;
- ✓ Prevenção do DORT.

A Ginástica Laboral [2] possui diferentes tipos de objetivos, tanto para os funcionários como para empresas. Os principais objetivos para os trabalhadores são: aumentar a resistência à fadiga central e periférica, promover o bem-estar geral, melhorar a Qualidade de Vida, combater o sedentarismo e diminuir o estresse ocupacional. Para as empresas, os principais objetivos são: diminuir os acidentes de trabalho, reduzir o absenteísmo e a rotatividade, aumentar a produtividade, melhor à qualidade total, prevenir e reabilitar as doenças ocupacionais como tendinites e DORT.

A Ginástica Laboral visa diminuir o número de acidentes de trabalho, prevenir doenças originadas por traumas cumulativos, prevenir a fadiga muscular, aumentar a disposição do funcionário ao iniciar o trabalho e retornar a ele, e

promover maior integração no ambiente de trabalho [1, 14].

Algumas empresas [1] estão implantando programa de atividades físicas no local de trabalho com o objetivo de estimular os trabalhadores para uma vida ativa. Com isso, essas empresas esperam reduzir o absenteísmo por doenças, bem como os custos com assistência médica.

Percebemos que Ginástica Laboral foi introduzida na empresa, como um meio de aumentar a produtividade e como uma melhoria da saúde dos trabalhadores, pois com ela teremos trabalhadores mais atentos, uma melhoria da relação interpessoal e a diminuição de acidentes de trabalho e colaboradores mais motivados, dispostos e valorizados.

#### **2.4.2 Benefícios da Ginástica Laboral**

Para [15] a Ginástica Laboral tem como a melhoria da autoimagem, redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, maior resistência à fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhoria da saúde física, mental e espiritual. Já para a empresa, incluem-se o aumento da produtividade, diminuição

de incidência de doenças ocupacionais, menores gastos com despesas médicas, *marketing* social, redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários, redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais espertos e motivados.

A Ginástica Laboral proporciona benefícios tanto para o trabalhador quanto para a empresa. Além de prevenir as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e DORT, ela tem apresentado resultados mais rápidos e diretos como a melhoria do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais [17, 19, 20].

Esta proposta de ginástica [1] vem “promover um equilíbrio” no ambiente de trabalho. Quando se implanta um Programa de Ginástica Laboral numa empresa, envolve-se a coletividade, o que propicia, além dos benefícios físicos em si (respiração, alongamento muscular, melhor oxigenação e circulação sanguínea), momentos de descontração, e um desligamento momentâneo dos problemas do trabalho. É uma pausa em que, apesar dos cargos exercidos, “todos são iguais”: seres humanos em busca de bem-estar, saúde e Qualidade de Vida.

Relatam [8] que a atividade física na empresa é um importante fator de prevenção no que diz respeito à saúde e

## Artigo/Article

bem-estar do ser humano. Porém é necessário uma tomada de consciência por parte das empresas, quanto à organização do trabalho e às medidas a serem tomadas. Com o aumento da produção, a Qualidade de vida. Baseando-se nisto, a Ginástica Laboral está dando sua contribuição para Qualidade de Vida dos funcionários passam a participar das aulas, eles percebem que esta é talvez o único momento do dia em que eles podem ser eles mesmos, abrindo mão do autocontrole, livre dos riscos de acidentes e erros.

A Ginástica Laboral [9] apresentará o seu benefício após três meses a um ano de sua implantação, em uma empresa. Tendo como benefícios: diminuição dos casos de LER/DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e, o que mais interessa para as empresas, aumento da produtividade.

Pode-se dizer que os benefícios da Ginástica Laboral para o trabalhador são:

- ✓ Melhora da autoimagem;
- ✓ Redução das dores;
- ✓ Redução do estresse e alívio das tensões;

- ✓ Melhoria do relacionamento interpessoal;
  - ✓ Aumento da disposição e motivação para o trabalho;
  - ✓ Melhoria da saúde física, mental e espiritual;
  - ✓ Momentos de descontração.
- Benefícios para empresa é:
- ✓ Aumento da produtividade;
  - ✓ Diminuição de incidência de doenças ocupacionais;
  - ✓ Menores gastos com despesas médicas;
  - ✓ Marketing social;
  - ✓ Redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários;
  - ✓ Redução dos números de erros e falhas.

