

# OS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE PORTO ALEGRE.

CARLA ANDRADE DA ROSA; Ms.DÉBORA RIOS GARCIA  
Instituição Educacional São Judas Tadeu, Porto Alegre, RS, Brasil.  
carlaarosa@gmail.com

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) não é uma atividade física recente. No Brasil, a GL teve seu início propriamente dito em 1973, segundo KOLLING (1980 apud POLITO; BERGAMASCHI, 2002) houve uma experiência pioneira no país, baseada em proposta elaborada pela Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior em Novo Hamburgo - RS. Essa proposta, oriunda de uma experiência pioneira, foi pautada em exercícios fundamentados em análise biomecânica com objetivo de relaxamento da musculatura agonista pela contração das antagônicas. Contudo, este projeto durou somente por um breve período. Todavia, “atualmente, a GL está difundida em todo o território nacional” (PRESSI; CANDOTTI, 2005, p. 29).

A GL busca o bem-estar, satisfação e Qualidade de Vida dos colaboradores por meio de atividades no próprio ambiente de trabalho. Não longe disto, conforme Lima (2003), a GL é um conjunto de atividades físicas exercidas durante o expediente de trabalho, elaboradas conforme as atividades laborais exercidas, onde Fontes (2001 apud LIMA, 2009), ainda complementam, com exercícios de compensação para movimentos repetitivos, para ausência de movimentos e para posturas incorretas no local de trabalho.

Os programas de GL estão diretamente interligados aos programas de Qualidade de Vida, por apresentar muitos benéficos aos colaboradores participantes, onde conforme o estudo de Berté Junior (2006) e também de Maciel et. al. (2005), traz benefícios físicos (diminuição de dores e/ou desconforto muscular), psicológicos (redução de estresse, aumentando o poder de concentração e motivação) e sociais (espírito de equipe, integração entre colegas e confiança).

Todavia, para que haja Qualidade de Vida, faz-se necessário a adoção de um estilo de vida mais saudável, contudo o que temos observado ao nosso redor é a adoção de um estilo de vida com um nível muito baixo de atividade física e hábitos alimentares inadequados está presente na vida de muitas pessoas nas sociedades desenvolvidas. O estudo de Sharkey (1998 apud MILITÃO, 2001) mostrou que a importância de um estilo de vida ativo é determinante para a saúde das pessoas, pois a mesma acarreta na busca de outros hábitos saudáveis e elimina comportamentos negativos como o hábito de fumar e a alimentação desequilibrada.

Sendo assim o objetivo do estudo foi verificar os efeitos de um programa de GL sobre a Qualidade de Vida dos colaboradores de uma instituição particular de Porto Alegre.

