ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

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

OS BENEFICIOS DA GINÁSTICA LABORAL EM SERVIDORES DA UEPG

CAPRI, Juciandre [1]
OLIVEIRAS, Heleise Faria dos Reis de [2]
ALMEIDA, Milena de Paula [3]
GARCIA, Bibiana [3]
MACHADO, Jackson Vieira [3]

RESUMO – Com as inovações tecnológicas e longas jornadas de trabalho somadas a movimentos repetitivos, em algumas profissões, resultam em alta prevalência de lombalgia, problemas posturais, LER (lesões por esforços repetitivos) em trabalhadores. Pesquisas com o foco na intervenção e prevenção desses problemas vêm crescendo nos últimos anos. No Brasil uma das formas mais utilizadas de intervenção no trabalho, com intuito de prevenção de doenças e promoção da saúde, é a ginástica laboral. Mas há uma dificuldade para trazer esses trabalhadores para a ginástica laboral. Os benefícios da ginástica laboral não abrangem apenas a parte física, ela envolve o psicológico e o social dos indivíduos praticantes, o melhor rendimento no trabalho, o ambiente em que ele está inserido passa a ser mais agradável, e o convívio com as pessoas passa a ser melhor. O objetivo da pesquisa é compreender os motivos, argumentações para a não prática da ginástica laboral, mesmo sabendo seus benefícios. Exaltaremos as melhoras ocorridas em participantes em relação a sua qualidade de vida com a prática da ginástica laboral. Serão avaliados no começo do projeto e no termino sobre suas perspectivas e resultados apresentados, e os que não praticam serão questionados o porquê da não adesão a ginástica laboral.

PALAVRAS CHAVE – Ginástica laboral. Qualidade de vida. Bem estar.

[1] Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Fisica, na Universidade Estadual de Ponta Grossa, Paraná. Juci_capri@hotmail.com
[2] Professora Mestre no curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual de Ponta Grossa, Paraná. heleise@oliveiras.com.br
[3] Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Fisica, na Universidade Estadual de Ponta Grossa, Paraná. Miilena.almeida@hotmail.com
4 Acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Fisica, na Universidade Estadual de Ponta Grossa, Paraná. jackao.vieira@hotmail.com
5 Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Fisica, na Universidade Estadual de Ponta Grossa, Paraná. bibianasartori@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O mundo do trabalho vem sofrendo grandes mudanças devido às inovações tecnológicas e organizacionais, exigindo constantemente que os trabalhadores se adaptem às tecnologias. (CANDOTTI et al. Apud REIS *et al.*, 2003; AUGUSTO *et al*., 2008). Vários estudos têm demonstrado que o estresse imposto pelas longas jornadas de trabalho, geralmente em más posturas e mobílias inadequadas, somados a movimentos repetitivos, em algumas profissões, resultam em alta prevalência de lombalgia e problemas posturais em trabalhadores (CANDOTTI et al apud PASTRE et al 2007). O número de pesquisas com foco em intervenções profissionais no trabalho vem crescendo nos últimos anos e muitos destes trabalhos investigaram o impacto de programas de promoção da saúde no contexto do trabalho (GRANDE et al apud ALVAREZ 2002). Com base neste mesmo autor, no Brasil uma das formas mais utilizadas de intervenção no trabalho, com intuito de prevenção de doenças e promoção da saúde, é a ginástica laboral (GL),tem características de preparação muscular para o trabalho, pausa, correção postural ou relaxamento muscular.

Porém há uma dificuldade em trazer essas pessoas para prática por diferentes motivos. Por que as pessoas não fazem GL, mesmo sabendo dos seus benefícios? Vamos buscar formas de incentivos para que as pessoas participem mais da GL trazendo à ela diversificações.

DESENVOLVIMENTO

De acordo com o CONFEF 2004, existem dois tipos de ginástica laboral: a preparatória e a compensatória. A preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Ela é constituída de aquecimentos e alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas e seu objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. A compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

Podemos analisar ainda na GL três linhas básicas de pensamento quanto aos benefícios, ela melhora o psicológico, o social e o físico. A melhora com o meio em que vive, com seu corpo e sua mente.

A prática com seus colegas de trabalho proporciona momentos de descontração e companheirismo, que ajudam diretamente na convivência e melhora do ambiente de trabalho, melhorando assim a qualidade de vida.

