

## QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO UTILIZANDO A GINÁSTICA LABORAL

Alessandra Prado de Souza, Ana Eliza Gonçalves Santos, Jaciara Nazareth Campos Palma, Karine Aparecida Silvério, Leonardo Ferreira, Matheus Alves de Aguiar, Paula Cruz Moreira, Rafael Marciano, Raiane Senna, Vaneska Rossari Rosa de Souza.

Orientador: Professor Nei Domiciano Da Silva.

UNISEPE - Faculdade de São Lourenço - Rua Madame Schimidt, 90 - São Lourenço.

**Resumo:** Este artigo teve como objetivo principal identificar entre os funcionários de uma Gráfica no Sul de Minas, como a Ginástica Laboral influencia na Qualidade de Vida dos trabalhadores, proporcionando a estes inúmeros benefícios (redução de dores devido a movimentos repetitivos, melhor postura entre outros). A Ginástica Laboral visa prevenir doenças originárias de traumas e, também, melhorar a disposição do trabalhador. O principal benefício para os trabalhadores é a prevenção de lesões devido ao esforço repetitivo, mas a ginástica laboral também pode diminuir o estresse ocupacional, aumentar a resistência à fadiga, melhorar a postura e movimentos executados durante o trabalho e até mesmo combater o sedentarismo.

**Palavras-chave:** Saúde - Ginástica Laboral - Qualidade de Vida - Trabalho

**Área do Conhecimento:** Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho.

## Introdução

Ginástica Laboral é a atividade aplicada nas empresas pelo fisioterapeuta durante a jornada diária, para os funcionários, dentro do seu local de trabalho. A Ginástica Laboral consiste em exercícios específicos orientados que visam à promoção da saúde do trabalhador, através de sessões que, comumente, duram de 10 a 15 minutos, sendo realizada no próprio local de trabalho, com as mesmas vestimentas que o funcionário utiliza no seu dia a dia.

A Ginástica Laboral pode ser efetuada antes, durante ou após a jornada de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, nos casos de Lesões por Esforços Repetitivos (LER), sem levar o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e trabalhar mais no alongamento e relaxamento dos músculos que permanecem contraídos durante as atividades laborais diárias. Existem três tipos mais conhecidos de Ginástica Laboral, que podem ser classificados em: preparatória ou aquecimento, compensatória ou de pausa e a de relaxamento.

Os benefícios para os funcionários podem ser divididos em fisiológicos, psicológicos e sociais. Os benefícios fisiológicos são: provocar o aumento da circulação sanguínea ao nível da estrutura muscular devido ao aumento da frequência cardíaca, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo do ácido láctico; melhoria da mobilidade e flexibilidade músculo-articular aplicados; diminuição das inflamações e traumas, devido aos exercícios específicos relacionados aos traumas acumulativos; melhora da postura e da coordenação motora; diminuição da tensão desnecessária e do esforço na execução de tarefas diárias em que os trabalhadores aprendem a recrutar somente os músculos necessários, facilitando a adaptação ao posto de trabalho; diminuição da fadiga muscular e do estresse físico, diminuição das patologias e casos de LER/DORT; melhora da condição de estado de saúde geral.

Nota-se que, em seu estado psicológico, a Ginástica Laboral reforça a autoestima do trabalhador; proporciona a conscientização da importância de seu trabalho frente à empresa, busca mudança em sua rotina; melhora a capacidade de concentração no trabalho e reduz os níveis de estresse mental e tensão geral. Enfim, os benefícios sociais são o favorecimento do relacionamento interpessoal, promoção da integração social, favorecimento do sentido de grupo e desenvolvimento do espírito de equipe.

Segundo MARTINS (2001), após certa resistência dos empresários brasileiros, temendo não ter lucro com este investimento, a GL vem ganhando espaço nos ambientes de trabalho, desde 1973, e conquistando tanto o empregado quanto o patrão.

