



Impacto da ginástica laboral no bem-estar e no trabalho dos colaboradores da Unochapecó

Impact of gymnastics on welfare at work of employees and Unochapecó

FisiSenectus . Unochapecó
Ano 2, n. 2 - Jan/Jun. 2014
p. 3-8

Bruna Pedroso . brupedroso@unochapeco.edu.br

Acadêmica do curso de Fisioterapia, Universidade Comunitária da Região de Chapecó – Unochapecó.

Josiane Schadeck de Almeida Altemar . josianesa@unochapeco.edu.br

Docente Doutora do curso de Fisioterapia da Universidade Comunitária da Região de Chapecó – Unochapecó.

Resumo

Introdução: Na tentativa de contornar possíveis complicações que acometem a saúde do trabalhador, as empresas têm adotado a Ginástica Laboral (GL) como uma possibilidade de diminuir os afastamentos decorrentes dos sintomas osteomioarticulares, o sedentarismo, o controle do estresse e melhorar a qualidade de vida de seus colaboradores. Assim, o projeto de extensão em Ginástica Laboral da Unochapecó tem desenvolvido trabalho multiprofissional com os estudantes do curso de Fisioterapia e Educação Física para essa população. **Objetivo:** Analisar o impacto da ginástica laboral no bem-estar e no trabalho dos funcionários da Unochapecó que participam do programa de extensão em GL. **Materiais e métodos:** Pesquisa quantitativa transversal com indivíduos com vínculo empregatício na Unochapecó. A amostra foi selecionada a partir dos 34 setores da Universidade atendidos pelo projeto, totalizando 93 participantes com média de idade de 28 anos. Os critérios de inclusão foram o setor estar inserido no projeto há no mínimo três meses, e os participantes estarem presentes no setor no momento da investigação, realizada no mês de março de 2014. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário autoaplicável no ambiente laboral contendo dados referentes à prática da ginástica laboral, bem como indagações sobre as percepções que ela propicia. **Conclusão:** Observou-se que a inserção do programa de Ginástica Laboral na Instituição é de grande valia, proporcionando inúmeros benefícios quando feita de espontânea vontade e de forma correta, isto é, contando com equipe multiprofissional e na tentativa da prevenção de doenças ocupacionais, do aumento da produtividade e do relacionamento interpessoal.

Palavras-chave

Exercício Físico. Qualidade de Vida. Comunicação Interdisciplinar.

Abstract

Introduction: In an attempt to circumvent possible complications that affect the health of workers, companies have adopted Gymnastics (GL) as a possibility to reduce absenteeism resulting from musculoskeletal symptoms, physical inactivity, stress management and improve the quality of life of its employees. Thus, the extension project on Labour Gymnastics Unochapecó has developed multidisciplinary work with students of physiotherapy and physical education for this population. **Objective:** To analyze the impact of gymnastics on welfare at work of employees and Unochapecó participating in the GL extension program. **Materials and Methods:** Cross-sectional quantitative research with individuals with employment at Unochapecó. The sample from the 34 sectors of the University attended by the project, totaling 93 participants with a mean age of 28 years. Inclusion criteria were the industry to be part of the project for at least three months and participants are present in the sector at the time of research, carried out in March 2014. To collect data, a self-administered questionnaire was applied in the work environment containing data relating to the practice of gymnastics, as well as questions about the perceptions that it provides. **Conclusion:** It was observed that the insertion of the Gymnastics program at the institution is of great value, providing numerous benefits when done willingly and correctly, with multidisciplinary team in an attempt to prevent occupational diseases, increased productivity and interpersonal relationship.

Keywords

Exercise. Quality of Life. Interdisciplinary Communication.

Introdução

Na tentativa de contornar possíveis complicações que acometem a saúde do trabalhador, as empresas têm adotado a Ginástica Laboral como uma possibilidade de diminuir os afastamentos decorrentes de lesões por esforço repetitivo e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, reduzir atestados médicos, acidentes de trabalho e aumentar a produtividade¹.