Pode a Ginástica Laboral [21] fornecer todos esses benefícios, dependendo da competência, grau de conscientização e postura ética adotada pelos profissionais que a conduzem. Complementa [5] afirmando que a atividade física pode ser uma “arma de dois gumes”, dependendo do profissional que a oriente, pode ser um instrumento de alto valor educativo promovendo a saúde ou, se cair em mãos incompetentes, poderá produzir lesões e qualidades físicas e morais negativas.

## Artigo/Article

Percebemos que somente o Programa de Ginástica Laboral, não traz os benefícios, temos que ter profissionais competentes, para o seu êxito.

### 2.5 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Qualidade de vida como uma escolha intencional de estilo de vida caracterizada por responsabilidade pessoal, equilíbrio e máximo aprimoramento do bem-estar físico, mental, espiritual e social [6].

O conceito de Qualidade de vida [1] é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a Qualidade de Vida de pessoa ou comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de Qualidade de Vida. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e ate espiritualidade.

Qualidade de Vida no trabalho é: O conjunto de ações de uma empresa que envolve a implementação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho. A construção da Qualidade de Vida no trabalho ocorre a partir do momento em que se olha a empresa e as pessoas como um todo, o que é chamado de enfoque biopsicossocial. O posicionamento biopsicossocial representa o fator diferencial para a realização de diagnóstico, campanhas, criação de serviços e implantação de projetos voltados para a preservação e desenvolvimento das pessoas, durante o trabalho na empresa [13].

Definem [2] a Qualidade de Vida no trabalho como a Qualidade de Vida relacionada somente ao trabalho, mas a satisfação no trabalho, não pode estar isolada da vida do individuo como um todo. Assim, a Qualidade de Vida no trabalho apresenta uma relação entre a Qualidade de Vida dentro e fora do trabalho.

Explica [20] que a Qualidade de Vida no Trabalho e a resultante direta da combinação de diversas dimensões básicas da tarefa e de outras dimensões não dependentes diretamente da tarefa, capazes de produzir motivação e

## Artigo/Article

satisfação em diferentes níveis, além de resultar em diversos tipos de atividades e condutas dos indivíduos pertencentes a uma organização.

Relata [11] que a Qualidade de Vida no Trabalho não pode ser confundida com políticas de benefícios, nem com atividades festivas de conagração, embora essas sejam importantes como estratégias. A Qualidade de Vida no Trabalho tem a ver com a cultura organizacional. Cultura esta que pode ser traduzida como: os valores, a filosofia da empresa, sua missão, o clima participativo, o gosto por pertencer a elas e as perspectivas concretas de desenvolvimento pessoal que criam a identificação empresa-trabalhadora.

Baseando-se nas opiniões dos autores, percebemos que a Qualidade de Vida esta diretamente relacionada com o estilo de vida do trabalhador fora e dentro da organização. Com isso o desempenho produtivo do colaborador dependera do modo de vida, sua valorização dentro da empresa e dos programas de Qualidade de Vida implantados na organização.

### 3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, realizado com uma amostra intencional não-probabilística de 29 adultos, praticantes de ginástica laboral, de uma empresa de telecomunicação da cidade de Porto velho

O instrumento utilizado para avaliar os objetivos propostos foi um questionário composto por 03 questões sendo de âmbito aberto, fechado e de múltiplas escolhas pertinentes ao assunto, elaborado especialmente para esta pesquisa, A questão de múltipla escolha permitia ao avaliado escolher, se necessário, mais de uma opção para a mesma pergunta. No anexo I é apresentado o questionário utilizado na empresa de telecomunicação na cidade de Porto Velho.

Os questionários foram aplicados em uma empresa de telecomunicação da cidade de Porto Velho-RO após a autorização dos responsáveis e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pela empresa. Coleta de dados ocorreu no mês de abril de 2013.

Os avaliados foram informados quanto ao objetivo d pesquisa antes de se disponibilizarem a responder o questionário, para posterior utilização dos

dados em trabalhos científicos. Em relação à privacidade dos alunos, os questionários não exigiam identificação.