A Ginástica Laboral traz também grandes benefícios para as empresas, por exemplo: melhoria da imagem da empresa no mercado de trabalho, devido à adoção de um programa que visa à qualidade de vida do trabalhador; diminuição do número de acidentes de trabalho; redução de gastos com serviços médicos, em decorrência da diminuição da procura do ambulatório médico; diminuição das faltas (absenteísmo) dos trabalhadores por motivos de doenças ocupacionais; aumento da produção, devido ao melhor aproveitamento da jornada de trabalho; maior disposição do funcionário para o trabalho e, conseqüentemente, maior lucro para a empresa.

## **Fundamentação Teórica**

### **1 BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE ORGANIZACIONAL**

A ginástica laboral gera benefícios, para o trabalhador e para a empresa, porque ela tem apresentado resultados significativos de alívio das dores corporais e melhora do relacionamento interpessoal e melhorias também na saúde. Isto nos mostra que a saúde não é algo que se adquire em um tempo específico e garantido por toda vida.

Os benefícios da Ginástica Laboral nos trabalhadores são: o ganho em termo da saúde, quando ocorre a diminuição de queixas de dor e fadiga muscular, aumento da sensação de bem-estar e maior disposição para executar funções no ambiente de trabalho, desenvolve a consciência corporal, melhora a postura, diminuição do estresse, depressão e ansiedade e na melhora no bom relacionamento interpessoal no trabalho.

Para LIMA (2007, p. 28-29), a ginástica laboral na sobrecarrega e não leva o funcionário ao cansaço porque é de curta duração. Com isso, espera-se prevenir a fadiga muscular, diminuir o índice de acidentes do trabalho, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário no início e no retorno do trabalho e prevenir as doenças por traumas cumulativos.

### **2 BENEFÍCIOS FÍSICOS**

O benefício físico é importante para prevenir e combater as doenças profissionais, melhora na coordenação, flexibilidade, ritmo, agilidade e reduz a sensação de fadiga após a jornada de trabalho, recebe estímulos preparatórios, compensatórios e relaxantes. Alguns estudos estão

sendo realizados com o objetivo de afirmar a relação entre as atividades profissionais e o surgimento de tais doenças.

Os resultados indicam que a execução de determinadas tarefas contribuem consideravelmente. Como fatores e riscos diretamente relacionados ao trabalho, como postura e movimentos inadequados, repetições, vibrações, carga estática, aspectos ambientais (temperatura, ruído, iluminação entre outros).

As lesões por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) são termos coletivos para uma gama de condições caracterizada por desconforto ou dor persistente nos músculos, tendões e outros tecidos moles, com ou sem manifestações físicas.

De acordo com CANETE (2001, p.3), a doença relacionada ao trabalho é geralmente causada ou agravada pelo trabalho, sendo associadas a movimento repetitivo, posturas contraídas ou sustentadas e/ou movimentos vigorosos.

De modo geral, atua diretamente na prevenção de LER/DORT, sendo este um dos principais benefícios físicos. Resultados indicam que a pratica da ginástica laboral contribui para a promoção da qualidade de vida no trabalho (QVT), como também na redução de dores nas costas, dores de cabeça, dores musculares, entre outros.

### **3 BENEFÍCIOS SOCIAIS**

Os benefícios sociais são fortalecimento do relacionamento interpessoal, promoção da integração social valorização do grupo e espírito de equipe. O relacionamento interpessoal é favorecido na pratica da ginástica laboral, por proporcionar uma maior interação entre os colaboradores, que influenciará diretamente nas atividades desenvolvidas em grupo.

De modo geral os termos sociais se apresentam da seguinte forma: - Favorecimento do relacionamento social e no trabalho em equipe;

- Promoção da integração social;
- Favorece o trabalho em equipe;
- Melhoria nas relações interpessoais;
- Desperta novas lideranças
- Melhoria no contato pessoal e sua comunicação interna.

Como podemos visualizar os benefícios sociais são evidentes as melhorias das relações interpessoais, favorecendo o relacionamento social e, conseqüentemente, o trabalho em equipe.

## 4 BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS

O estresse foi considerado a doença do século XX, com grandes chances de se agravar ainda mais, uma vez que ocorrem mudanças constantemente e os trabalhadores precisam se adaptar para acompanhar todas essas mudanças. No estado psicológico a ginástica laboral auxilia no aumento da autoestima do trabalhador, conscientizando da importância do seu trabalho para a organização, melhorando a sua capacidade de concentração no trabalho e reduzir os níveis de estresse mental.

Segundo Marchesini (2002) em seu estado psicológico, a Ginástica Laboral reforça a autoestima do trabalhador; proporciona a conscientização da importância de seu trabalho frente à empresa, busca mudança em sua rotina; melhora a capacidade de concentração no trabalho, além de combater as tensões emocionais, melhorar a atenção e concentração nas atividades desempenhadas e reduzir os níveis de estresse mental.

Atualmente, a palavra estresse é um sinônimo de alerta para a sociedade. O homem contemporâneo convive diariamente com agentes estressores. Viver nos tempos atuais é estar sob constante pressão, seja pelo aumento do volume de trabalho, seja pela agitação das grandes cidades e a violência que assola o mundo inteiro (LIMA, 2007, p.56).

O estresse constante pode determinar enfraquecimento do desempenho, por várias mudanças fisiológicas. Com isso pode-se considerar que o impacto que o estresse tem nos parâmetros fisiológicos, revelando que diversos mecanismos de controle do equilíbrio são afetados.

Alguns estudos demonstram que a prática de ginástica laboral provoca efeitos significativos na percepção sobre a qualidade de vida do trabalhador. Contudo, os ganhos conquistados com a ginástica laboral não se restringem somente aos seus participantes, uma vez que a empresa que implanta esse tipo de programa, também obtêm ganhos, conforme se discorre a seguir.

## 5 BENEFÍCIOS ORGANIZACIONAIS

Pode-se observar que os programas de ginástica laboral têm sido cada vez mais procurados por organizações que demonstram preocupação com os seus colaboradores.

Para Figueiredo; Montalvão (2008) estudos indicam que a ginástica laboral apresenta os seguintes benefícios em ordem psicológica e emocional: sendo eles, motivação por novas rotinas, melhora no equilíbrio e autoestima e sua autoimagem, melhora na concentração e na produtividade das atividades desempenhadas, diminuição da rotatividade e, conseqüentemente, do absenteísmo, sendo então evidente a sua comprovação como benefício para a organização.

Um dado importante a ser discutido é o retorno financeiro que a ginástica laboral tem apresentado às organizações. Pesquisas realizadas nos Estados Unidos indicam que para cada dólar investido em programas de qualidade de vida dos funcionários, no qual se incluem a ginástica laboral, são economizados três dólares, incluindo assistência médica, diminuição das faltas no trabalho, na rotatividade, além de um aumento significativo da produtividade. Os benefícios da ginástica laboral já são aceitos por extensas parcelas das empresas em todo o mundo.

Martinez (2004) relata que cerca de 80% das empresas americanas e 70% das alemãs, além de quase totalidade das empresas canadenses, se envolvem em algum tipo de ginástica laboral para os seus funcionários. No Brasil, a ideia também é muito bem aceita por partes das empresas.

Diante disso presume-se que a ginástica laboral colabora para o aumento da satisfação dos funcionários da empresa, melhorando a qualidade de vida no trabalho bem como o seu desempenho dentro da organização. A união destes fatores resulta em benefícios para o indivíduo (colaborador) e todo o seu conjunto (organização).

## **Objetivos**

Identificar como está a saúde e QVT dos funcionários de uma gráfica e as melhorias sentidas após a implantação da Ginástica Laboral.

