

SATISFAÇÃO DE TRABALHADORES DO CECAES COM A PRÁTICA DE GINASTICA LABORAL NO IFSULDEMINAS – CÂMPUS MUZAMBINHO

**Januária Andréa Souza REZENDE¹; Stefani Aparecida Marcolino dos REIS²; Rodrigo
Nunes da SILVA³; Osvaldo Henrique Dutra de PAULA⁴**

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo analisar a satisfação de funcionários da unidade CeCAES do IFSULDEMINAS – câmpus Muzambinho, situado na Rua Dinah, 75, no Bairro Canaã da Cidade de Muzambinho/MG, com a prática de ginástica laboral. Para tal, foi aplicado um questionário de caráter qualitativo e quantitativo em funcionários da unidade. Após a aplicação do questionário, análises e estudos dos resultados, concluímos que os trabalhadores mostram-se satisfeitos com a prática de atividade física no horário de trabalho e ressaltam os benefícios proporcionados.

Palavras chave: Ginástica laboral; satisfação; trabalhadores.

INTRODUÇÃO

Desde o século XVIII, quando a revolução industrial explode no mundo, o modo de vida dos indivíduos vem sendo alterado. Essa revolução não foi só um marco na história, mas na vida de cada um de nós. A partir desse momento, o número de trabalhadores aumentou significativamente. Desde então com o surgimento de novas máquinas, novos computadores, enfim, novas tecnologias,

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: januaria.rezende@muz.ifsuldeminas.edu.br;

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: ste-teh03@hotmail.com;

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: rodrigo_digao2010@yahoo.com.br;

⁴ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: osvaddutra@hotmail.com;

trabalhadores que já possuíam uma vida sedentária, acabam por passar muitas e muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos milhares de vezes.

De acordo com Mendes e Leite (2012), no ambiente de trabalho e em outros locais do cotidiano, os indivíduos estão continuamente expostos a situações estressantes que exigem adaptações contínuas para manutenção do equilíbrio. Esse estresse relacionado ao trabalho é uma causa de prejuízos de milhões as empresas todos os anos, seja pela falta de funcionários, seja pelo mau desempenho dos mesmos.

Neste contexto, a ginástica laboral tem encontrado espaço devido ao ganho representado para a empresa e seus colaboradores. Segundo Albuquerque, Santiago e Fumes (2008), as estratégias de motivação adotadas pelas empresas, no tocante a promoção de saúde pela prática de atividades físicas representa uma possibilidade de compromisso do trabalhador com a instituição na qual trabalha e deve elevar também a qualidade de seus serviços. Para a empresa, os benefícios podem ser observados na diminuição do número de acidentes de trabalho, aumento da produtividade e até redução de faltas por doenças.

Ao se implantar um programa de ginástica laboral em uma empresa, temos que ter em mente que ele deve produzir resultados fisiológicos, como por exemplo, a prevenção de LER e DORT, porém não terá validade ideal se as sensações da experiência com a prática forem negativas para trabalhadores.

A satisfação no âmbito do trabalho é um tema bastante discutido, uma vez que pode exercer grandes influências ao trabalhador no que tange a produtividade, saúde física e mental, além de repercussões até mesmo na vida familiar do indivíduo. Já Herzberg apud Rodrigues (1994) afirma que os fatores que trazem satisfação no trabalho, chamados motivadores, relacionam-se com a capacidade de realização. Acreditam que através da realização, os indivíduos podem desenvolver-se psicologicamente. Os fatores motivadores para a satisfação no trabalho compreendem além da realização, o reconhecimento do trabalho, o próprio trabalho, responsabilidade, progresso ou desenvolvimento no trabalho.

Para Martinez e Paraguay (2003) a insatisfação no trabalho tem exercido influências sobre o trabalhador, que podem se manifestar sobre sua saúde, qualidade de vida e comportamento, com consequências para os indivíduos e para

as organizações. Sendo assim, a satisfação no trabalho pode ser um elemento importante para a prevenção de doenças e para a promoção da saúde.