Os benefícios proporcionados pela Ginástica Laboral são inúmeros, como a promoção da saúde, correção dos vícios posturais, diminuição do absenteísmo, melhora da condição física geral, aumento do ânimo e disposição para o trabalho, contribuindo, assim, para a promoção da consciência corporal, preparação biopsicossocial dos participantes, melhoria do relacionamento interpessoal, redução dos acidentes de trabalho e, consequentemente, aumento da produtividade no trabalho, com qualidade².

Em sua jornada o indivíduo apresenta um dispêndio energético físico, emocional e mental em maior ou menor intensidade, acarretando um débito orgânico².

Nesse sentido, justifica-se a implantação de um programa de ginástica laboral que busca des-

pertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças do estilo de vida, e não apenas de alteração nos momentos de ginástica orientada dentro da empresa. Do ponto de vista empresarial, desenvolver ações de promoção da saúde e da qualidade de vida para os trabalhadores representa um investimento com retorno garantido a médio e longo prazo. Trabalhadores bem-informados e conscientes de que seus comportamentos podem determinar o risco maior ou menor de adoecer são, certamente, mais saudáveis, produtivos e, possivelmente, mais felizes³.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar o impacto da ginástica laboral no bem-estar e no trabalho dos funcionários da Unochapecó que participam do programa de extensão em Ginástica Laboral.

Materiais e métodos

Identificação do tipo de estudo e população

Para a elaboração do estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, por meio do levantamento de dados e informações encontrados na literatura existente e artigos publicados, com seguintes

palavras-chave: Ginástica Laboral; LER; DORT; Estresse; Saúde; Qualidade de vida. A pesquisa bibliográfica se apresenta como uma pesquisa essencialmente utilizada no meio acadêmico, na qual o pesquisador se serve das pesquisas já existentes para fundamentar seu trabalho, “utiliza-se de dados ou de categorias já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados⁴”.

A pesquisa tem caráter quantitativo do tipo descritivo transversal. Pesquisas de caráter quantitativo são apresentadas por meio de relatórios estatísticos, os quais precisam considerar que os números, frequências e medidas têm algumas propriedades que deixam claro seu alcance e que as boas análises dependem de boas perguntas e coletas que o pesquisador venha a fazer⁵. O estudo descritivo descreve as características do grupo pesquisado. No estudo transversal, primeiro determina-se a questão a ser respondida, depois, definem-se a população de estudo e um método de escolha da amostra⁶.

A população da pesquisa foram os indivíduos com vínculo empregatício na Unochapecó inseridos no Projeto de Extensão em Ginástica Laboral da Universidade e que concordaram em participar da pesquisa assinando um termo de consentimento livre e esclarecido independentemente do gênero, idade ou atividade ocupacional. A amostra foi determinada considerando 34 setores da Universidade atendidos pelo projeto, totalizando 93 indivíduos. Os critérios de inclusão foram: estar inseridos no Projeto de Extensão em Ginástica Laboral há no mínimo três meses, estarem presentes no setor no momento da coleta de dados e aceitaram a participar por meio do termo de consentimento livre e esclarecido.

Instrumento e procedimento de coleta

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário autoaplicável no ambiente laboral do pesquisado. O instrumento de coleta apresentava dados referentes a informações pessoais, como idade, gênero e questões relacionadas à prática da ginástica laboral, quanto à participação e a adesão nas aulas, o turno que participa e os benefícios que ela propicia. A coleta de dados teve duração de uma semana, sendo esta no mês de março de 2014.

Procedimentos estatísticos

A partir da coleta, os dados foram compilados por meio do programa Microsoft Excel (2010) e agrupados por meio da análise descritiva a partir das médias, desvio padrão e percentil.

Aspectos legais da pesquisa

A pesquisa foi iniciada após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Comunitária da Região de Chapecó, com o protocolo de número 286/13. A participação da população ocorreu mediante leitura, compreensão e autorização por escrito de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Resultados



Foram entrevistados 93 funcionários com média de idade de 28 anos \pm 10,14. A maioria participa das aulas de GL (88%) de forma rotineira, sendo o período matutino e vespertino (35%) o turno mais citado. Os que não participam, destacaram como justificativa o desejo de não interromper as tarefas desenvolvidas no trabalho.