A ferramenta estatística utilizada foi o recurso Microsoft Office Excel 2007. O tratamento de dados empregado utilizou-se de cálculos em termos percentuais do índice de frequência das respostas para posterior apresentação em forma de tabelas e figuras (gráficos), além de uma análise quantitativa dos dados, a fim de obter conclusões sobre o presente estudo.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados demonstraram, conforme o gráfico 1, que 52% dos trabalhadores praticam Ginástica Laboral 1 ou 2 vezes por semana. Verificamos que 27% nunca praticam Ginástica Laboral, 21% e praticam 3 vezes por semana Ginástica Laboral.

É notável que a grande maioria dos trabalhadores pratica a Ginástica Laboral e somente 28% nunca praticam, o que evidencia uma grande adesão a esta prática nesta empresa.

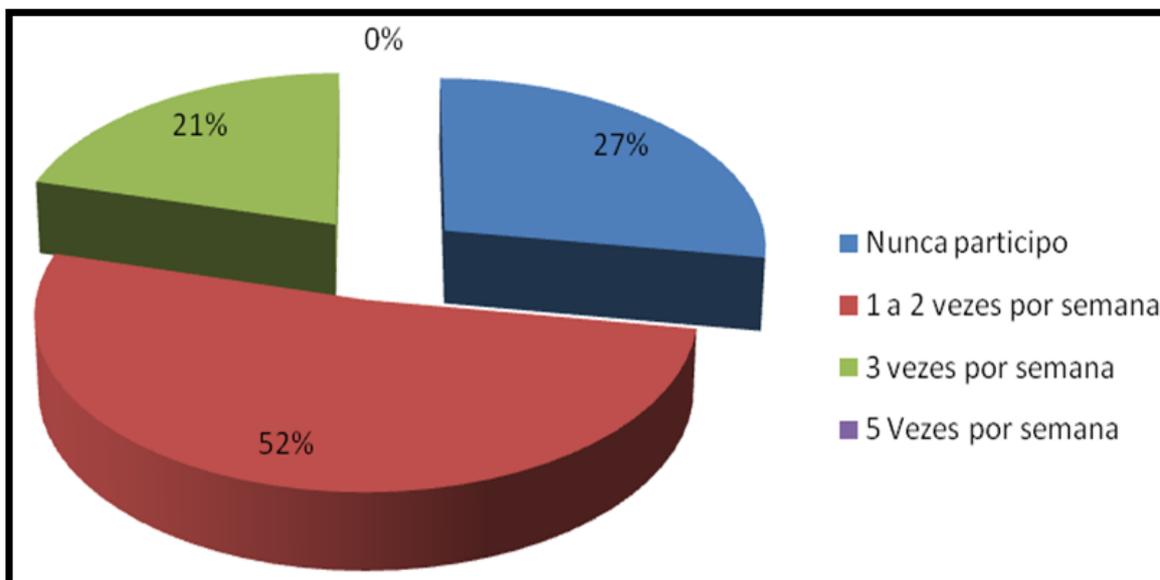
Em estudo realizado em uma instituição de saúde no município de Porto Alegre - RS, pertencente o Sistema Único de Saúde (SUS) do Governo federal, mostra que dos 15 participantes

do programa de Ginástica Laboral, 60% dos colaboradores participa pelo menos 3 vezes por semana e ao 40% participa pelos menos 5 vezes na semana. Comprovando a grande assiduidade [21].

Nos mostra [22] em seu estudo que grande maioria 66% relatou participar quase sempre das sessões de GL, o que demonstra o interesse e a satisfação em relação à mesma e 30,4 % não tiveram uma maior frequência, pois mantiveram certo interesse em participar da mesma, o que por um lado é positivo, pois, demonstram que perceberam a importância da prática da atividade física como meio de socialização e saúde. Esta pesquisa foi realizada em uma empresa do ramo automobilístico em São Joaquim de Bicas/MG

Em trabalho [14] realizado em 3 diferentes empresas, onde tinha 52 colaboradores no total de ambos os sexo, relava que 42% participa das aulas de Ginástica Laboral frequentemente, 28% às vezes participa, 17,3 sempre participa, 5,8 raramente participa e 5,8 nunca participa das aulas de Ginástica Laboral.

Todos os trabalhos citados acima corroboram para presente trabalho, nos mostrando que em todas as organizações, os praticantes tiveram uma ótima aceitação do programa de Ginástica Laboral.



