



**ULBRA**  
CAMPUS TORRES

**ISSN 1678-1740**

**<http://ulbratorres.com.br/revista/>  
Torres, Vol. I - Novembro, 2016**

**Submetido em: Jul/Ago/Set, 2016**

**Aceito em: Out/2016**

## UTILIZAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NO DIA-A-DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO

Carolina Miranda da Rosa<sup>1</sup>

### **Resumo**

A proposta desse trabalho é pesquisar como a ginástica laboral pode auxiliar o funcionário público no seu cotidiano profissional, para este estudo foi realizado um recorte dessa população, priorizando então o setor administrativo, da Secretaria da Administração de um município. O objetivo desta pesquisa foi avaliar como a ginástica laboral pode auxiliar os profissionais do setor público no seu dia-a-dia, para isso buscamos também analisar a relação entre a ginástica laboral e a disposição para o trabalho, identificar a influência da ginástica laboral nas relações humanas do grupo pesquisado e identificar a existência de sinais e sintomas relacionados a doenças de trabalho. Diante da análise dos resultados obtidos com a implantação da ginástica laboral apresentou um feedback positivo para a instituição. Através dos instrumentos de pesquisa foi possível observar um aumento na disposição para o trabalho e a melhora no relacionamento com colegas e chefias.

Além disso, a execução da ginástica laboral possibilitou identificar as dores dos funcionários e durante a pesquisa a diminuição das dores causadas por esforço repetitivo.

**Palavra-chave:** Ginastica laboral, doenças do trabalho, relações humanas

<sup>1</sup> Professora – Esp. Curso de Graduação em Educação Física ULBRA/Torres

## INTRODUÇÃO

A proposta desse trabalho é pesquisar como a ginástica laboral pode auxiliar o funcionário público no seu cotidiano profissional, para este estudo foi realizado um recorte dessa população, priorizando então o setor administrativo, da Secretaria da Administração de um município.

Sabe-se que o trabalho é inerente ao homem e está presente em grande parte da sua vida, dispomos mais tempo nos locais de serviço do que em nosso lar, muitas vezes por propostas de melhores remunerações acabamos nos sobrecarregando em atividades profissionais, seguindo este pensamento, o trabalho é fator decisivo para a saúde devido a suas implicações ambientais, sociais e econômicas. (CAÑETE, 1996)

Segundo a Revista de educação Física (2004), as estatísticas apontam que cerca de quatro milhões de Brasileiros são submetidos a tratamento em razão das dores provocadas pela postura incorreta no trabalho e pelas pressões diárias de situações competitivas. Tendo em vista estas situações cada vez mais as empresas estão utilizando a prática de exercícios físicos no local de trabalho.

A prática de exercício físico nas empresas recebe o nome de ginástica laboral, define-se como a prática de atividade física educativa no local de trabalho, visando o desenvolvimento físico, mental, afetivo e social do ser humano. No Brasil, as primeiras manifestações de atividade física foram em 1901, na fábrica de tecidos Bangu sediada no RJ. Em 1973 houve uma atividade pioneira em Novo Hamburgo-RS, elaborada pela Federação de Estabelecimentos de Ensino, a atividade tinha como objetivo a realização de exercícios de relaxamento da musculatura, este programa intitulou-se “educação física compensatória e recreação”, sua finalidade era esclarecer e nortear a criação do centro de educação física junto às empresas (Amaral e Lima, 2003).

Conforme Pressi e Candotti (2005), as instituições que são ligadas a programas de qualidade estão investindo na atividade de ginástica laboral com o objetivo de aumentar a competitividade e promover a saúde dos trabalhadores.

A atividade física orientada possui uma série de fatores benéficos para a

saúde física e psíquica do homem. “A ginástica laboral é uma adequação da atividade física ao ambiente de trabalho e visa promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas por meio de exercícios (...) a prática de ginástica laboral objetiva favorecer ao trabalhador o autoconhecimento do próprio corpo e suas possibilidades de movimento” (Pressi e Candotti, 2005, pág. 26)

A ginástica Laboral possibilita o reconhecimento de uma postura correta no local de trabalho, muitas vezes esta atividade é a única opção de alongamento que o funcionário tem durante o dia, devido à jornada de trabalho excessiva. A prática de ginástica laboral deve ser realizada pelo profissional de educação física, pois trata-se de uma atividade de relaxamento e alongamento essa movimentação muscular necessita de um profissional treinado para executá-la.

Atualmente, todos os setores da vida exigem trabalho em grupo, o homem já não pode trabalhar sozinho. A divisão do trabalho cada vez maior torna cada vez mais os grupos coesos. Porém, os problemas de relacionamento se encontram, na maioria das vezes, onde pessoas diferentes trabalham diariamente juntas, e uma boa comunicação e cooperação são fatores essenciais para a realização das relações humanas.

Portanto, o objetivo desta pesquisa foi avaliar como a ginástica laboral pode auxiliar os profissionais do setor público no seu dia-a-dia, para isso buscamos também analisar a relação entre a ginástica laboral e a disposição para o trabalho, identificar a influência da ginástica laboral nas relações humanas do grupo pesquisado e identificar a existência de sinais e sintomas relacionados a doenças de trabalho

## **Método**

Trata-se de um estudo qualitativo, pois visa analisar o sujeito considerando seu meio, condições sociais com base em valores e significados. Segundo Hassem, Knauth e Victora (2000) esta metodologia é útil para entender o contexto onde o fenômeno ocorre, permitindo a visualização de vários elementos simultaneamente em um pequeno grupo.

O estudo foi realizado no setor administrativo da Prefeitura Municipal de um município do litoral norte do Rio Grande do Sul, que realizam aulas de

ginástica laboral três vezes na semana com um período de 30 minutos, orientada por um educador físico.

A amostra utilizada constituiu-se de 28 funcionários, todos servidores da Secretária Municipal de Administração. Os participantes foram observados desde o início da atuação do educador físico até o final desta pesquisa.

O estudo foi realizado a partir de um questionário com quatro perguntas de múltiplas alternativas. O instrumento foi aplicado antes do início das atividades de ginástica laboral e após 3 meses da aplicação da atividade, no período de novembro de 2009 a março de 2010.

### **Discussão e Resultados**

Serão apresentados e discutidos os resultados obtidos a partir dos questionários aplicados aos participantes das atividades de ginástica laboral da instituição. Os resultados serão discutidos simultaneamente com a análise de dados antes da implantação da ginástica laboral e após três meses da implantação. Cabe salientar que do total da amostra de 28 funcionários, após a implantação da ginástica laboral apenas 20 funcionários responderam as questões.

Tabela1: Distribuição Freqüencial do questionamento: como você está se sentindo fisicamente? (Antes da implantação da ginástica laboral e após três meses de atividades).

<b>Indicador</b>	<b>Antes da implantação</b>	<b>Após a implantação</b>
<b>Ótima</b>	4 (14%)	11 (55%)
<b>Bem</b>	14 (50%)	7 (35%)
<b>Satisfatória</b>	6 (21%)	2 (10%)
<b>Ruim</b>	4 (14%)	8 (40%)

Como podemos visualizar na Tabela 1, o número de funcionários que responderam ao questionamento com indicadores “ótimo” e “bem” aumentou após o início da atividade de ginástica laboral, verifica-se também a queda quanto ao indicador ‘ruim após o início da prática de exercícios no local de trabalho.

Este resultado vem de encontro com o que diz Dias (1995) de que a

ginástica laboral visa aumentar a disposição do funcionário ao iniciar e retornar ao trabalho. Corroborando Gondim et al (2009) diz que a ginástica laboral traz ao funcionário e a empresa inúmeros benefícios, o funcionário melhora sua autoimagem, reduz suas dores, reduz o estresse e melhora seu relacionamento com os colegas, já para empresa ocorre um aumento da produtividade, diminui a incidência de doenças ocupacionais e diminui os gastos em despesas médicas.

Tabela 2: Distribuição Freqüencial do questionamento: tem sentido alguma dor? (Antes da implantação da ginástica laboral e após três meses de atividades).

<b>Indicadores</b>	<b>Antes da Implantação</b>	<b>Após a Implantação</b>
<b>Sempre</b>	-	2 (10%)
<b>Frequentemente</b>	4 (14%)	2 (10%)
<b>As vezes</b>	21 (21%)	7 (35%)
<b>Nunca</b>	3 (10%)	9 (45%)

Em relação ao questionamento de dores aos funcionários podemos perceber que após a implantação da ginástica laboral houve uma diminuição significativa das dores. Segundo Mendes e Leite (2004) os principais objetivos da ginástica laboral são a promoção do bem estar geral e da saúde do trabalhador e conseqüentemente a redução do absenteísmo e aumento da produtividade.

O funcionário que realiza atividade física produz mais para a empresa e melhora sua qualidade de vida pela prática da atividade por torna-se mais motivados para as atividades do cotidiano e do trabalho. Quando o indivíduo realiza uma atividade física e percebe que a mesma o faz sentir-se melhor começa a alterar gradativamente seu estilo de vida.

Tabela 3: Distribuição frequencial dos pontos de dores mais frequentes antes da implantação da ginástica laboral e após a implantação da atividade.

<b>Indicadores</b>	<b>Antes da Implantação</b>	<b>Após a Implantação</b>
<b>Cabeça</b>	6 (21%)	-
<b>Pescoço</b>	12 (42%)	3 (15%)
<b>Ombros</b>	6 (21%)	7 (35%)
<b>Braços</b>	6 (21%)	2 (10%)
<b>Antebraços</b>	2 (7%)	1 (5%)
<b>Punho</b>	-	-
<b>Mãos</b>	7 (25%)	3 (15%)
<b>Costas/Coluna</b>	13 (46%)	6 (30%)
<b>Joelhos</b>	2 (7%)	-
<b>Pernas</b>	5 (17%)	2 (10%)
<b>Tornozelos/pés</b>	4 (14%)	-

Na tabela 3 podemos observar que os locais de maior intensidade de dor antes da implantação foram o pescoço e as costas/coluna, após a implantação esses locais não foram indicados como local de dor. Os funcionários deste estudo em sua maioria passa sua jornada de trabalho sentado na frente do computador essa atividade a partir da análise de dados mostrou suas consequências.

Cabe salientar que além das atividades práticas de exercícios realizadas pelo educador físico durante a pesquisa existiam orientações quanto à postura correta no ambiente ocupacional, sempre que possível os funcionários eram orientados quanto ao seu ambiente de trabalho e os possíveis locais de tensão do sistema musculoesquelético.

Tabela4: Distribuição Frequencial do questionamento: relacionamento com os colegas, antes da implantação da ginástica laboral e após três meses de atividades

<b>Indicadores</b>	<b>Antes da Implantação</b>	<b>Após a Implantação</b>
<b>Ótimo</b>	13 (46%)	11 (55%)
<b>Bom</b>	12 (42%)	7 (35%)
<b>Satisfatório</b>	2 (8,5%)	2 (10%)
<b>Ruim</b>	1 (3,5%)	-

Tabela 5: Distribuição Frequencial do questionamento: relacionamento com chefias e superiores, antes da implantação da ginástica laboral e após três meses de atividades

<b>Indicadores</b>	<b>Antes da Implantação</b>	<b>Após a Implantação</b>
<b>Ótimo</b>	11 (39%)	11 (55%)
<b>Bom</b>	14 (50%)	6 (30%)
<b>Satisfatório</b>	2 (7%)	3 (15%)
<b>Ruim</b>	-	-

Tabela6: Distribuição Frequencial do questionamento: relacionamento ao nível de ansiedade, antes da implantação da ginástica laboral e após três meses de atividade.

<b>Indicadores</b>	<b>Antes da Implantação</b>	<b>Após a Implantação</b>
<b>Alto nível</b>	8 (28%)	6 (30%)
<b>Médio Nível</b>	14 (50%)	8 (40%)
<b>Baixo Nível</b>	5 (17%)	6 (30%)

Analisando os números referentes ao relacionamento com colegas e chefias (Tabela 4 e 5) percebemos modificações positivas neste questionamento. As relações interpessoais mudaram bastante tanto com as chefias quanto com os colegas.