Sendo assim, o presente trabalho surgiu com o intuito de verificar a satisfação de funcionários com a prática de ginástica laboral.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo foi realizado na unidade CeCAES do IFSULDEMINAS – câmpus Muzambinho/MG. Esta unidade possui 16 funcionários, sendo que 10 participaram do estudo, com média de idade de 37,8 anos (as idades variam entre 21 e 53 anos). Os setores do CeCAES são: portaria, reprografia, NTI, secretaria, biblioteca, almoxarifado, serviços gerais e faxina.

A empresa oferece aos funcionários aulas de ginástica laboral três vezes por semana, há um ano. Para o estudo foi realizada uma entrevista estruturada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fim de cumprir com os objetivos propostos, analisaremos a seguir as respostas dos questionários de forma quantitativa e qualitativa. Vejamos inicialmente os dados quantitativos coletados:

Ao perguntarmos aos funcionários acerca do tempo que trabalham na empresa, encontramos que todos os funcionários, à medida que entram na empresa participam da ginástica laboral e não deixaria de praticá-la, o que indica uma adesão e/ou possível bem estar advindo da prática de ginástica laboral. Arruda et al (2011), ao relacionarem o tempo de prática de ginástica laboral e o tempo na empresa, encontraram que as pessoas com um ano de trabalho também participam a um ano das aulas de ginástica laboral, o que pode indiciar uma percepção dos benefícios da prática pelos trabalhadores.

Em relação à frequência nas aulas de Ginástica Laboral, notamos que 37,5% dos trabalhadores (6 funcionários) participam das aulas em todos os dias em que são oferecidas e de forma espontânea, o que nos leva a inferir que essas pessoas acreditam que a prática da ginástica laboral proporciona algum sentimento e/ou benefício a elas; 25% dos envolvidos (4 pessoas) participam das aulas somente 2 vezes por semana. Ao questionar essas pessoas acerca dessa menor frequência,

afirmaram que não conseguem participar mais das aulas, pois estão atarefadas, mas que, se pudessem participariam. O que também nos mostra a aderência à prática da ginástica laboral. Já os demais 37,5% (6 pessoas) não participam por falta de tempo, o que não nos remete ainda, a um possível desinteresse.

Souza e Ziviani (2010), ao perguntarem acerca da participação nas aulas de ginástica laboral, encontraram em seus estudos uma adesão de 84% dos trabalhadores, e afirmam que é perceptível a ginástica laboral como instrumento que viabiliza e melhora a execução de tarefas, o relacionamento entre colegas e até aspectos psicológicos do trabalhador. Arruda et al (2011), também encontram resultados positivos quanto à prática de ginástica laboral no ambiente de trabalho e reiteram que a importância dada ao programa de ginástica laboral se reflete na grande aderência pelos funcionários.

Ao perguntar aos trabalhadores, qual o tipo de aula que eles mais gostam encontramos que, 18,7% (3 pessoas) preferem aulas de alongamento, 18,7% (3 pessoas) preferem aulas de relaxamento, 6,2% (1 pessoas) preferem aulas de jogos e dinâmicas e 18,7% (3 pessoas) preferem aulas, independente da atividade desenvolvida, gostam de tudo e 37,5% (6 pessoas) não sabem, pois não fazem as aulas. Porém ao indagarmos os funcionários sobre a preferência pelas aulas de relaxamento, foram encontradas respostas do tipo: “Haa é que as aulas pra relaxar deixam a gente mais preparada, mais disposta para o dia de trabalho”, “Elas ajudam a gente a esquecer dos problemas pra trabalhar melhor”, “desestressa”, “previne doenças ocupacionais”, “integração com os colegas”. Tais respostas nos levam a inferir as aulas preferidas são aulas de relaxamento, e segundo o conceito de Steuer (1989), onde a satisfação expressa à sensação de atendimento da necessidade, os avaliados mostram-se satisfeitos com essa prática.

Ao perguntarmos aos funcionários sobre a importância da ginástica laboral encontramos respostas como: “Haa faz muito bem pra saúde, melhora o condicionamento!”, “ajuda na postura, é bom pra saúde!”, “interação com os colegas e ergonomia”. Tais respostas nos levam a inferir que a maioria dos avaliados remete a prática de ginástica laboral à melhora da saúde e condicionamento físico, no entanto ao pedirmos que falassem mais sobre, notamos que essa saúde para eles pode sim ser alcançada, mas o sentimento de estar bem consigo mesmo, de sentir prazer pela prática se mostraram presentes em falas como: “É bom porque a gente diverte bastante e acaba melhorando a saúde”, “É muito legal, a gente ri o tempo

todo e ainda fica forte, com uma postura boa, não sente mais dor!”. Ouvimos também muitas respostas que diziam: “é bom pra diminuir o estresse, alivia a gente”, “dá mais disposição, deixa a gente alegre”, “descontraí e dá mais disposição para o trabalho”. Todas essas respostas nos leva a inferir que os trabalhadores apresentam-se satisfeitos com a prática da ginástica laboral, devido ao sentimento em relação às aulas. Tal fato é confirmado na fala de McGregor (1980), onde satisfação no trabalho esta relacionada às necessidades egoístas como a autoestima (confiança, autonomia, realização, competência e desenvolvimento) e a própria reputação.

Quando perguntamos o que a prática da ginástica laboral mudou na vida dessas pessoas, encontramos respostas como: “estou menos estressada, mais disposta”, “minha saúde melhorou”, “me sinto mais alegre, menos nervosa”, “não sinto mais tanta dor”. As respostas encontradas nos mostram que para os funcionários a ginástica laboral atua de forma positiva em suas vidas. Além disso, os fatores pelos quais elas revelam ter modificado suas vidas tem interferência direta no trabalho que exercem, tais como o fato de “sentir mais alegre e menos nervosa”.

Ao perguntarmos o que é qualidade de vida e se eles acreditavam que tinham qualidade de vida, encontramos em todas as respostas algo como: “viver bem consigo e com os outros, eu acho que tenho sim”, “viver bem, acho que tenho”, “viver bem, comer bem, sentir bem, tenho sim!”, “ter ânimo, saúde, eu tenho sim!”, “viver bem no ambiente de trabalho, ausência de doença, estar feliz comigo mesma, mas me falta tempo pra um monte de coisa, a gente sai daqui muito cansada!”. Diante das respostas encontradas, vemos que os que eles consideram ser qualidade de vida e o fato de acreditarem que têm qualidade de vida mostram satisfação, sendo que esta satisfação na vida dependente da satisfação no trabalho.

CONCLUSÕES

A fim de cumprir com os objetivos propostos podemos concluir que os funcionários mostram-se satisfeitos com a prática de ginástica laboral.

O diálogo com os funcionários a fim de detectar a satisfação de cada um com a prática da atividade física, no ambiente de trabalho, proporcionou um resultado com maior fidedignidade, pois além de questões assinaladas, cada um pôde fundamentar suas respostas.

Sugerimos, para os próximos estudos que se desenvolva o mesmo tema e uma coleta com um número maior de funcionários, a fim de que se obtenham resultados mais esclarecedores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, A.A.C; SANTIAGO, L.V; FUMES, N.L.F. **Educação Física, esporte e lazer: perspectivas luso-brasileiras**. Alagoas: SIMAI, 2008.

ARRUDA, E.F. et al. **Análise comportamental do trabalhador decorrente da prática de ginástica laboral**. Buenos Aires: EFdeportes Revista Digital. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd162/analise-da-pratica-de-ginastica-laboral.htm>. Acesso em: 20 de junho de 2014.

MARTINEZ.M.C; PARAGUAY, A.I.B.B. Satisfação e saúde no trabalho - aspectos conceituais e metodológicos. São Paulo: **Caderno de Psicologia**. 2003. Acesso em: 20 de maio de 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-37172003000200005&script=sci_arttext. Acesso em junho de 2014.

McGREGOR, D. **O Lado Humano da Empresa**. São Paulo, Martins Fontes, 1980.

MENDES, R.A; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações**. 3 ed. Barueri, SP: Editora Manole, 2012.

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de Vida no Trabalho**. Petrópolis: Vozes,1994.

SOUZA, F.K.N; ZIVIANI.F. **A qualidade de vida no trabalho correlacionada à prática da ginástica laboral**. 2010. Disponível em: <http://revistas.unibh.br/index.php/dcjpg/article/view/58>. Acesso em julho de 2014.

STEUER, R. S. **Satisfação no trabalho, conflito e ambiguidade de papéis: estudo junto às enfermeiras de Maternidade Escola do Município de São Paulo**. Dissertação de mestrado, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo. 1989.