

# 26

## Ginástica Laboral: um Meio de Promover Qualidade de Vida no Trabalho

**Rossane Alves de Mancilha**

Especialista em Gestão da Qualidade de Vida na Empresa - UNICAMP

“Trabalhar em conjunto é uma copiosa fonte de significado de vida.  
Qualquer coisa, além disso, não passará de um emprego.”

*Peter Senge*

**H**oje em dia, a competitividade dos profissionais no mercado de trabalho, a concorrência acirrada das empresas, a busca pelo aumento da produtividade e a exigência cada vez maior dos consumidores formam o conjunto perfeito para expor os indivíduos a níveis elevados de tensão e estresse, comprometendo a qualidade de vida e a saúde do trabalhador. Segundo Cañete (2001), o trabalho, tanto industrializado quanto mecanizado dependem de uma alta produtividade e qualidade, sendo assim, acabam causando prejuízos à saúde humana. A participação das pessoas, direta ou indiretamente, em serviços e negócios, públicos ou particulares, impõe a necessidade de um gerenciamento mais eficiente da força de trabalho que, a cada dia, torna-se mais consciente e instruída, não aceita com facilidade trabalhar em condições desgastantes e pouco adequadas.

O crescimento da produção aumenta a jornada laboral, impondo horas extras, acelerando o ritmo, gerando grande pressão e controle sobre as atividades do trabalhador, e com isso a monotonia de uma atividade repetitiva e alienante contribui para a falta de sentido ou perda de significado do trabalho. Essas condições desfavoráveis causam desânimo, desmotivação e cansaço no ser humano e, conseqüentemente, as empresas perdem e em produtividade em competitividade.

Atualmente, a preocupação das empresas em oferecer qualidade e excelência em prestação de serviços e produtos a fim de receber prêmios e certificações de qualidade ISO é cada vez maior. No entanto, os trabalhadores são os grandes responsáveis pela qualidade dos produtos e serviços prestados pelas empresas e se eles não estiverem saudáveis, dispostos e satisfeitos, influenciarão na qualidade final do produto.

#### GINÁSTICA LABORAL, QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO E SAÚDE

A palavra laboral origina-se de *labore*, que traduzida do latim, significa trabalho, de acordo com o dicionário Aurélio (1986, pag. 1000). Logo, Ginástica Laboral é a atividade aplicada nas empresas, 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 GL 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.

De acordo com os mesmos autores acima citados, 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 auto-estima 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.

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, segundo Martins (2001).

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.

## OBJETIVOS DA IMPLEMENTAÇÃO DE PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

Este trabalho tem como objetivo promover a melhora da qualidade de vida, a integração e a socialização dos participantes, através da prática de atividade física. Após dois anos da implantação do Programa de Ginástica Laboral (GL), no Instituto de Matemática, Estatística e Computação Científica (IMECC) da UNICAMP, foi possível analisar e comparar a aplicação do WHOQOL, em determinado período.

## METODOLOGIA

O Programa de Ginástica Laboral da UNICAMP é oferecido através do Centro de Saúde da Comunidade (CECOM), pelo Setor de Fisioterapia e Desporto, sob a coordenação da Fisioterapeuta Cristiana Marcélia Pera. Esse grupo atua, desde 1996, em diversas unidades e setores da universidade, inclusive nas áreas da saúde: Hospital das Clínicas, Hemocentro e CAISM, exercitando 1500 servidores diariamente. O tipo aplicado é a Ginástica Laboral Compensatória ou de Pausa de Trabalho e é realizada durante o turno, de 12 a 15 minutos.

A metodologia de implantação e manutenção do programa de Ginástica Laboral na UNICAMP se atualiza, constantemente, no que se refere ao desenvolvimento de técnicas e estratégias para aprimorar o programa, visando à manutenção do interesse do funcionário em continuar participando.

## VOLUNTÁRIOS ESTUDADOS

Participaram do programa de Ginástica Laboral e responderam aos questionários 28 funcionários, de ambos os sexos, sendo 25 mulheres e 03 homens, com idade entre 18 e 60 anos.

## METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido com trabalhadores de uma universidade pública, localizada na cidade de Campinas, interior do Estado de São Paulo. A pesquisa envolveu duas etapas:

a primeira delas foi baseada em uma parte teórica de pesquisa bibliográfica, e a segunda teve a aplicação prática de um questionário. A respeito da mensuração da qualidade de vida dos servidores envolvidos, não foi possível comparar quadros de sintomatologia, pois o WHOQOL foi aplicado uma única vez, durante os meses de janeiro a março de 2007.