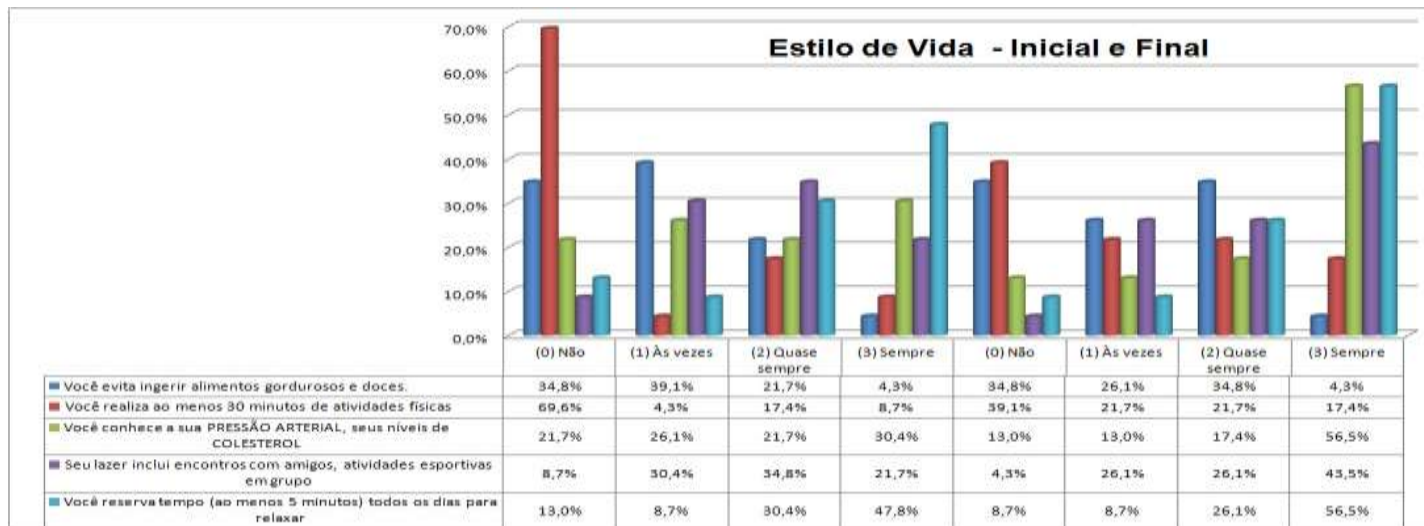
## DELINEAMENTO METODOLOGICO

As sessões de GL foram realizadas 3x por semana com duração de 15 minutos, durante 8 meses. O delineamento metodológico da pesquisa foi configurado em um paradigma quantitativo, com uma metodologia quase experimental, do tipo antes e depois com um grupo. A composição da amostra é através do processo não probabilista, onde a população a pesquisada foi composta pelos colaboradores de uma instituição particular de Porto Alegre, sendo a amostra composta por n=23 colaboradores que aceitaram participar da pesquisa de forma voluntária e com jornada de trabalho de 8 horas diárias, sendo destes 17,3% homens e 82,7% mulheres, com idades medias de 37 anos (desvio padrão de  $\pm 11,6$ ). A participação dos colaboradores na pesquisa está de acordo com a resolução 196/96 (BRASIL, 1996) do Conselho Nacional de Saúde (CNS), utilizando-se o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido onde para a coleta de dados utilizou-se o questionário fechado adaptado de Poletto (2002). Os dados coletados estão apresentados de forma descritiva.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Referente ao perfil do estilo de vida individual (Nahas, Barros & Françalacci, 2000) dos colaboradores da instituição.



**Gráfico1** - Comparativo: Estilo de Vida - Inicial e Final

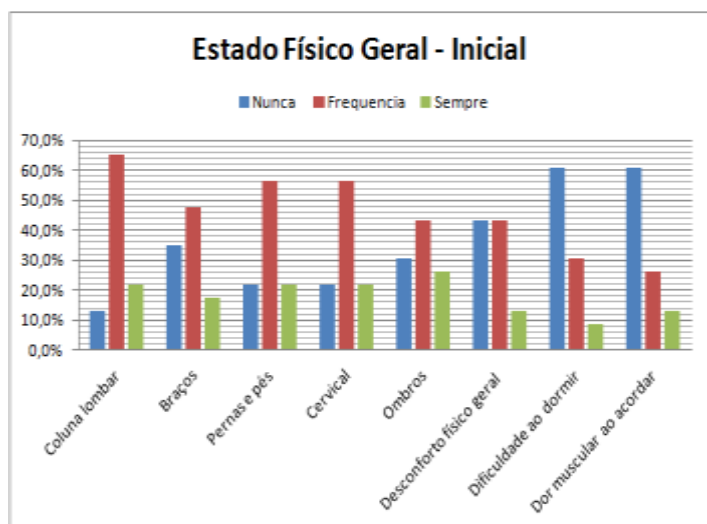
No que se refere ao componente nutrição, 39,1% dos colaboradores às vezes evitam ingerir alimentos gordurosos e doces, contudo este índice caiu para 26,1% no questionário final. Em relação à atividade física, somente 8,7% dos colaboradores praticavam alguma atividade física, todavia, esta porcentagem aumentou para 17,4%. Quanto ao comportamento preventivo, 21,7% dos colaboradores afirmavam não conhecerem ou controlar a sua Pressão Arterial e Colesterol, em relação ao questionário final este índice caiu para 13%. Os resultados também mostraram, que em relação aos relacionamentos interpessoais, 21,7% sempre são ativos em seu ambiente social e este percentual subiu para 43,5%. Em se tratando do controle do stress 13% dos colaboradores afirmaram não conseguirem manter-se em uma discussão sem alterar-se, hoje este índice caiu para 8,7%.

