

EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL EM SERVIDORES DO INSTITUTO FEDERAL DO SUL DE MINAS GERAIS – CÂMPUS MUZAMBINHO

Stefani. A. M.dos. REIS¹; Leticia. A. C. SPOSITO²; Rodrigo. N. SILVA³; Daniela. G. M. BUENO⁴; Elisângela. SILVA⁵; Januária. A.REZENDE⁶

RESUMO

Sabe-se que as consequências dolorosas relacionada com a jornada de trabalho proporcionaram as empresas o absenteísmo e uma queda no rendimento, com isso viram-se obrigados em adotar maneiras ergonômicas no início deste século. Com isso, procurando melhorar a qualidade de vida do trabalhador, o curso de Educação Física desenvolve o projeto de extensão LABOR ViP, que visa proporcionar a ginástica laboral aos funcionários do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho. Assim o objetivo deste estudo investigar a opinião destes servidores em relação a prática da ginástica laboral promovida pelo LABOR ViP. A amostra composta por 31 servidores, sendo 21 mulheres e 10 homens, com idade média de $38,3 \pm 12,6$ anos que participam das sessões de ginástica laboral no IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho a 18 meses, 5 vezes por semana com duração de 15 minutos cada sessão. Para verificarmos a opinião destes servidores sobre a prática da ginástica laboral foi aplicado um questionário com quatro questões adaptado de Martins (2000). Os resultados apresentaram que todos os sujeitos melhoram o bem estar, aumentaram a prática de atividade física diária e ensinaram colegas e familiares os exercícios realizados nas sessões de ginástica laboral. Conclui-se que na opinião dos servidores do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho a ginástica laboral, em suma, é capaz de promover mudanças no estilo de vida.

INTRODUÇÃO

Martins (2000) expõem que o ambiente de trabalho ao invés de promover um sustento financeiro aos trabalhadores, estava se tornando um local ideal para desenvolver doenças patológicas e angústias.

Contudo Martins (2000) ao citar Lida (1990) relata que para diminuir o sofrimento do trabalhador, no dia 12 de Julho de 1949, surge oficialmente a Ergonomia, sendo um

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Inconfidentes. Inconfidentes/MG, email: joseluiz.pereira@ifs.ifsuldeminas.edu.br;

planejamento que visa adaptar e melhorar o ambiente de trabalho, de acordo com o trabalhador.

As consequências dolorosas relacionada com a jornada de trabalho proporcionaram as empresas o absenteísmo e uma queda no rendimento, com isso viram-se obrigados em adotar maneiras ergonômicas no início deste século (MARTINS, 2008).

Em 1960 para melhorar a saúde do trabalhador e aumentar a produtividade surgiu nas fábricas Polonesas a “Ginástica de Pausa” atualmente conhecida como Ginástica Laboral (MENDES, 2012). Já no Brasil, houve uma pequena resistência dos empresários em relação à ginástica laboral, pois acreditavam não ter lucro com este programa, porém esta atividade vem se tornando imprescindível no ambiente de trabalho (MARTINS, 2008).

Mesmo sendo os empresários que faturam com a diminuição do absenteísmo e aumento da produtividade, a ginástica laboral promove ao trabalhador uma melhora na qualidade de vida no ambiente de trabalho (LEITE, 2012).

Com isso, procurando melhorar a qualidade de vida do trabalhador, o curso de Educação Física desenvolve o projeto de extensão LABOR ViP, que visa proporcionar a ginástica laboral aos funcionários do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho.

Assim o objetivo deste estudo investigar a opinião destes servidores em relação a prática da ginástica laboral promovida pelo LABOR ViP.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra: a amostra foi aleatória e composta por 31 servidores em uma população de 150 servidores, sendo 21 mulheres e 10 homens, com idade média de $38,3 \pm 12,6$ anos que participam das sessões de ginástica laboral no IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho a 18 meses. Estes servidores estão distribuídos nos respectivos setores: administração, assessoria de comunicação, assistência social, lavanderia, Laboratório de Solos, Orientação Educacional, Orientação Psicológica, Proeja, Secretaria e Sessão de Integração Escola Comunidade.

As sessões de ginástica laboral são realizadas em cinco vezes por semana no período da manhã, com duração de 15 minutos diários.

Durante a sessão da ginástica laboral são realizadas as seguintes atividades: dinâmicas em grupo, relaxamento e exercícios para aumento e/ou manutenção da flexibilidade, força, equilíbrio e agilidade. Para tal, são utilizados: colchonetes, música, elástico extensor, bastões, bolas de borracha, poltrona Massageadora, raquetes, petecas,

carrinho de massagem, elástico tipo cabo de guerra.

Para verificarmos a opinião destes servidores sobre a prática da ginástica laboral foi aplicado um questionário com quatro questões adaptado de Martins (2000).

Os dados foram analisados através da estatística descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Segue-se a seguir a descrição das perguntas e os respectivos resultados.

A questão 1: “Você acha que a Ginástica Laboral ajudou a melhorar seu bem estar diário?”

Em relação à pergunta número 1, todos os participantes da pesquisa, ou seja, 100% respondeu que “sim”, as sessões de ginástica laboral melhorou o bem estar diário e relacionamento interpessoal dos servidores avaliados.

A questão 2: “O programa de Ginástica Laboral alterou seu estilo de vida?”.