Todos os indivíduos responderam que o projeto traz benefícios à saúde, como relaxamento (30,67%), melhora da disposição (22,31%), redução das algias (15,13%) e melhora da integração entre colaboradores (9,16%), como apresentado na [Tabela 1](#).

Observa-se, na [Tabela 2](#), o número de vezes que os trabalhadores destacaram como necessário a aplicação da ginástica laboral no seu ambiente de trabalho, obtendo como resultado cinco vezes na semana (45,2%). Dessa forma, nota-se que a maioria dos participantes tem adesão à ginástica laboral, visando uma melhora no rendimento do trabalho e importando-se mais com a sua saúde.

Discussão



A escolha do tema para realização da presente pesquisa enquadra-se no aumento das queixas

osteomusculares dos trabalhadores, acarretando nos afastamentos das empresas. Como justificativa Roelen⁷ destaca que as ausências ao trabalho por doença são consideradas um significativo problema de saúde pública e têm um impacto importante na economia. Perda de produtividade, possibilidade da perda do emprego, necessidade de substituição da mão de obra e custos com seguro de saúde são descritos como repercussões diretas na sociedade⁷.

Entretanto, os problemas descritos podem ser evitados por meio dos programas sistematizados de atividades físicas orientadas e/ou de ginástica laboral supervisionada, podendo contribuir para minimizar esses problemas, visando uma melhora da qualidade de vida do indivíduo, além de melhorar o relacionamento interpessoal e redução de acidentes de trabalho⁸.

Desse modo, a Unochapecó, a partir desses pressupostos, criou, em 2003, o projeto de extensão ginástica laboral com a iniciativa do curso de Educação Física e, em 2009, ingressou a ele o curso de Fisioterapia, desenvolvendo assim um trabalho multiprofissional com apoio da Diretoria da Extensão e da Gestão de Pessoal da Universidade. Tal projeto tem como objetivo oferecer aos funcionários da Instituição um programa de ginástica laboral voltado para a melhora da qualidade de vida, além de proporcionar a vivência prática ao acadêmico e a efetivação do processo de ensino, pesquisa e extensão.

A ginástica laboral vem conquistando cada vez mais adeptos, esta beneficia não só o trabalhador e a empresa, como também o indivíduo, que fica satisfeito ao ser atendido por um profissional disposto e motivado. No cenário internacional, pesquisas recentes com intervenção no ambiente de trabalho vêm destacando o potencial para realização de alterações nos comportamentos relacionados à saúde, o que geraria um impacto positivo na saúde dos trabalhadores e na diminuição dos custos das empresas⁹.

A partir dos achados sobre os benefícios da ginástica laboral, destacam-se significativamente o relaxamento, a redução de algias e a integração com a equipe, tais benefícios promovem a disposição, o que corrobora com os dados de Zilli¹⁰ que destaca que além da redução da dor e

melhora da postura, a GL apresenta outros benefícios, dentre eles, o aumento da integração entre os trabalhadores e melhora da vida social do trabalhador (diminuição de conflitos interpessoais, maior concentração, confiança e facilidade de trabalho em equipe), interferindo de tal forma a aumentar a produtividade^{10,11}.

Na presente análise, mulheres tiveram maior participação no programa de ginástica laboral. Essa evidência também é corroborada por estudos com trabalhadores catarinenses. Em concordância com esses achados, no levantamento nacional realizado por Nahas¹², foi observado maior proporção de trabalhadores do sexo feminino adeptas aos programas de ginástica laboral em diferentes regiões do país¹². Um estudo realizado por Siqueira e Faria¹³, demonstrou que as mulheres possuem proximidades e representações de saúde vinculadas ao corpo e ao cuidado de si, principalmente a partir da década de 90. Nos anos 1980, com o surgimento das academias, as demandas por atividade física para as mulheres eram mais relacionadas à massa corporal, entretanto, nos anos posteriores, com a elevação de doenças como o estresse, as mulheres passaram a buscar atividades leves e mais prazerosas, que proporcionassem momentos de relaxamento¹³.

