ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

( ) COMUNICAÇÃO
( ) CULTURA
( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
( ) EDUCAÇÃO
( ) MEIO AMBIENTE
(X) SAÚDE
( ) TRABALHO
( ) TECNOLOGIA

A PERCEPÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA SOBRE A GINÁSTICA LABORAL

MACHADO, Jackson Vieira[1]
ROSA, Hilda Aparecida da[2]
GARCIA, Bibiana[3]
FERREIRA, Bruna Maria Palotino[4]
CAPRI, Juciandre[5]
ALMEIDA, Milena de Paula[6]
OLIVEIRA, Heleise Faria dos Reis de[7]

RESUMO – A Ginástica Laboral é uma prática de exercícios oferecida nas empresas e instituições como meio para a promoção de saúde e melhora da qualidade de vida dos trabalhadores. Desta forma, a Universidade Estadual de Ponta Grossa disponibiliza para seus servidores um Projeto Extensionista que objetiva a prática da Ginástica Laboral, realizada três vezes por semana. Esta pesquisa pretende analisar qual a percepção dos benefícios deste programa de ginástica laboral, pelos funcionários desta instituição, bem como, verificar como entendem seu estado de saúde, em quais partes do corpo sentem desconforto, dores, tensões e em caso de funcionários não participantes da Ginástica Laboral, identificar qual o motivo que justifica esta ausência no programa. Para tanto, utilizamos como metodologia uma pesquisa exploratória, de análise qualitativa e quantitativa e como instrumentos metodológicos, um questionário de avaliação do Projeto Extensionista, e um protocolo sobre dor *Trigger Points.* Espera-se ao final desta pesquisa compreender quais benefícios se destacam com a frequente prática da Ginástica Laboral, bem como, identificar a justificativa para a não realização da mesma e identificar os locais de dores corporais, apontados pelos funcionários, a fim de realizar alongamentos e ou exercícios específicos, para alívio destas tensões. Além disso, pode-se através desta pesquisa justificar a aplicação da Ginástica Laboral em empresas e instituições que ainda não acreditam nos benefícios que um programa de atividade física como este, pode trazer para a melhora da qualidade de vida de seus colaboradores e consequentemente, uma maximização dos lucros.

PALAVRAS CHAVE – Ginástica Laboral, Atividade Física, Qualidade de Vida.

[1] Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa, jackao.vieira@hotmail.com.
[2] Acadêmica do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa, hildaprosa@hotmail.com.
[3] Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa.
[4] Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa.
[5] Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa.
[6] Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa.
[7] Docente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa, heleise@oliveiras.com.br.

Introdução

As doenças ocupacionais ocorrem há séculos, porém o índice destas doenças aumentou consideravelmente com o advento da Revolução Industrial (FIGUEIREDO e MONT'ALVÃO, apud PEREIRA E TOIGO, 2001). Esta era originou a produção em massa e a mecanização dos movimentos, levando o trabalhador a estagnar na monotonia dos movimentos repetitivos. Como consequência dessa monotonia de movimentos e de jornadas de trabalho exaustivas, os trabalhadores são levados à fadiga, ao cansaço postural, estresse, casos de LER/DORT (Lesões por Esforço Repetitivo/Doenças Ocupacionais Relacionadas ao Trabalho), entre tantos outros problemas, decorrentes de comportamentos negativos associados ao trabalho.

É perceptível que esta nova forma de gestão do trabalho tem relação com o aumento do índice de doenças ocupacionais acarretando graves danos aos trabalhadores. Da tal modo, a exaustão física, metal e emocional destes trabalhadores está diretamente ligada aos acidentes de trabalho, destacando especialmente as LER/DORT, que adquirem no Brasil proporção epidêmica (CAÑETE, 1996).

Relacionada às LER/DORT vem à dor, que pode ser definida como, "... uma experiência desagradável, sensitiva e emocional, associada com tensão real ou potencial dos tecidos ou descrita em termos desta lesão" (I.A.S.P., apud CAÑETE, 1996), ou seja, este fator causa grande sofrimento a qualquer indivíduo. Cañete (1996), ainda destaca que em média um terço dos trabalhadores sempre sentem dor e trabalham com dor, este é um dado preocupante, sendo que, a dor é uma forma do corpo nos mostrar que algo esta errado e que devemos procurar solução para este problema, caso contrário, este problema pode tomar proporções alarmantes, podendo levar até ao óbito do indivíduo.

É relevante entender que geralmente, os casos de LER/DORT iniciam em um quadro de dor, sendo que se não diagnosticada, esta dor pode se agravar com o uso do membro e com outros fatores extrínsecos ao indivíduo, como o frio, alterações bruscas de temperaturas, ambientes estressantes, dentre outros (MONTEIRO, apud MARTINS, 2001, pag. 39).

Sendo assim, é importante perceber que atualmente há uma série de fatores com os quais se devem preocupar para melhorar a qualidade de vida do trabalhador, pois se este convive com altos níveis de estresse, ritmo e jornada de trabalho, dores, tensões, exaustão entre tantos outros problemas, possivelmente adoecerá e todas as esferas envolvidas com esse trabalhador terão um déficit, sendo que, primeiro o trabalhador se vê em uma posição de inatividade, pois já não consegue realizar as tarefas como o fazia anteriormente, segundo as empresas e instituições perdem com o absenteísmo e os gastos gerados por problemas de saúde de seus colaboradores e por fim, o problema gera também, um ônus para toda a sociedade, já que esta ajuda a pagar a aposentadoria precoce.

Desta maneira, uma forma de intervenção destes problemas é a prática de atividade física. A atividade física conforme Caspersen (apud PITANGA, 2002) é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. A atividade física melhora a saúde, contribuindo para o bem estar, bio-psico-social, a autoestima, diminui os níveis de estresse, ansiedade além de contribuir com a estética.

Apesar da prática de atividade física ser essencial, principalmente devido à longa jornada de trabalho realizada pelo ser humano e ao fator "vida agitada", a maioria dos trabalhadores não tem tempo para ir a um clube, academia, ou até mesmo, realizar uma caminhada. Vale destacar também, que se vive a era digital, caracterizada pela hipocinesia de movimentos, ou seja, a tecnologia estimula a inatividade física e muitas vezes, torna até mesmo o lazer sedentário, um exemplo disso são os jogos eletrônicos (GLANER, 2003).

Para amenizar este problema surge a ginástica laboral, definida por Polito e Bergamashi (2003, pag. 24), "... como um conjunto de exercício realizados no próprio local de trabalho, durante a jornada, efetuando pausas na produção, a fim de cuidar da integridade física, psicológica e social do funcionário". Deste modo, a ginástica laboral pode diminuir o estresse, a fadiga muscular, os casos de LER/DORT, os vícios posturais e consequentemente, aumentar a qualidade de vida do trabalhador.

Desta forma, para a promoção da saúde do trabalhador, é essencial à prática da ginástica laboral, podendo esta melhorar a aptidão física, com isso, o indivíduo terá maior capacidade de realizar as tarefas do dia a dia com menor esforço, consequentemente terá mais qualidade de vida e até mesmo, disposição para o trabalho.

Não obstante, a Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), visando promover a saúde de seus servidores e também, pensando na qualidade de vida destes, dispõe de um Programa de Extensão em Qualidade de Vida que prioriza a prática de atividades físicas, por meio da ginástica laboral realizada três vezes por semana, em todos os setores da instituição.

A fim de verificar as melhoras que a ginástica laboral vem trazendo para esses servidores e também, a fim de ampliar a importância desta prática, pretende-se analisar qual a percepção dos benefícios de um programa de ginástica laboral pelos servidores desta instituição, bem como, verificar como entendem seu estado de saúde, em quais partes do corpo sentem desconforto, dores, tensões e em caso de servidores, não participantes da Ginástica Laboral, identificar qual o motivo que justifica esta ausência, no programa.

Objetivos

Analisar qual a percepção dos benefícios de um programa de ginástica laboral pelos servidores da UEPG;

Verificar como os servidores entendem seu estado de saúde;

Verificar em quais partes do corpo os servidores sentem desconfortos, dores, tensões;

Identificar qual o motivo que justifica a ausência no programa de ginástica laboral, em caso de colaboradores não participantes.

Metodologia

A pesquisa se caracteriza como pesquisa exploratória, de análise quantitativa e qualitativa, realizada na cidade de Ponta Grossa – Paraná, com o objetivo de descrever e analisar a percepção dos benefícios da ginástica laboral, e a percepção de dor, por parte dos funcionários da UEPG.

Para a população e amostra pretende-se avaliar cerca de 250 funcionários participantes da ginástica laboral e também, uma parcela daqueles que não participam, para assim, compreender o motivo da ausência no programa.

Como instrumento metodológico pretende-se utilizar o protocolo *Trigger Points* para a análise das dores e tensões que os servidores sentem, além de um outro, mais objetivo que foi elaborado para explorar as necessidades da pesquisa e da população em questão, pois avalia a percepção dos servidores sobre o programa de ginástica laboral, além de informar a ausência dos não participantes do referido programa.

Não obstante, almeja-se uma análise descritiva avaliando os percentuais de resposta em relação às alternativas categorizadas dentro de uma escala de Likert (de quatro escalas).

Antes da realização da coleta de dados, o projeto passará pela avaliação do Comitê de Ética e Pesquisa da UEPG.

Conclusões

É fácil verificar através da literatura os vários benefícios que a ginástica laboral pode trazer, sendo assim, é muito provável que os colaboradores da UEPG, tenham percebido melhora em relação à qualidade de vida no trabalho, após a adesão ao programa de ginástica laboral.

O preenchimento do questionário proposto para o funcionário praticante da ginástica laboral é importante, pois além de estarem avaliando o programa e as condições ergonômicas dos postos de trabalho, isto torna-se mais um motivo para que controlem o seu desempenho e incentivem aqueles colegas que não aderiram ao programa, a fim de que participem. Quanto ao protocolo sobre DOR, este irá apontar a importância de se fazer um trabalho de atividades físicas que aliviem as tensões mencionadas.

Por fim, as pesquisas apontam a importância da implementação de programas para promoção de saúde do trabalhador, pois analisam os efeitos e benefícios psicológicos, biológicos e sociais a eles relacionados, além de sua aplicação no meio laboral, já estar se tornando cada vez mais reconhecida e aceita por dirigentes de instituições e também, no meio empresarial.

Referencias

CAÑETE, I. **Humanização**: desafio da empresa moderna; a ginástica laboral como um caminho. Porto Alegre: Foco Editorial, 1996.

GLANER, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 5, n. 2, p. 75-85, 2003.

MARTINS, C. O. **Ginástica Laboral**: no escritório. 1 ed. Jundiaí: Fontoura, 2001.

MARTINS, C. O; DUARTE, M. F. S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 4, p. 07-13, 2000.

PEREIRA, A. S. da.; TOIGO, A. M. Percepção de benefícios de um programa de ginástica laboral pelos colaboradores de uma instituição de nível superior da cidade de Canoas, Brasil. **Revista Digital**, Buenos Aires, Ano 16, n. 155, abr. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd155/percepcao-de-beneficios-de-ginastica-laboral.htm>. Acesso em: 28 fev. 2012.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Brasília: Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 3, p. 49-54, jul. 2002.

POLITO, E.; BERGAMASHI, E. C. **Ginástica Laboral**: teoria e prática. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

SAMPAIO, A. P.; OLIVEIRA, J. R. G. de. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física**, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008.