

# GINÁSTICA LABORAL: SUA INFLUÊNCIA E SATISFAÇÃO NO TRABALHO DE ZELADORAS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

PRATA, THATIANA ZANELLA<sup>1</sup>  
BOZZA, LUIZ ORESTES<sup>2</sup>

Faculdade Assis Gurgacz - Cascavel/PR- Brasil  
thatiana\_zanella@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

A abertura do mercado brasileiro empurrou as empresas ali atuantes para a busca de patamares de competitividade cada vez mais altos, o desempenho organizacional efetivo foi associado a uma estratégia de desenvolvimento das pessoas que faziam e fazem a organização. Nesse sentido, o levantamento do nível de satisfação dos trabalhadores tem se mostrado necessário, como forma de as organizações avaliarem sua eficácia no atual contexto competitivo (MEDEIROS & DANTAS, 2005).

Inserida neste contexto, a prática da prevenção de doenças e da promoção da saúde vêm ganhando grande oportunidade, impulsionadas pelo interesse crescente na qualidade de vida das pessoas, pela importância da minimização do sofrimento, da morbidade e mortalidade provocadas por doenças e acidentes, e também pela necessidade de controle e redução dos gastos com assistência em saúde, tanto no setor público, quanto no privado (COUTO, 2006).

A ginástica laboral é uma alternativa para contrabalançar o ritmo de trabalho atual, visto que ao aumentar a sua produção para manter uma situação mais competitiva no mundo globalizado, as empresas intensificaram a pressão organizacional, o tempo de jornada de trabalho e as exigências sobre os trabalhadores. A busca de resultados finais colocou em segundo plano o processo de trabalho, de modo que o corpo do trabalhador passou a ser utilizado de forma inadequada (MENDES & LEITE, 2004).

O objetivo principal desse trabalho é identificar se a prática da ginástica laboral interfere na satisfação do trabalho de zeladoras da Faculdade Assis Gurgacz, através da avaliação de possíveis dores musculares presentes. E identificar se a prática da ginástica laboral traz benefícios durante a jornada de trabalho.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de campo do tipo causa/efeito, de corte transversal e com abordagem quantitativa. A amostra foi composta inicialmente por 20 indivíduos do sexo feminino que trabalhavam como zeladoras na Faculdade Assis Gurgacz, destas permaneceram somente 07 indivíduos, com idade entre 19 – 57 anos e que trabalhavam durante o período matutino.

Foram excluídos da amostra indivíduos que não trabalhavam como zeladoras na Faculdade Assis Gurgacz, não aceitaram responder o termo de consentimento livre e esclarecido e que não trabalhavam no período matutino.

Antes de dar início a intervenção com a ginástica laboral, foi aplicado um questionário contendo questões abertas e fechadas sobre a satisfação dos participantes com relação ao seu trabalho, presença de dores musculares, como se sentiam antes e depois da jornada de trabalho e como consideram a sua qualidade de vida. O questionário aplicado foi elaborado pela autora com base em questionários aplicados por Lima (2008).

Após 01 mês de intervenção com a ginástica laboral, foi aplicado um novo questionário para verificar se houve benefícios proporcionados pela prática da ginástica laboral e qual seriam eles, e também se ocorreu diminuição das dores musculares. O questionário aplicado dessa vez foi adaptado de acordo com Mendes & Leite (2008).

A intervenção com a prática da ginástica laboral ocorreu durante 01 mês, duas vezes de semana, em dias alternados e com duração de 20 minutos.

Para a aplicação da ginástica laboral foi escolhido o tipo compensatório, onde utiliza exercícios que proporcionam alongamentos musculares globais e relaxamento através de massagem. As sessões de ginástica laboral eram iniciadas com os alongamentos de membros superiores e inferiores e coluna vertebral, e finalizando com o relaxamento através do fisioball de massagem nas regiões com maior desconforto muscular.

A coleta de dados e a aplicação da ginástica laboral ocorreram no período de Maio a Junho de 2011.

O projeto foi encaminhado ao comitê de ética e pesquisa envolvendo seres humanos, parecer 284/2010 e protocolo 178/2010 para a avaliação do risco/benefício das pessoas envolvidas. Após a aprovação deu-se início ao desenvolvimento da pesquisa.