Pesquisas como de Polleto(2002) no qual se referem aos muitos benefícios da implementação dos programas de GL e Qualidade de Vida nas empresas, sendo estes da frequência e interesse pela prática regular de atividade física fora da empresa por parte dos funcionários, melhora no relacionamento interpessoal entre os colegas de trabalho e o principal benefício descrito, foi a mudança do estilo de vida que a GL proporcionou.

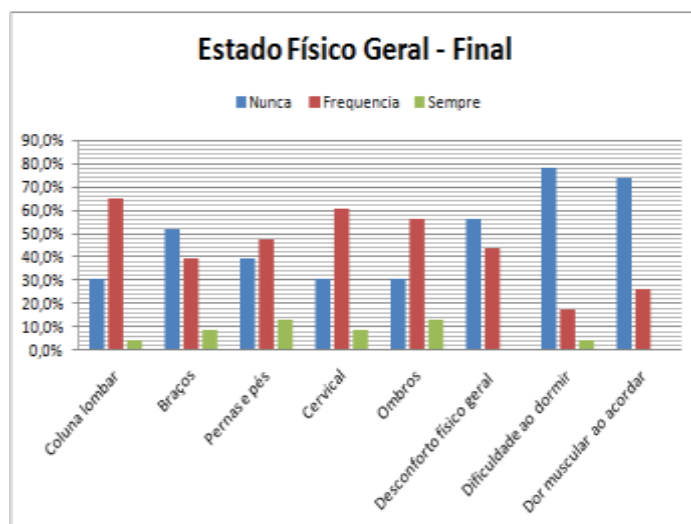
Por meio do questionário inicial e final - adaptado de Poletto (2002) foi possível verificar algumas mudanças positivas, por meio de comparação, em relação ao questionário inicial e o questionário final, no que tange o estado físico em geral.

Quando comparados os resultados do questionário inicial (gráficos 2 e 3) com o final, percebe-se que a porcentagem de colaboradores que afirmam sentir sempre dor na coluna lombar diminuiu 17,4%, assim como os pernas e pés (8,7%) e cervical(13%). Percebe-se que houve diminuição também nos braços (8,7%) e ombros (13%). Em relação ao desconforto físico geral, nota-se que houve um aumento de 13% dos colaboradores que nunca o sentem.

No estudo de Fernandez et. al. (2008) mostrou que houve uma diminuição de 15,4% de queixas na região cervical, este mesmo estudo apontou diminuição de 4,87% na região lombar e 22,11% nos ombros.



**Gráfico 2:** Estado Físico Geral – Inicial

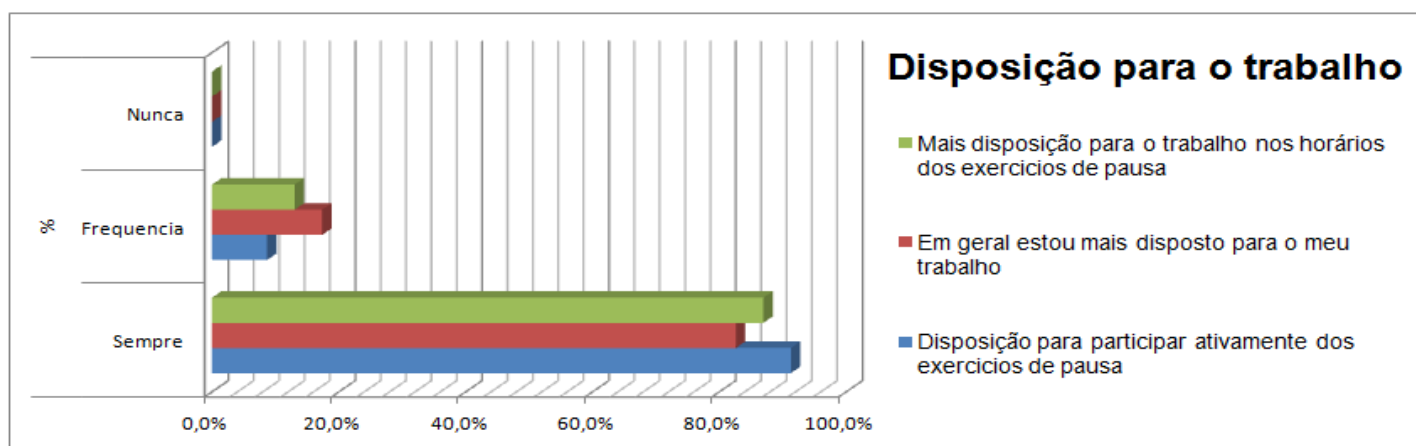


**Gráfico 3:** Estado Físico Geral - Final

Lima (2003, p.8), a GL destaca-se também como atividade de auxílio a prevenção de lesões no ambiente de trabalho, pois, anatomicamente, visa melhorar a flexibilidade e a mobilidade articular, diminuir a fadiga - decorrente de tensão e repetitividade que acometem tendões, músculos fáscias e nervos - e beneficiar a postura do indivíduo diante do posto e da sua rotina de trabalho.

Nos gráficos comparativos (gráficos 2 e 3) nota-se que há um aumento 17,4% de colaboradores que nunca sentem dificuldade de dormir, entretanto (13,1%) nunca sentem dor muscular ao acordar.

Em relação à disposição dos colaboradores para o seu trabalho (gráfico 4), os resultados mostraram que 86,9% destes colaboradores, estão sempre mais dispostos para a sua realização quando há a Ginástica Laboral.



**Gráfico 4 –** Disposição para o Trabalho

Somente 17,3% estão com alguma frequência mais dispostos para o trabalho de maneira geral. Quanto à disposição para a Ginástica laboral, 91,3% afirmam estarem sempre dispostos a realizarem as aulas.

Segundo Lima(2003), os benefícios da GL para os trabalhadores, é o aumento na disposição e no ânimo para o trabalho, de modo que, de acordo com o estudo do mesmo autor mostrou que 87% dos colaboradores melhoraram sua disposição para o trabalho.

## CONCLUSÃO

Entre os muitos benefícios descritos, pode-se concluir que a GL influenciou os colaboradores na mudança do seu estilo de vida, melhorando seus hábitos alimentares, iniciando a prática de exercícios físicos regulares. Nota-se que houve uma maior preocupação com a saúde em geral adotando um comportamento preventivo, além de procurar melhorar seus relacionamentos sociais, controle do estresse bem como a adesão de mais tempo para o lazer.

Percebe-se que houve também uma diminuição considerável na frequência de desconforto muscular. Isso deve ao fato de talvez estes desconfortos musculares serem percebidos somente durante a jornada de trabalho, pois os mesmos afirmam não sentirem dificuldades de dormir e acordar devido a estes desconfortos musculares.

No que tange a disposição para o trabalho, a afirmação da maioria dos colaboradores em estarem mais dispostos para o trabalho, depois da intervenção do programa de GL, nos mostra que os benefícios da GL são importantes também para a empresa, pois colaboradores mais dispostos para o trabalho produzem mais.

Sugere-se com tudo isso, uma continuidade do programa de GL, bem como a análise ergonômica dos postos de trabalho.

## REFERÊNCIAS

- BERTