

ANÁLISE DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA ULTRAGAZ

Luciana de Sousa Lima¹, Evanice Avelino de Souza², Edineia Aparecida Gomes Ribeiro³,
Cleilton Holanda Pereira², Loana Kislley Cândido Santos¹

RESUMO

Apesar da grande preocupação quanto à qualidade de vida nas empresas, pouca coisa tem sido feita quando se trata de programas de promoção de saúde dos trabalhadores. Nestas perspectivas, o presente estudo teve como objetivo investigar os benefícios da prática de ginástica laboral para os funcionários da empresa Ultragaz, na cidade de Caucaia-CE. Este estudo teve caráter transversal com uma amostra do tipo conveniente, composta por 39 funcionários, com média de 31 anos de idade. Para análise do programa de ginástica laboral e identificação de seus benefícios aplicou-se um questionário de sete questões objetivas que foram analisadas através da estatística descritiva com o auxílio do software estatístico SPSS versão 13,0 (SPSS Inc.). Os resultados mostram que 20,5% dos trabalhadores não participam das sessões de GL. Quanto ao tempo, 45,5% afirmam não ser suficiente para proporcionar benefícios e que o local não é adequado para a vivência das atividades, porém os mesmos acreditam em possíveis benefícios adquiridos com a prática, após três meses de aula. Os principais benefícios encontrados foram: a prevenção da fadiga muscular, maior produtividade, redução de estresse e motivação no ambiente de trabalho. Pode-se concluir que a Ginástica Laboral, oferece benefícios a seus praticantes, mas se faz necessário uma melhor adequação ao tempo de aula e local de realização.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, trabalhador, empresa.

ABSTRACT

Despite the great concern how much to the quality of life in the companies, little thing has been made when it deals with programs of health promotion of the workers. In these perspectives, the present study it had as objective to investigate the benefits of the practical one of labor gymnastics for the employees of the Ultragaz Company, in the city of Caucaia-CE. This study it had transversal character with a sample of the convenient, type composed for 39 employees, with average of 31 years of age. For analysis of the program of labor gymnastics and identification of its benefits a questionnaire of seven objective questions was applied that had been analyzed through the descriptive statistics with the aid of statistical software SPSS version 13,0 (SPSS Incorporation). The results show that 20.5% of the workers do not participate of the GL sessions. How much to the time, 45.5% affirm not to be enough to provide benefits and that the place is not adjusted for the experience of the activities, however the same ones believe possible benefits acquired with the practical one, after three months of lesson. The main joined benefits had been: the prevention of the muscular fatigue, bigger productivity, reduction of estresse and motivation in the work environment. It can be concluded that the Labor Gymnastics, offers to benefits its practitioners, but if it makes necessary one better adequacy to the lesson time and place of accomplishment.

Key-words: Labor, diligent gymnastics, company.

INTRODUÇÃO

As novas tecnologias e seus impactos no trabalho humano tem sido abordados sob vários ângulos, variando conforme as áreas do conhecimento e a natureza da problemática analisada. A ergonomia tem sido solicitada, cada vez mais, a atuar na análise de processos de reestruturação produtiva, sobretudo, no que se refere às questões relacionadas à caracterização da atividade e a inadequação dos postos de trabalho, em especial em situações de mudanças ou de introdução de novas tecnologias (ABRAHÃO, 2000).

Devido às alterações ocorridas no meio produtivo das empresas, que deriva de um ambiente social, político e econômico marcado pela crise dos anos 60 e 70, a saúde do trabalhador foi alterada. Esse processo de reestruturação capitalista modificou a organização do trabalho, implicando novos ritmos, muitas vezes determinados pela demanda externa do comprador e exigências a formação e disciplina do trabalhador em seu local de trabalho (ASSUNÇÃO, 2003).