**Figura 1:** Quantidade de vezes por semana que o trabalhador pratica Ginástica Laboral.

Ao verificarmos os benefícios do programa de Ginástica Laboral na Empresa de Telecomunicação encontramos que 24% dos trabalhadores que praticam Ginástica Laboral sentem melhora de seu bem estar, 23% sentem alívio das dores corporais, 23% sentem que melhoraram seu relacionamento com os colegas de trabalho, 23% sentem-se mais dispostos para desenvolver suas atividades de trabalho e 7% marcaram a nenhuma melhora significativa.

Divulga [23] uma amostra composta por 26 funcionários da reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina, onde todos os trabalhadores que participaram deste programa de promoção da saúde responderam que a Ginástica Laboral ajudou a aumentar seu

bem estar diário e a melhorar o relacionamento interpessoal. Já 88,5% acreditam que tal programa alterou para melhor seu estilo de vida.

Um estudo na empresa de telefonia móvel TIM Celular S.A. no Bairro Dionísio Torres, Fortaleza-CE [24] composta por 50 funcionários, onde 25 eram praticantes e 25 não-praticantes que com a implantação da Ginástica Laboral, obteve seguintes benefícios percebidos pelos praticantes ds atividades: melhora das condições de saúde, com 80%; aumento da disposição para o trabalho no dia a dia, com 79%; melhora da relação com os colegas, com 78%; melhora no desempenho de suas funções no trabalho, com 76%; controlar o estresse, com 64%; melhora das

## Artigo/Article

relações com a empresa, com 30% e valorização pela empresa, com 25%.

Esse processo [1] leva à valorização do significado do trabalho, pois inevitavelmente aproxima o trabalhador do mesmo, além de afinar a linha que separa consciência corporal e trabalho. Afinal. É por meio do corpo que

o homem realiza seu trabalho e aprender a lidar com suas necessidades e limitações.

Ao analisarmos a percepção dos trabalhadores em relação à melhora no programa de Ginástica Laboral, O quadro 1 ilustra suas sugestões.

**Quadro 1:** Sugestão para melhorar o Programa de Ginástica Laboral.

Entrevistado	Resposta
01	“Incluir uma vez por mês, massagem corporal.”
02	“os professores são ótimo está muito bem, não precisa mudar.”
03	“acredito que a forma atual esta Ok”
04	“um Lugar Adequado para essa atividade”
05	“o que falta é um local adequado na empresa para a pratica da Ginástica, pois traz somente benefícios.”
06	Aplicação de atividades em grupo, para que posso aproximar todos os setores da empresa. Ex. Dinâmicas de Grupos”
07	“ter um ambiente próprio para ser executada as atividades!”
08	“ter um ambiente próprio para ser executada as atividades!”
09	“o método adotado, sempre e muito bom”.
10	“Realizar mais exercícios na semana.”
11	“que a empresa tivesse um local adequado e reservado para esse tipo de atividades.”
12	“o ambiente adequadamente.”
13	“a minha sugestão e que o prof. Raony Volte, ele foi o melhor “professor até agora.”
14	“Manter o programa.”
15	“Sugestão que uma vez na semana seja mais movimentação.”
16	“O bom se todos os setores participam com a gente, porque quase ninguém participa.”
17	“ter um espaço adequado para melhoria da ginástica laboral”. (cedida pela própria empresa dos colaboradores)
18	“Gostaria que tivesse em outros intervalos em nosso trabalho.”
19	“Para a ginástica não temos criticas, pois o professor era dinâmico sempre tentaram incentivar todos mais os colegas eram Preguiçoso.”
20	“quando chego as 8:00, já tem acontecido.”
21	“Ter um local próprio para executar as atividades.”
22	“muito bom, pois melhoramos o convívio entre colegas (necessário um ambiente próprio para os exercícios)”.
23	“não tenho critica e nem elogios, pois não participo.”

## Artigo/Article

Dos 23 que responderam verificou-se que a maioria dos entrevistados deu a sugestão de que deveria ter um local mais adequado para a realização das atividades de Ginástica Laboral.

Para [1] a importância de ter um ambiente adequado. O ambiente confortável não só depende de uma estratégia bem definida, mas também de processos adequados, de uma estrutura organizacional consistente e de pessoas motivadas. E acima de tudo, vale ressaltar que o “clima” existente nas relações de trabalho é algo de grande importância, e depende fundamentalmente de um envolvimento direto da cúpula da companhia. Se o presidente não for o primeiro a trabalhar para a construção de um bom clima interno, a tendência é que tudo não passe apenas de uma boa intenção.