Quanto aos benefícios proporcionados pela GL, há uma melhora na parte física, músculo-esqueletica, a redução dos riscos ambientais, redução do estresse e interesse conjunto com a empresa da melhoria na qualidade de vida. (BERGAMASCHI *et al*.(2002) apud CANTARINO; PINHEIRO (1974) MGM (1999)),

Podemos destacar ainda a valorosa importância da GL quanto a manifestações de bloqueios tensionais emotivos, obtendo a sensação relaxamento, melhora ainda a coordenação motora, que pode ser aprimorada conforme os exercícios passados durante a prática. Ela ainda auxilia no autoconhecimento, a relação consigo, observada em qualquer tipo de desporto. (BERGAMASCHI *et al* (2002) Apud BULSING (1998))

METODOLOGIA

Para a população amostral serão analisadas 100 pessoas, divididas em 3 grupos; quanto a sua frequência, sempre, as vezes e nunca, sendo o “nunca” grupo de controle para o questionário que será aplicado na primeira atividade do ano e na conclusão do trabalho para a apresentação de resultados. O questionário a ser aplicado será composto de perguntas sobre a melhora social, psicológica e física dos indivíduos, e a análise feita por eles sobre os exercícios passados durante o período da aplicação da ginástica laboral. O questionário para o grupo controle será diferenciado dos demais.

QUESTIONARIO

Responda para as próximas 10 perguntas objetivas, em relação a ginástica laboral(GL), apenas a veracidade.

1- Você se sente mais disposto após a ginástica laboral?
2- Seu trabalho rende melhor nos dias em que a ginástica laboral é aplicada ou nos dias que

não é feita a pratica?

3- Nos finais de semana você pratica alguma atividade física? (alguma atividade que gaste mais de 30 minutos e tenha um gasto de energia maior que seu repouso)
4- Pratica algum tipo de atividade física semanalmente?
5- Sua relação com seus colegas de trabalho mudou após o inicio da GL? Se sim, para melhor ou para pior?
6- Como você avalia a importância da GL?

7- Você têm uma alimentação rica em frutas verduras e legumes?
8- Se alimenta a cada 3 horas?

Para responder no final das atividades de GL

9- Você sente que sua flexibilidade tenha aumentado desde o inicio das atividades?
10- Observou alguma outra diferença ou melhora física durante esse período?
11- Sentiu alguma diferença de mudança emocional sua
12- Se você pudesse citar um bom motivo pra as pessoas aderirem a GL qual seria?
13- Como você avalia sua Qualidade de Vida?

Questionário exclusivo para o grupo controle

Assinale quais os motivos abaixo pelos quais você não pratica a Ginastica Laboral oferecida pela empresa:

- falta de incentivo
- falta de vontade
- tipos de exercícios passados
- vergonha de seus colegas de trabalho
- falta de tempo
- perca no foco do trabalho
- roupa de trabalho inadequada
- outros? Quais

Qual o nível de importância da atividade física pra você? E da ginástica laboral?

CONCLUSÃO

Com a eficiência comprovada da ginástica laboral, tanto em sua parte física como na social e psicológica, as empresas têm contratado cada vez mais profissionais que desenvolvam essa atividade nas empresas.

Desta forma, a concorrência aumenta e ocorre uma diversificação do tipo de trabalho realizado, trazendo mais atrativos e deixando a ginástica laboral mais envolvente, a fim de reduzir a não participação dos funcionários. O resultado são mais pessoas participando das atividades e consequentemente, apresentando uma maior qualidade de vida no ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

1- BERGAMASCHI, Elaine Cristina . ET AL; **Ginastica laboral: Possíveis implicações para as esferas físicas, psicologica e social.** Atividade Fisica, vol 7 n°3, 2002

2- CANDOTTI, Cláudia Tarragô. ET AL; **Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho;** Rev. Bras. Ciênc. Esporte vol.33 no.3 Porto Alegre July/Sept. 2011

3- **CONFEF** http://www.confef.org.br Acesso em 09/04/2012

4- GIORDANI,Daniel V. ET AL; **Fatores associados à atividade física e aos comportamentos sedentários em adolescentes**.Universidade Federal de Santa Catarina, Rev Bras

Cineantropom Desempenho Hum 2009, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Bolsista CNPq. Florianópolis, SC.Brasil. Universidade Federal de Santa Catarina.

5- GRANDE, José Antonio. ET AL **; Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral** ; Rev. bras. cineantropom. Desempenho hum.(Online) vol.13 no.2 Florianópolis Mar./Apr. 2011

6- GUIMARÃES, Raquel Soares. ET AL; **A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, vol. 31, núm. 114, 2006, pp. 149-160; Fundação Jorge Duprat Figueiredo de Segurança e Medicina do Trabalho; São Paulo, Brasil

7- MACIEL, Regina Heloisa . ET AL; **Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral?** ; Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2005, vol.8, pp. 71-86 Ceara, Brasil.