A ginástica laboral (GL) nos últimos anos começou a ser mais procurada, pois promete a diminuição de várias doenças oriundas do ambiente de trabalho. Conforme a literatura um dos problemas que mais tem afetado as empresas são os distúrbios na saúde dos trabalhadores. Na maioria das vezes, ocasionadas devido a uma organização do trabalho que envolve tarefas repetitivas, pressão constante por produtividade, jornada prolongada além de tarefas fragmentadas, monótonas que reprime o funcionamento mental do trabalhador. Esses distúrbios trazem como consequência dor e sofrimento para os trabalhadores e para os empresários traz onerosas despesas com assistência médica e pagamento de seguros (MILITÃO, 2001).

Após certa resistência dos empresários brasileiros (temendo não ter lucro com este investimento), a GL vem adentrando nosso ambiente de trabalho, desde 1973, onde ganha tanto o empregado quanto o patrão. Apesar do empresário indiscutivelmente lucrar com a diminuição do absenteísmo e aumento da produtividade, é o empregado que sente, “na pele”, os inúmeros benefícios desta atividade, promovendo sua qualidade de vida, inclusive tornando-o mais consciente de seus direitos (MARTINS e DUARTE, 2000).

Apesar da grande preocupação quanto à qualidade de vida nas empresas, pouca coisa tem sido feita quando se trata de programas para promoção da saúde dos trabalhadores, como é o caso da cidade de Fortaleza. Tanto nas empresas públicas quanto nas empresas privadas, existem poucos programas que visam à saúde dos trabalhadores, no aspecto de prevenção e desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. Assim, faz-se necessário descrever e analisar os trabalhos que estão sendo realizados nas empresas (SOUZA e FREITAS, 2005).

Nestas perspectivas o presente estudo visa investigar os benefícios da prática de ginástica laboral para os funcionários da empresa Ultragaz, na cidade de Caucaia, Ceará.

MATERIAL E MÉTODOS

PLANEJAMENTO DA PESQUISA

O presente trabalho é um estudo de delineamento transversal com os funcionários da empresa Ultragaz na cidade de Caucaia, Ceará, selecionados intencionalmente e de acordo com a disponibilidade para preenchimento do questionário. Os dados foram coletados em Outubro de 2007.

AMOSTRA

A amostra foi constituída por 39 funcionários, sendo 48,7% do setor de produção e 51,3% de setores administrativos. A média de idade foi $31 \pm (10,6)$, sendo 82,1% do sexo masculino e 17,9% do sexo feminino.

INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Utilizou-se um questionário de 7 (sete) perguntas objetivas, relacionadas a participação dos funcionários no programa de ginástica laboral, satisfação dos mesmos com o programa, duração e locais das aulas e por último os possíveis benefícios oriundos da prática de ginástica laboral por mais de três meses. Também foi deixado uma questão aberta para que o funcionário deixasse alguma sugestão para o programa de Ginástica Laboral..

ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise dos dados foi realizada mediante a estatística descritiva (percentual) através do software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS 13.0), para o tratamento dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quanto ao número de funcionários 53,8% são do setor administrativo, 46, 2% do setor de produção, sendo que 20,5% não participam das aulas de GL. Em relação ao tempo das sessões de GL pode ser observado que 45,5% dos funcionários não acreditam que seja suficiente para acarretar benefícios e que o local das aulas é inadequado.

Na presente pesquisa verificou-se a insatisfação dos empregados quanto ao tempo de aula na empresa que é de 10 a 15 minutos, diariamente. Entretanto, outros estudos mostram benefícios adquiridos com a prática de GL em sessões realizada de 8 a 12 minutos, três vezes por semana (OLIVEIRA, 2003). No entanto a literatura recomenda que seja de 10 a 15 minutos (PEREIRA, 2003). Entretanto, diversas pesquisas que apontam benefícios dessa prática, realizavam suas sessões de 8 a 12 minutos, três vezes por semana (MARTINS e DUARTE, 2000; SOUZA e FREITAS, 2005).

Na empresa Ultragaz as aulas são realizadas em dois locais dependendo do cargo exercido pelo funcionário. Ao setor de produção, as sessões acontecem próximo aos tubos de gases em um pátio da empresa. Quanto ao setor administrativo, as aulas são ministradas no próprio ambiente de trabalho.

A literatura recomenda que a GL seja realizada no próprio ambiente de trabalho, já que a mesma tem como função aliviar os problemas oriundos do trabalho (LIMA, 2003; SOUZA e FREITAS, 2005; MORAIS e SOUZA, 2006). Entretanto, faz-se importante destacar o bom senso do professor que deve procurar um local que ofereça condições mínimas para execução das atividades, como foi feito na empresa de tele-atendimento na cidade de Minas Gerais que o professor buscou realizar suas aulas em local calmo, mas que não ficava longe do setor de trabalho (RESENDE et al., 2007).

Foi visto que 93,9% dos empregados acham necessário o programa de ginástica laboral e acreditam que essa prática possa trazer benefícios para sua saúde. 90,6% mostram-se satisfeitos com o turno de realização das aulas (manhã) e 39,4% já participam das aulas há seis meses.

A necessidade de programas de Ginástica Laboral vem se destacando pela fácil implantação, baixo custo e pelos resultados aparentemente positivos sobre a saúde de funcionários em atividade, sendo um programa de qualidade de vida e de promoção do lazer, mesmo sendo realizada pelos trabalhadores durante o expediente de trabalho e isso cada vez mais é percebido pelos próprios trabalhadores (RESENDE et al., 2007). No entanto um estudo realizado recentemente nos mostra ainda existir uma baixa adesão dos funcionários aos programas de GL principalmente pela desorganização do mesmo, espaço físico e o próprio meio de trabalho (SOARES, ASSUNÇÃO e LIMA, 2003).

Na empresa pesquisada as aulas acontecem em período matinal. Chegando ao seu ambiente de trabalho, o funcionário dirige-se ao vestiário, para colocar sua farda e segue para o pátio onde é realizada a aula, sendo esse planejamento corroborado por outros estudos que aplicam a GL ao trabalhador no início do expediente de trabalho, normalmente realizada no posto de trabalho, após o rápido ritual de entrada, ou seja, batido o cartão-ponto, trocado de roupa, no turno em que o empregado trabalha, da manhã, da tarde ou da noite (SANTOS, 2003).

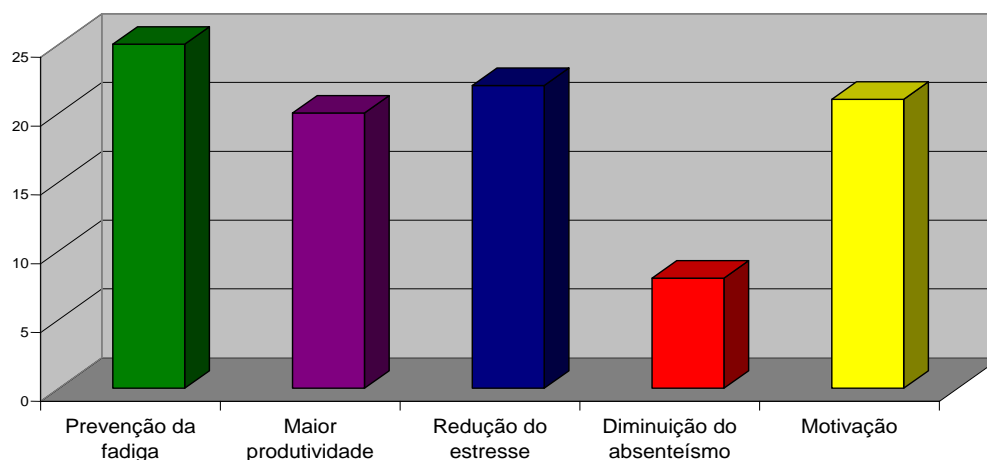
O horário das aulas pode está influenciando na satisfação do funcionário fazendo com que este sempre participe das aulas. Diferenciando-se dos setores administrativos onde as aulas são realizadas durante o expediente e acaba fazendo com que o funcionário não participe das sessões

por está executando alguma tarefa. Um outro estudo realizado na Companhia Energética do Ceará (COELCE) apontava que apesar dos benefícios adquiridos pela prática da GL ainda eram poucos os participantes do setor administrativo, sendo um dos principais motivos para essa ausência o horário da aula (SOUZA e FREITAS,2005).