Também podemos observar a diminuição do nível de ansiedade dos participantes na tabela 6 possivelmente pelo melhor convívio entre a equipe. A motivação após a implantação da atividade possibilitou aos funcionários

realizarem trocas com os colegas de afetos, respeito e ideias.

Corroborando Martins (2001, p.61) diz “as sessões de ginástica laboral por si só tem o poder de fazer com que a relação entre os colegas de trabalho seja estreita”. Segundo Cañete (1996) a ginástica laboral proporciona um melhor relacionamento consigo, com os outros e com o meio, levando a uma verdadeira mudança interna e externa.

Lima (2005) considera que a atividade regular com os exercícios no ambiente de trabalho tende a estabelecer uma estratégia de convivência maior entre funcionários e chefias, promovendo uma maior sociabilidade.

### **Considerações**

Ao término desta pesquisa, algumas reflexões se fizeram necessárias, bem como novos questionamentos que poderão ser elucidados com a realização de novos estudos nesta área e principalmente no que se refere à saúde mental do indivíduo.

Diante da análise dos resultados obtidos com a implantação da ginástica laboral apresentou um feedback positivo para a instituição. Através dos instrumentos de pesquisa foi possível observar um aumento na disposição para o trabalho e a melhora no relacionamento com colegas e chefias.

Além disso, a execução da ginástica laboral possibilitou identificar as dores dos funcionários e durante a pesquisa a diminuição das dores causadas por esforço repetitivo.

Todos estes pontos positivos ressaltados nesta pesquisa mostram a importância de dar continuidade à prática de ginástica laboral na instituição, e também serve de estímulos para outros órgãos públicos utilizarem desta prática para melhorar a saúde dos trabalhadores.

Portanto, esta pesquisa foi de extrema valia para um enfoque relacionado a saúde do trabalhador, pois além de possibilitar aprofundar sobre o tema, orientou para elucidarem algumas dúvidas sobre o tema. Pretendo com este estudo motivar outros pesquisadores a descreverem sobre a temática e a implantar esta atividade em seus locais de trabalho.

### **Referências**

CAÑETE, i. Humanização: desafio da empresa moderna. Porto Alegre: Artes e

Ofícios/Foco Editorial, 1996.

DIAS, M. F. M. Ginástica Laboral: Empresas Gaúchas têm bons resultados com Ginástica Antes do Trabalho. Revista Proteção, n 29, Rio Grande do Sul, 1994

FERREIRA, A. A.; REIS, A. C. F. e PEREIRA, M. I. Gestão empresarial: de Taylor aos nossos dias. São Paulo: Pioneira, 2002.

GINÁSTICA laboral. Revista Educação Física. Rio de Janeiro, n 13, ago, 2004

GONDIM, K. M. et al. Avaliação da Prática de Ginástica Laboral pelos Funcionários de um Hospital Público. Ver. Rene. Fortaleza, v 10,n 2, p. 95-102, abril/jun. 2009

GUIMARÃES, L. M. Série Saúde Mental e Trabalho. 2 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. 220p.

HANSEN, M. N. A., KANAUTH, D. R., VICTORA, C. G. Pesquisa Qualitativa em Saúde: Uma Introdução ao Tema. Porto Alegre: Tomo Editorial, 2000.

LIMA, V. Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2005.

MARQUES, J. C. Ensinando para o desenvolvimento pessoal: psicologia das relações interpessoais. Petrópolis, RJ: Vozes, 1983.

MENDES, R. A., LEITE, N. Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas. São Paulo: Manole, 2004

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Protocolo de Atenção à Saúde do Trabalhador de Complexidade Diferenciada. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 49p.

PRESSI, A. M., CANDOTTI, C. T. Ginástica Laboral. São Leopoldo: Unisinos,

2005.

RODRIGUES, R. R. J., IMAI, R. Y., FERREIRA, W. F. Um Espaço para o Desenvolvimento Interpessoal no Trabalho. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v6, n2, p 123-127, Jul/Dez. 2001.

SOUZA, A. D. et al. Estresse e o Trabalho. Sociedade Universitária Estácio de Sá, Associação Médica de Mato Grosso do Sul. 2000. 77p.