Na figura 1 pode-se observar o percentual de respostas positivas e negativas em relação a questão 2.

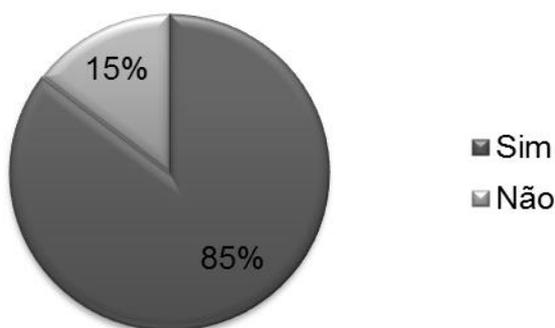


Figura 1 – resultados da questão 2

De acordo com figura 1, 85% dos servidores acreditam que o programa de ginástica laboral ajudou a melhorar seu estilo de vida.

Segundo Militão (2001) o estilo de vida ativo é capaz de proporcionar uma melhora na saúde e ajuda a eliminar os comportamentos negativos, tais como tabagismo, excesso de consumo de alimentos industrializados etc.

Somente os sujeitos que responderam positivamente a questão anterior deveriam responder a questão 3. Portanto, 27 pessoas responderam a questão 3.

A questão 3: “Como o programa de Ginástica Laboral alterou seu estilo de vida”,

tem quatro alternativas:

- A. Passei a me exercitar com mais frequência (caminhar, correr, pedalar, fazer musculação, praticar esportes).
- B. Passei a realizar exercícios da Ginástica Laboral mesmo quando não há aula de Ginástica Laboral.
- C. Passei a me alongar mais (em casa, após exercícios físicos e/ou quando sinto dores musculares).
- D. Passei a vivenciar os ensinamentos difundidos nas palestras e “dicas semanais” para melhorar minha qualidade de vida.

A figura 2 apresenta os percentuais das alternativas escolhidas como resposta da questão 3.

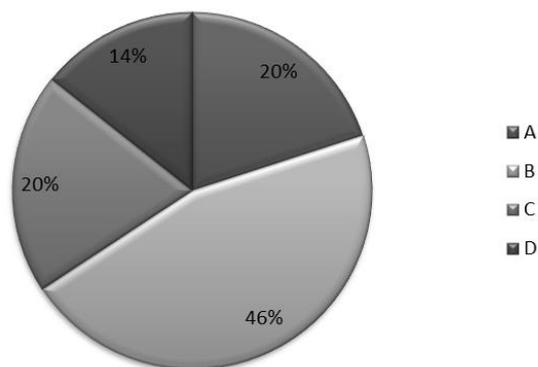


Figura 2 - resultados da questão 3

Observa-se que 20% afirmou que começou a se exercitar com mais frequência; 46% mesmo quando não tem aula de ginástica laboral passaram a realizar exercícios específicos de ginástica laboral; 20% afirmou que alongam mais em casa, após exercícios físicos e/ou quando sente dores musculares; 14% passaram a vivenciar os ensinamentos em palestras e adotar as sugestões para melhorar a qualidade de vida. A questão 4: “Você já ensinou a amigos ou familiares ou conversou sobre algum exercício/conhecimento aprendido no programa de ginástica laboral.

Na figura 3 observa-se os percentuais de respostas positivas e negativas em relação a questão 4.

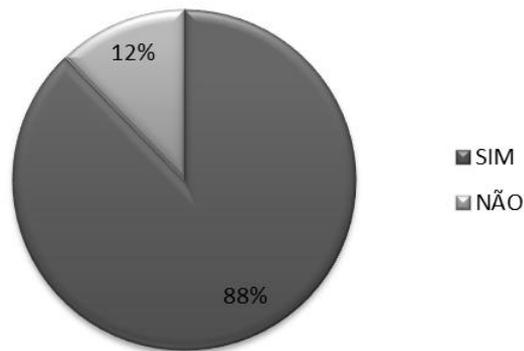


Figura 3 – resultados da questão 4

Os dados coletados mostram que 88% dos servidores já ensinaram a amigos ou familiares, ou conversaram sobre algum exercício/conhecimento aprendido nas sessões de ginástica laboral.

O resultado positivo e representativo desta última questão faz-se importante, visto que segundo Costa et al. (2011) a influência da família e dos amigos é importante para mudanças no estilo de vida.

CONCLUSÃO

Conclui-se que na opinião dos servidores do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho a ginástica laboral, em suma, é capaz de promover mudanças no estilo de vida.

Sugere-se que outros estudos sejam realizados com a mesma população e a mesma temática, contudo com instrumentos avaliativos diferenciados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

COSTA, Jorge de Assis et al . Promoção da saúde e diabetes: discutindo a adesão e a motivação de indivíduos diabéticos participantes de programas de saúde. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro , v. 16, n. 3, Mar. 2011 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000300034&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 ago. 2014.

Mendes,R .A; Leite.N, Ginástica Laboral-Princípios e Ampliações Práticas . Barueri SP: Manole Editora, 2012

Martins,C.O.Efeitos da Ginástica Laboral em Servidores da Reitoria da UFSC, Tese de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis, Março 2000.

- PPST Programa de Promoção da saúde do trabalhador . Jundiaí SP: Fontoura Editora, 2008.

Militão,A.G.. A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam. Tese de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis 2001