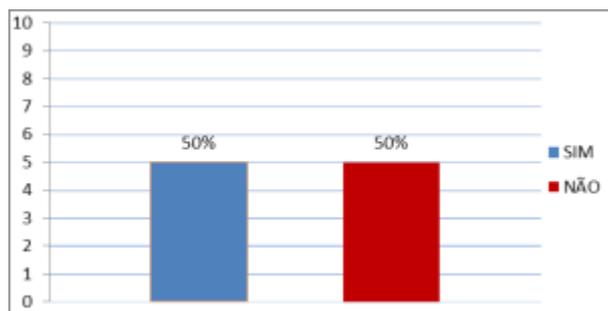
## **Metodologia**

Foi realizada uma pesquisa de campo com aplicação de um questionário composto de 13 perguntas em uma gráfica do Sul de Minas, totalizando 30 entrevistados. Posteriormente esses resultados foram analisados e representados em gráficos. Embasados na Fundamentação Teórica chegou-se a conclusão.

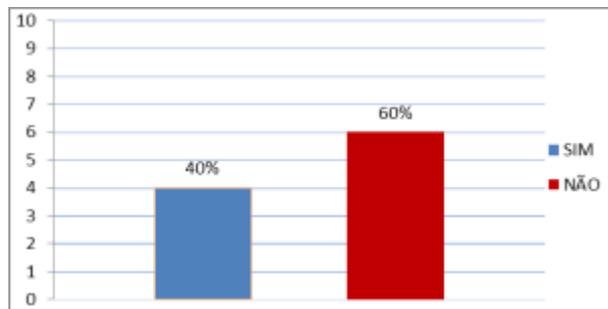
## Resultados

Abaixo estão representados através de gráficos os resultados da pesquisa aplicada:

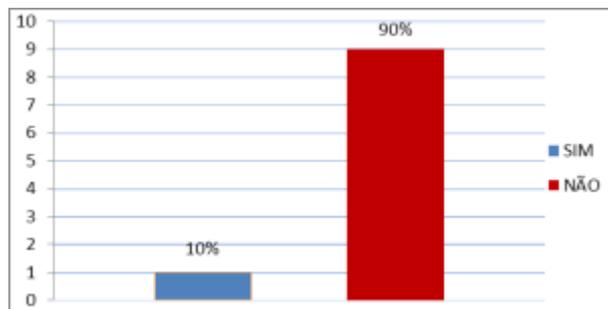
1-Você sente dores ou desconforto no trabalho?



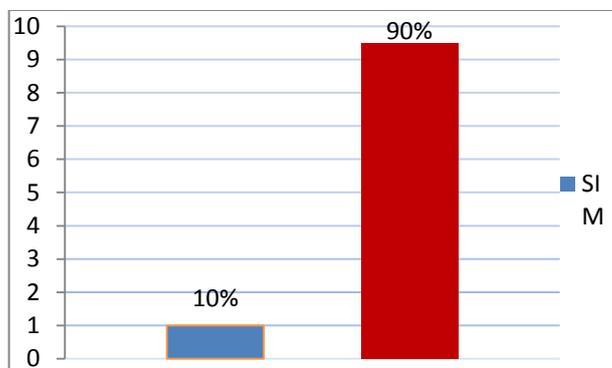
2- Pratica exercício regularmente?



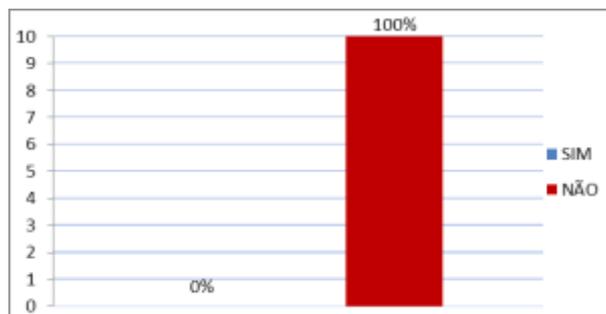
3- Tem alguma dificuldade para dormir?



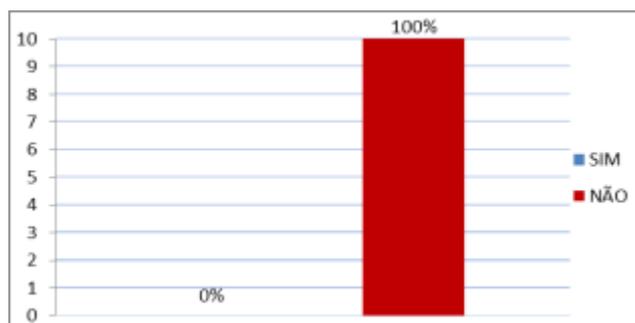
4- Necessidade de medicamentos para trabalhar?