Faz-se necessário ressaltar que, como em qualquer outro programa de atividade física, na Ginástica Laboral ou em quaisquer outras situações do dia a dia, o fator risco pode estar presente, ainda que de forma controlada. O Programa de Ginástica Laboral foi implantado há dois anos e não há divisão de funcionários por categoria. A maior parte trabalha em atividades administrativas e na Biblioteca, passando a maior parte do tempo em frente a computadores.

As aulas foram realizadas, diariamente, de segunda à sexta-feira, durante 15 minutos, no saguão no prédio, onde há bastante ventilação e iluminação.

#### INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO

A entrevista foi realizada, individualmente, para obter uma relação de confiança com cada funcionário. Durante a conversa, foi realizada a aplicação do questionário WHOQOL-BREF. As sessões de Ginástica Laboral constituíram-se de exercícios respiratórios, alongamento, relaxamento, exercícios de equilíbrio e consciência corporal, de forma lúdica, com o objetivo de atribuir maior entendimento e assimilação das séries e repetições.

#### RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi feita a análise descritiva de cada um dos itens, em relação às variáveis sócio-demográficas (gênero, idade, tempo de experiência, escolaridade e ocupação) e de qualidade de vida (pontuações dos domínios Físico, Psicológico, Social, Ambiental, e pontuação total do WHOQOL-Breve), depois foram apresentadas as estatísticas descritivas das somas dos quatro (04) domínios e da pontuação total.

Pelos resultados, percebe-se que os funcionários têm maior (ou melhor) qualidade de vida nos domínios psicológico e físico e menor (ou pior) nos domínios social e ambiental.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi demonstrado durante o trabalho, o Programa de Ginástica Laboral não traz apenas benefícios físicos, mas também psicológicos, aumenta o bem-estar geral dos colaboradores, sua disposição para o trabalho e edifica as relações interpessoais.

Uma nova lógica nos negócios é perceptível na empresa moderna, na qual o fator humano está em evidência e a sua qualidade de vida é constantemente observada, analisada e avaliada. Ocorre, na realidade, uma troca entre empregador e colaborador.

A abrangência da Qualidade de Vida envolve as mais diferentes áreas da vida humana. A do ponto de vista individual (o próprio indivíduo, seu corpo, sua saúde), em relação às pessoas diretamente próximas (família), trabalho (empregador, colegas de trabalho), comunidade que atua (clube, vizinhança, instituições religiosas) e com Deus (que rege todas as coisas). Faz-se necessária a busca pelo equilíbrio físico, mental, social e espiritual.

Constata-se, portanto, que o indivíduo no mundo moderno é um ser humano, com pontos de vista diferentes, analisados a partir de suas experiências, conhecimentos e necessidades, e é produtor que a organização compreenda e valorize seus colaboradores, proporcionando-lhes condições adequadas para trabalhar e criar estímulos para ampliar sua produtividade com satisfação, saúde e felicidade.

## REFERÊNCIAS

CAÑETE, I. **HUMANIZAÇÃO: DESAFIO DA EMPRESA MODERNA. A GINÁSTICA LABORAL COMO UM CAMINHO.** SÃO PAULO: ÍCONE EDITORA, 2001.

FERREIRA, A. B. H. **NOVO DICIONÁRIO AURÉLIO DA LINGUA PORTUGUESA, 2ª ED. ED. NOVA FRONTEIRA. RIO DE JANEIRO/RJ. 1986.**

GONÇALVES, A.S.; SILVEIRA, T.D.; ROMBALDI, A.J. **GINÁSTICA LABORAL E QUALIDADE DE VIDA**. SIMPÓSIO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO NOVO MILÊNIO, 20, 2001. ANAIS. ESEF/UFPPel, 2001.

MARTINS, C. O. **GINÁSTICA LABORAL NO ESCRITÓRIO**. JUNDIAÍ: FONTOURA, 2001.

POHL, H. H. **O MOVIMENTO NO TRABALHO E A QUALIDADE DE VIDA: UM CENÁRIO ALTERNATIVO**, 1997. DISSERTAÇÃO (MESTRADO EM DESENVOLVIMENTO REGIONAL) - UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ, SANTA CRUZ DO SUL, UNISC, 1997.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. **GINÁSTICA NA EMPRESA**. BRASÍLIA: SESI, 1996.