### 5. CONCLUSÃO

Esta pesquisa conclui que um programa de Ginástica Laboral no trabalho influencia e contribui no desenvolvimento das pessoas e da empresa.

Os resultados demonstraram alguns aspectos importantes para instituição e obtenção dos benefícios desta prática, no período de seis meses de trabalho.

Observou-se que a aceitação do programa foi muito bem aceita, pois a sua maioria praticou e sentiram algum tipo de benefícios com o andamento do programa. Um desses benefícios é a socialização.

Dificuldades encontradas durante o processo foi a falta de comunicação entre colaboradores, conscientizar a gerência da importância de encarar o projeto como algo que auxilia na melhoria do trabalho e estabelecer um horário para a prática de Ginástica Laboral.

Destacamos, ainda, que os benefícios são adquiridos em longo prazo e fica difícil para as pessoas perceberem e acreditarem no programa de imediato.

Este estudo procura mostrar os efeitos da prática da Ginástica Laboral, sendo ela capaz de modificar, transformar a Qualidade de Vida do Trabalhador, em algo saudável para sua vida de modo geral.

**6. REFERÊNCIAS**

- [1] FIGUEIREDO F.; MONT'ALVÃO C. **Ginástica laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- [2] MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2004.
- [3] LIMA, D. G. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí: Fontoura, 2004.
- [4] KOLLING, A. **Ginástica laboral compensatória**. Revista Brasileira de Educação Física e Desporto. n.44, p.20-3, 1980.
- [5] MILITÃO, A. G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Florianópolis, 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção, Área de Concentração: Ergonomia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.
- [6] LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2003.
- [7] OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- [8] POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- [9] OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- [10] BARBOSA, Luís Guilherme. **Fisioterapia preventiva nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – DORTs: fisioterapia do trabalho aplicada**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.
- [11] ALVES, S.; VALE, A. **Ginástica laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho**. Revista CIPA, [S.l.], n. 232, p.30-44, 1999.
- [12] KOLLING, A. **Ginástica laboral compensatória**. Revista Brasileira de Educação Física e Desporto. n.44, p.20-3, 1980.
- [13] 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, v.13, n.3, p.214-224, 2007.
- [14] DIAS, M. F. M. **Ginástica laboral**. Revista Proteção, v. 29, 124-125, 1994.
- [15] GONDIM, K. de M. et al. **Avaliação da Prática de Ginástica Laboral pelos Funcionários de um Hospital Público**. Rev. Rene. Fortaleza, v.10, n.2, pág. 95-102, abr./jun. 2009.
- [16] CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA-CONFED. **Ginástica Laboral**. Revista Confed, n.13, p.4-11, ago., 2004.
- [17] SAMPAIO, A, A.; OLIVEIRA, J. R. G. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalhador**. Caderno de Educação Física, v.7, n.13, p. 71-79, 2008.
- [18] SILVEIRA, M. G.; ASSUNÇÃO, A. A.; LIMA, F. P. A. **A baixa adesão ao programa de Ginástica Laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, 31 (114); 149-160, 2006.
- [19] GUERRA, M. **Atividade física: A ginástica na empresa torna-se a**

**Artigo/Article**

alternativa de combate de doenças. *Proteção*. v. 45, p. 28 – 43, jun. 1995.

[20] MENDES, R.A. **Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba.** (Dissertação de Mestrado em Tecnologia) - Centro Federal de Educação Tecnológica, Curitiba, 2000.

[21] CAÑETE, I. **Humanização: Desafio da empresa moderna – a Ginástica Laboral como um novo caminho.** Porto Alegre: Foco, 1996.

[22] MACIEL, R.; ALBUQUERQUE, A. M. F. C.; MELZER, A. C. et al. **Quem se**

**beneficia dos programas de ginástica laboral?** *Cad. psicol. Soc. Trab.*, vol. 8, p. 71-86, 2005.

[23] MARTINS, C. O. **Ginástica Laboral: no escritório.** Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.

[24] GOMES, H. R.; VIEIRA, L. L.; SANTOS R. G.; SOARES, P. M. **Percepção de praticantes de ginástica laboral sobre parâmetros de saúde geral e relacionada ao trabalho.** *Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.11, n.5*, 2012.