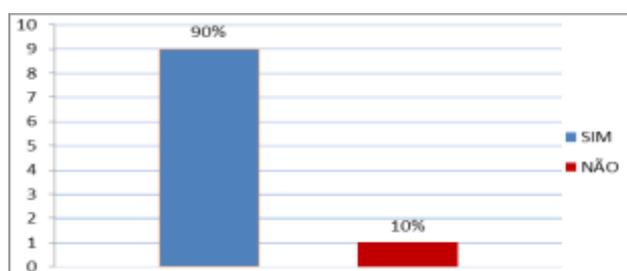
5-Suas dores ou saúde o impede de realizar o que precisa no trabalho?



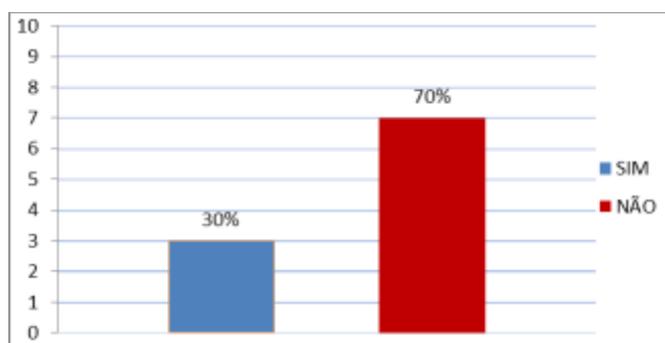
6- Você falta ao trabalho com frequência por motivo de doença?



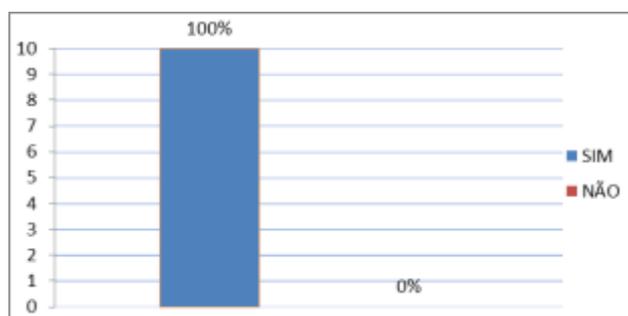
7-Está satisfeito com a sua carga horária atual?



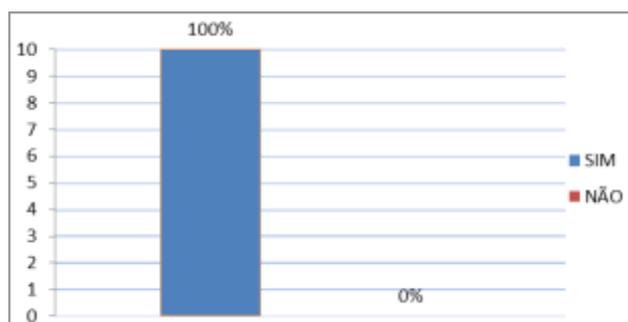
8- É necessária a realização de horas extras?



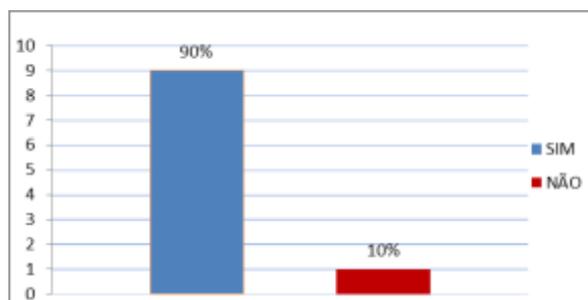
9- Na sua atividade a necessidade de ferramentas e técnica de proteção e segurança no trabalho?



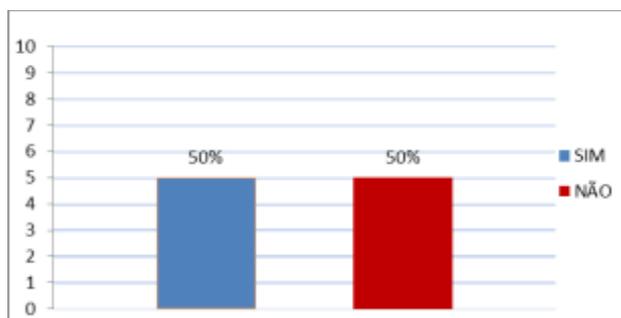
10- Se sente seguro quanto a prevenção de acidentes de trabalho?



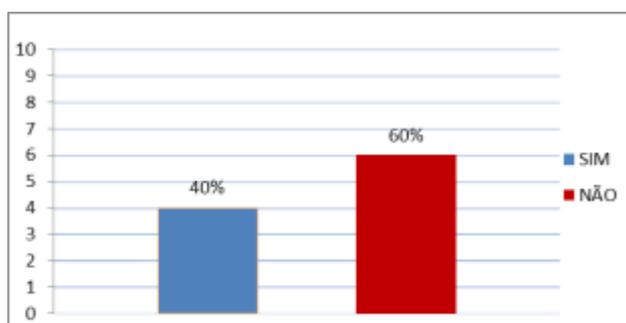
11- Sente confortável fisicamente em seu ambiente de trabalho?



12- Depois que você começou a praticar a ginastica laboral, sua qualidade de vida melhorou?



13- Você está satisfeito com sua qualidade de vida (saúde e bem estar) no trabalho?



## Discussão

Diante dos resultados analisados vimos que a apesar da aplicação da Ginástica Laboral na organização não foi atingida total satisfação por parte dos colaboradores.

Mesmo diante desta realidade a maioria se sente confortável fisicamente no ambiente de trabalho, porém insatisfeitos com a qualidade de vida, saúde e bem estar no trabalho.

## Conclusão

No presente artigo vimos a importância da Ginástica laboral no que diz respeito às dimensões física, social, psicológica e mental. A ginástica laboral é aplicada pelo Fisioterapeuta que orienta e ajuda os colaboradores a realizarem os exercícios. Grande parte dos funcionários da gráfica manuseiam máquinas e realizam exercícios repetitivos causando danos a saúde. Sendo assim a empresa visa em oferecer e aplicar a ginástica laboral para uma qualidade de vida mais saudável no ambiente de trabalho e fora também.

Devido à localização da Gráfica ser distante do centro das cidades muitos funcionários alegam não haver necessidade de praticar a ginástica ou outro tipo de alongamento dentro da organização, pois vão para o local de trabalho pedalando ou caminhando. Entretanto é de extrema importância a continuidade da prática da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho buscando adaptações e melhor atendimento as necessidades dos funcionários.

## Referências

- CAÑETE, I. Humanização: Desafio da empresa moderna. A ginástica laboral como caminho. Porto Alegre. 2. ed. Ícone, 2001
- FIGUEIREDO, F.; MONTALVÃO, C. Ginástica Laboral e Ergonomia. Rio de Janeiro: LIMA, Valquíria de. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 3 ed. rev. E ampl. São Paulo: Phorte, 2007.
- MARTINEZ, M.C et al. Relação entre satisfação com aspectos Psicossociais e Saúde dos Trabalhadores.
- MARTINS, C. O. GINÁSTICA LABORAL NO ESCRITÓRIO. JUNDIAÍ: FONTOURA, 2001. Revista de Saúde Pública, São Paulo, vol.38, n.1, 2004.
- MARQUESINI (2002), PAGLIARI, Paulo. Pausa para a saúde: trabalhadores mais saudáveis e produtivos reforçam a musculatura de empresas que investem em programa de ginástica laboral. Revista Consciência (jul./dez. 2002). Palmas, Pr, v. 16, n. 2, p. 19-30.