Com relação à adesão às atividades da ginástica laboral, alguns trabalhadores relataram não ter uma participação assídua em função de não quererem interromper alguma atividade já iniciada. Isso corrobora com dados de Lima (1997) e Soares (2005), os quais destacam que alguns trabalhadores de atendimento preferem não usar seu direito de repouso durante a jornada de trabalho, em outras empresas, sobretudo em setores de atendimento ao público externo, o programa de ginástica laboral foi inviabilizado porque os trabalhadores julgaram ser moralmente condenável interromper sua atividade para fazer a "pausa para ginástica" enquanto os clientes aguardam na fila^{14,15}.

Como fator limitante do estudo, aborda-se a não adesão dos trabalhadores em responder os questionários devido ao curto tempo de aplicação e em função de não quererem parar de realizar a atividade já iniciada no ambiente de trabalho.

Considerações finais

Observou-se que a inserção do programa de ginástica laboral na Instituição é de grande significância, proporcionando inúmeros benefícios quando feita de espontânea vontade e forma correta, com equipe multiprofissional, na tentativa de prevenção de doenças osteomusculares e no relacionamento interpessoal.

Assim, temos subsídios favoráveis para afirmar que este projeto de pesquisa remeteu a conclusão positiva da problemática lançada, pois nota-se que a incógnita abordada no início do trabalho desencadeou resultados palpáveis quanto à aplicabilidade da ginástica laboral no contexto do ambiente de trabalho, assim como os impactos positivos desta na qualidade de vida desses profissionais

Referências

1. Figueiredo F, Mont'Alvão C. Ginástica Laboral e Ergonomia. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2005.
2. Polito E, Bergamaschi EC. Ginástica laboral: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002. 29-33 p.
3. Nahas MV, Fonseca S. A. Estilo de vida e hábitos dos trabalhadores da indústria catarinense. Florianópolis: SESI, 2004.
4. Severino AJ. Metodologia do trabalho científico. 23. ed. rev. e atualizada. São Paulo: Cortez, 2007. 304 p.
5. Gatti BA. Estudos quantitativos em educação. Educação e Pesquisa, São Paulo, v.30, n.1, p.11-30, jan./abr. 2004.
6. Cervo, AL; Bervian, PA. Metodologia científica. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 241 p. 2006.
7. Roelen CAM, Weites SH. Ausência de doença e as condições psicossociais do trabalho: um estudo multinível. OccupMed, 2008.
8. Lima FPA. Ergonomia, ciência do trabalho, ponto de vista do trabalho: a ciência do trabalho numa perspectiva histórica. Ação Ergonômica, v.1, n 2, pp.35-45, 2002.
9. Santos ZMSA, Lima, HP. Tecnologia educativa em saúde na prevenção da hipertensão arterial em trabalhadores: análise das mudanças no estilo de vida. TextoContexto-enferm, 2008;17(1):90-7.
10. Zilli CM. Ginástica Laboral: Uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. São Paulo: LOVISE, 2002.
11. Lima DG. Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí, SP:Fontoura, 2004.
12. Nahas MV. Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral. Brasília: SESI/DN; 2009.
13. Siqueira DCO, Faria AA. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. Comun Mídia Consumo, 2007; 4: 171-88.
14. Lima MEA. A LER no setor bancário. In: Lima MEA, Araujo JNG, Lima FPA. (orgs). Lesões por esforços repetitivos: Dimensões ergonômicas e psicossociais. Belo Horizonte: Health, 1997. p. 52-107.
15. Soares RG. Da dor ao riso: a relação de serviço entre saber fazer e saber atender. 2005. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Escola de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.

Anexos

Tabela 1 – Medidas descritivas da distribuição dos benefícios da ginástica laboral

Valores		
Variável	n	Percentil
Integração da equipe	23	9,16%
Disposição para o trabalho	56	22,31%
Relaxamento	77	30,67%
Redução de algias	38	15,13%
Conscientização corporal	28	11,15%
Orientação	15	5,97%
Motivação para realizar exercícios físicos	14	5,57%
TOTAL	251	100%

(clique para voltar ao texto)

Tabela 1 Número de vezes que deveria ser aplicada a GL de acordo com a adesão dos funcionários

Valores		
Variável	n	Percentil
Duas vezes/semana	13	13,9%
Três vezes/semana	31	33,3%
Quatro vezes/semana	7	7,5%
Cinco vezes/semana	42	45,2%
TOTAL	93	100%

(clique para voltar ao texto)