Quando analisado o tempo de participação nas aulas de GL verifica-se que a partir de 54 sessões o trabalhador já pode adquirir os benefícios resultantes dessa prática como foi visto em servidores da reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) (MARTINS e DUARTE, 2000). Na Companhia Energética do Ceará (COELCE) também foi verificado grandes benefícios (redução do cansaço e dores, diminuição do estresse, etc.) após um ano de implantação das aulas de GL (NETO, ALBUQUERQUE e SOUZA, 2006) e na Administração Nacional de Aeronáutica do Espaço – NASA (EUA) que organizou um programa de exercícios durante um ano para duzentos e cinquenta e nove pessoas mostraram que a metade dos praticantes apresentaram melhor produtividade e melhor atitude em relação ao trabalho, 89% tiveram sono mais recuperador, 60% perderam peso e muitos abandonaram o hábito de fumar (SANTOS, 2003).

Quanto aos possíveis benefícios adquiridos pela prática de GL após seis meses, 66,7% indicam a diminuição do estresse. 63,6% acreditam no aumento da motivação, 60,4% afirmam que pode ocorrer uma maior produtividade e desempenho individual. 75,8% dizem que ocorre a prevenção da fadiga muscular. Entretanto, merece atenção o número de funcionários (75,8%) que não acreditam diminuir o índice de absenteísmo após a prática de GL.

Gráfico 1 – Possíveis benefícios adquiridos pela prática de ginástica laboral.



A GL é por demais benéfica, pois prepara o trabalhador para as atividades laborais diárias, ativando a circulação geral e o aparelho respiratório, além de preparar as estruturas musculoligamentares de forma que os funcionários fiquem menos propensos a problema de saúde (PADRÃO e MONTEIRO, 1992 apud MILITÃO, 2001).

Outros estudos relatam que é necessária a implementação de um programa de GL em outras instituições, preferentemente preventiva, adequando-o em sua modalidade, conteúdo e execução a fim de compensar, suavizar ou mesmo eliminar os prejuízos físicos ou mentais advindos para o corpo, decorrentes das atividades exercidas no dia-a-dia, por fadiga muscular, tensão, estresse e etc (SANTOS, 2003).

Em relação a motivação, foi citado pelos dos funcionários como um dos principais benefícios através da prática de GL e isso é importante pois para se obter uma maior produtividade, faz-se necessário que o funcionário esteja motivado, pois a mesma é compreendida como algo que faz

uma pessoa perseguir um determinado objetivo, durante um certo tempo, que pode ser curto ou longo, e que pode ser explicado somente pelos seus conhecimentos, experiências e habilidades. Desse modo, a motivação não pode ser medida indiretamente, por exemplo, pelas quantidades adicionais de peças produzidas por um trabalhador motivado. Uma maneira de medir a “motivação” do trabalhador está na sua produção, ou seja, um trabalhador motivado produz mais e melhor. Sofre menos os efeitos da monotonia e da fadiga. Não precisa de supervisão, pois procura, por si mesmo, resolver os problemas para alcançar os objetivos. Portanto, percebe-se porque a motivação é considerada por muitos estudiosos da área de recursos humanos, como sendo um dos grandes segredos de qualquer organização que busca a melhoria e o aumento de produtividade (LIDA, 1990 apud PEREIRA, 2003).