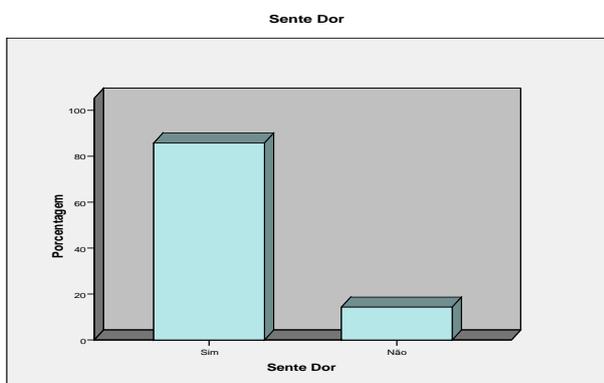
## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao serem questionadas sobre a satisfação com o trabalho, 100% das entrevistadas relataram estar satisfeitas. Paraphrasing Cadamuro (2010) pode-se dizer que a satisfação no trabalho é um estado de prazer emocional que resulta da reflexão que uma pessoa faz sobre até que ponto o trabalho que desenvolve atende seus objetivos, necessidades e valores.

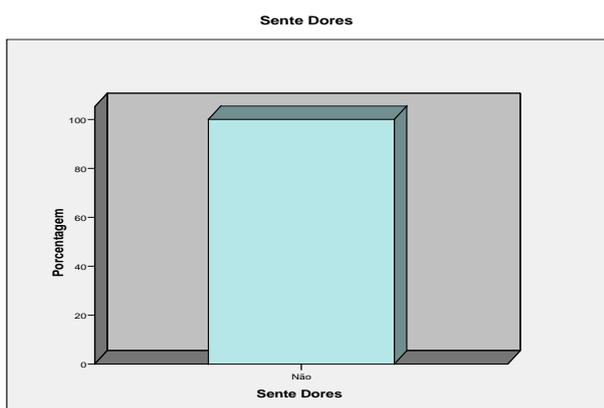
Porém observa-se no gráfico 01, que 84% das entrevistadas relatam sentir dores musculares e 16% não relatam dores. Em contrapartida, mesmo sentindo dores, todas as entrevistadas gostam do trabalho que desenvolvem. Deve-se, entretanto, levar em consideração que a satisfação com o trabalho, e a satisfação por ter um trabalho, são fatores distintos, que, embora possam interferir nesta resposta, de acordo com o objetivo da pesquisa, não necessitam de estudo aprofundado.

Nota-se no gráfico 02, que após a prática da ginástica laboral houve melhora de 100% na intensidade das dores musculares presentes em 84% das entrevistadas. Através desse dado nota-se que a ginástica laboral trouxe benefício para as participantes.

**Gráfico 01:** Sente Dores – Antes da Aplicação da Ginástica Laboral



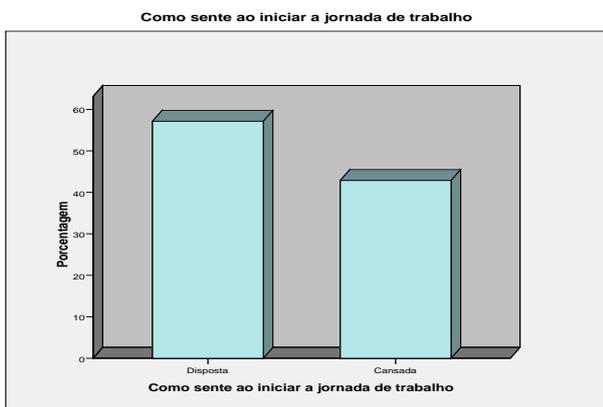
**Gráfico 02:** Sente Dores – Depois da Aplicação da Ginástica Laboral



No gráfico 03, observa-se que quando questionadas sobre como se sentem ao iniciar a jornada de trabalho, 55% das entrevistadas responderam que se sentem dispostas e 45% responderam que se sentem cansadas. Não se pode definir especificamente o fator que leva a uma porcentagem considerável destas mulheres sentirem-se cansadas antes mesmo de iniciar a jornada de trabalho, mas pode-se dizer que esta situação está relacionada com a qualidade de vida, onde estão inclusos fatores como sono, alimentação, tempo de descanso, stress emocional, e também as condições de trabalho as quais estão sujeitas as entrevistadas.

Segundo Gonçalves (2006), “Os tempos modernos impuseram uma nova rotina aos trabalhadores, que geralmente apresentam vida sedentária, e que durante a jornada de trabalho realizam movimentos repetitivos e posicionamento errôneo na mesma posição, em fim, a grande jornada de trabalho deixa marcas no organismo”.

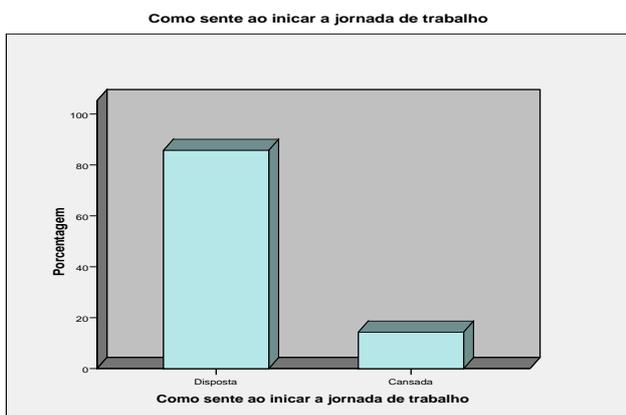
**Gráfico 03:** Como se sente ao iniciar a jornada de trabalho – Antes da Ginástica Laboral



No gráfico 04, nota-se que ao serem questionadas novamente sobre como se sentem ao iniciar a jornada de trabalho após a aplicação da ginástica laboral, 85,7% das entrevistadas responderam que se sentem dispostas e 14,3% responderam que se sentem cansadas. Observamos então que houve uma melhora de 30,7% com relação aos dados anteriores, fica estabelecido que para a população estudada a ginástica laboral foi eficaz.

Sobre o trabalho, Elias & Navarro (2006) enfatizam “A intensificação laboral é traço característico da atual fase do capitalismo e tem levado ao consumo desmedido das energias físicas e espirituais dos trabalhadores.” Este fator, descrito pelos autores, permite afirmar que o cansaço contínuo também pode ser gerado pela rotina de trabalhos intensos que exigem esforço físico repetitivo, este processo, obviamente, tende a se agravar com o passar do tempo.

**Gráfico 04:** Como se sente ao iniciar a jornada de trabalho – Depois da Ginástica Laboral

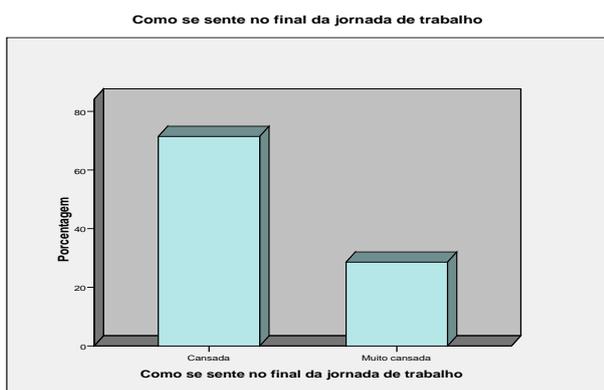


Analisando o gráfico 05, abaixo, verifica-se que quando questionadas sobre como se sentem ao final da jornada de trabalho, 75% das entrevistadas responderam que se sentem cansadas e 25%, muito cansadas. Um fator importante que pode ter influência nesta resposta seria a demanda física exigida pelo trabalho executado pelas entrevistadas.

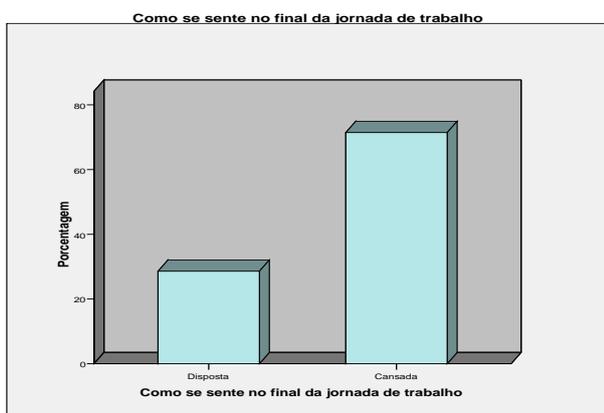
O trabalho de limpeza é classificado por Lohuvara (2000) como dinâmico e pesado, caracterizado assim, ainda hoje, por envolver uma grande demanda física. Pode-se identificar que o trabalho de limpeza exige movimentos repetitivos, força que implica em posturas desfavoráveis. Portanto, apresentam um alto risco para desenvolver problemas de saúde principalmente os relacionados ao sistema músculo esquelético.

Podemos notar no gráfico 06, que após a prática da ginástica laboral 75% das entrevistadas responderam que se sentem cansadas e 25% dispostas. Esta análise permite chamar a atenção para a importância do desenvolvimento de atividades que possam oferecer a estas trabalhadoras qualidade de vida, para que este cansaço decorrente do dia de trabalho não se torne crônico, o que pode desencadear estresse e desmotivação. Lima (2010) cita que “Dentre os fatores utilizados na procura da melhoria de qualidade de vida, a ginástica laboral tem tomado lugar de destaque em vários segmentos privados e públicos e não mais, exclusivamente, entre as empresas de origem oriental, como era comum até três décadas passadas.”

**Gráfico 05:** Como se sente no final da Jornada de Trabalho – Antes da Ginástica Laboral



**Gráfico 06:** Como se sente no final da Jornada de Trabalho – Depois da Ginástica Laboral

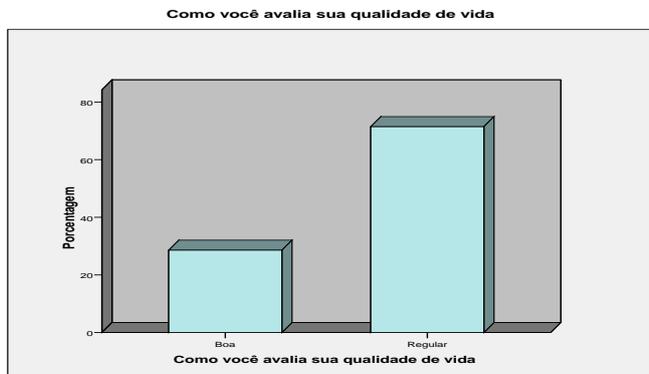


Ao observar os dados desta pesquisa, um dos pontos que mais chama a atenção, pode ser visualizado no gráfico 07, onde é possível fazer uma análise da qualidade de vida física, mental e emocional das entrevistadas. Segundo 30% das entrevistadas dizem apresentar uma boa qualidade de vida, em contrapartida 70% dizem ter uma qualidade de vida regular.

Segundo a Associação Brasileira de Qualidade de vida *apud* Vieira (1996), “a saúde é um dos atributos mais preciosos quando nos referimos ao termo qualidade de vida”.

A qualidade de vida interfere no exercício das funções diárias no trabalho, sobre isto, acrescenta ainda Silva et al (2006, p.7) “a saúde no trabalho é essencial para o desenvolvimento socioeconômico de qualquer nação no mundo”

**Gráfico 07:** Como você avalia sua qualidade de vida? – Antes da Ginástica Laboral



Ao serem questionadas se o programa de ginástica laboral colaborou para a melhora da qualidade de vida das participantes, 100% disseram que sim. Sob este prisma podemos dizer que é viável incentivar a prática de atividades relaxantes no trabalho, que proporcionem bem-estar físico e mental, contribuindo com a saúde das funcionárias.

Rodrigues (1994, p.93), diz que: “Os empregados que possuem uma vida familiar insatisfatória tem o trabalho como o único ou maior meio para obter a satisfação de muitas de suas necessidades, principalmente, as sociais”. Assim, o trabalho assume dimensões enormes na vida das pessoas, de forma que muitas vezes se torna a principal fonte de prazer ou de frustração.

Segundo Moretti (2010, p.4) “Parte da motivação de uma pessoa com relação à satisfação vem do fato de ela saber que tem um papel importante na organização e que outras pessoas contam com ela”.

Segundo Silva et al (2006, p.7)

“É necessário neste novo século enfrentar novos desafios, com uma prática mais humanizada, tornando o ambiente de trabalho mais livre e leve para o uso de todas as capacidades dos indivíduos e grupos, visando a qualidade no serviço na assistência e na vida do trabalhador.

É fato que o trabalhador que tem melhores condições de trabalho no que se refere ao ambiente e à assistência, realiza com maior qualidade a sua função, referente a este fato, pode-se dizer que é válido ao empregador oferecer ao empregado formas de garantir a qualidade de vida no trabalho, proporcionado assim a satisfação.

De acordo com Rodrigues (1994, p.76), “a qualidade de vida no trabalho tem sido uma preocupação do homem desde o início de sua existência com outros títulos em outros contextos, mas sempre voltada para facilitar ou trazer satisfação e bem estar ao trabalhador na execução de sua tarefa”.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o término da pesquisa, conclui-se que a aplicação da Ginástica Laboral trouxe benefícios, dentre eles a redução das dores e a melhora na disposição das zeladoras da Faculdade Assis Gurgacz.

Neste aspecto é possível afirmar que para este estudo, a Ginástica Laboral, pode, sem dúvida, contribuir para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, fato este que refletirá na produtividade no trabalho e na vida de cada um deles.

Porém, se faz necessário a realização de mais estudos, com um maior número de participantes e tempo de aplicação da ginástica, para verificar se há outros benefícios resultantes da prática da ginástica laboral.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CADAMURO, C.A.A. Satisfação no trabalho: um estudo preliminar. In: BERGAMINI, C.; CODA, R. (Org.). **Psicodinâmica da vida organizacional: motivação e liderança**. São Paulo: Pioneira, 1990.

CAÑETE, I. **Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. 2. Ed. São Paulo: Ícone, 2001.

COUTO, A.L.T. **Efeitos da cinesioterapia laboral na qualidade de vida de televendedores**. 2006. Dissertação (Graduação de Fisioterapia) – Faculdade Assis Gurgacz, Cascavel –PR.

DIAS, Maria de Fátima Michelin. Ginástica laboral. Revista Proteção, 1994; 29:124-125.  
ELIAS, M. NAVARRO, V.; **A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola**. Rev. Latino-Am. Enfermagem v.14 n.4 Ribeirão Preto jul./ago. 2006  
FERREIRA, J.A, ANJOS, L.A. Aspectos de saúde coletiva e ocupacional associados a gestão dos resíduos municipais. Caderno de saúde publica, vol. 17, n3. 2001.

GONÇALVES, M.V. **Ginástica Laboral na Indústria: propostas e diretrizes para implantação**. 2006. Dissertação (Mestrado em Gestão Integrada em Saúde do Trabalho e Meio Ambiente) – Centro Universitário SENAC, São Paulo – SP.

IIDA, Itiro. **Ergonomia: projeto e produção**. São Paulo: Editora Blücher, 1990.

LIMA, D. G. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí: Fontoura, 2004.

LOHUVARA. Veiko. Job Demand and Physical Fitnees. In: KARWOWSKI , W, MARRAS, W.S(ed). The occupational Ergonomics Handbook. London: CRC, 2000, p. 261-274.  
MEDEIROS, S.A.; DANTAS, A.B. **Avaliação da Satisfação no Trabalho com uso de Indicadores de Qualidade de Vida no Trabalho**. Disponível em <[http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGERP005\\_Enegep0404\\_1439.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGERP005_Enegep0404_1439.pdf)> Acesso em: 12 Jun. 2011.

MENDES, R. A; LEITE, N. **Ginástica Laboral: Princípios Aplicações Práticas**. Barueri – SP: Manole, 2004.

MORETTI, S. **Qualidade de vida no trabalho X auto-realização humana**, 2010.  
RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de vida no trabalho – Evolução e Análise no nível gerencial**. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.  
SILVA & LIMA et al. **Jornada de trabalho: fator que interfere na qualidade da assistência de enfermagem**. Florianópolis, 2006 Jul-Set; 15(3): 442-8.  
VIEIRA, A. A. (1996) **Qualidade de Vida no Trabalho na Gestão da Qualidade Total**. Anais da 20ª Reunião Atual da ANPAD, Angra dos Reis, p.353-378.

Autora correspondente: Thatiana Zanella Prata  
Rua São Paulo, 921, apto 1101, Edifício Monte Castelo - Centro  
CEP: 85801-020. Cascavel/PR  
Telefone: (45) 3037-7397 ou (45) 9923-0197  
thatiana\_zanella@hotmail.com