Um funcionário com auto-estima elevada, saúde resguardada, relacionamento solidário com os colegas e patrão gera um ambiente de trabalho harmonioso e conseqüentemente benéfico para todos e em todos os aspectos. A Ginástica Laboral, conforme foi visto neste trabalho, colabora para a formação deste clima e, por isso, veio para ficar, pois trata-se de um fator preponderante nos ambientes de trabalho e já entendido como tal pela maioria das grandes, médias e microempresas.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos através deste estudo mostram que apesar de 20,5% dos funcionários não participarem das aulas, os demais são assíduos dessa atividade. 90,6% se mostram satisfeitos com o turno da manhã para a efetuação dos exercícios, sendo esta prática de fundamental importância para prováveis benefícios que venham lhes proporcionar durante e após o expediente. Porém, alguns pontos são taxados de negativos para alguns funcionários, como o tempo, o qual, é insuficiente para a obtenção de benefícios, pois são apenas 15 (quinze) minutos cada sessão, e os locais, segundo eles, não são apropriados para a execução da aula, devido o espaço ser pequeno.

Através desses dados constata-se que o programa de Ginástica Laboral nesta empresa é extremamente necessário para a saúde do trabalhador, pois ela está interligada a fatores físicos e mentais que identificam e complementam o bem estar e a melhor qualidade de vida do indivíduo.

REFERÊNCIAS

- ABRAHÃO, J I. Reestruturação produtiva e variabilidade do trabalho: Uma abordagem da ergonomia. **Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v.16, n. 1, p. 49-54, 2000.
- ASSUNÇÃO, A. Uma contribuição ao debate sobre as relações saúde e trabalho. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 8, n. 4, p 1005-1018, 2003.
- LIMA, V. **Ginástica Laboral**. Editora Sprint, 2003.
- 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. 7-3, 2000.
- MILITÃO, A.G. **A influência da Ginástica Laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.
- MORAIS, T.B.; SOUZA, E.A. Ergonomia e Ginástica laboral: um estudo de caso na companhia energética do Ceará (COELCE). **Mundo UNIFOR**. In: Anais do VI Encontro de Pós-graduação e Pesquisa da UNIFOR, Fortaleza, p. 51, 2006.

NETO, L.V.S. ALBUQUERQUE, A.B. SOUZA, E.A. Os benefícios do programa de ginástica laboral para os funcionários da Companhia Energética do Ceará (COELCE). **Mundo UNIFOR**. In: Anais do XII Encontro de Iniciação a Pesquisa da UNIFOR, Fortaleza, p. 31, 2006

OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da Ginástica Laboral**. 2.^a edição. Editora Sprint Ltda. Rio de Janeiro, 2003.

PEREIRA, L.S.S. **Avaliação de Programa de Ginástica Laboral e desempenho funcional: um estudo em empresa distribuidora de energia elétrica**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) Programa de Engenharia de Produção da Universidade Federal de Pernambuco, 2003.

RESENDE, M.C.F.; TODESCHI, C.M.; BETHÔNICO, F.E.; MARTINS, T.T.M. Efeitos da Ginástica Laboral em Funcionários de tele-atendimento. **Acta Fisiatric**, v.14, n.1, p.25-31, 2007.

SANTOS, V.G. **Apresentação, análise e avaliação de resultados da aplicação de um modelo de programa de Ginástica Laboral**. Dissertação (Engenharia de Produção). Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

SOARES, R.G; ASSUNÇÃO, A.A; LIMA, F.P.A. A baixa adesão do programa de Ginástica Laboral: buscando elementos para entender o problema. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 31, n. 114, p. 149, 160, 2006.

SOUZA, E.A.; FREITAS, K.P. A ginástica laboral como benefício do trabalhador: um estudo de caso na empresa COELCE (Companhia Energética do Ceará). **Coleção Pesquisa em Educação Física**, n.3, p.15-19, 2005.

¹ Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA , luciana@esp.ce.gov.br

² Universidade Federal do Ceará – UFC

³ Universidade Estadual de Londrina - UEL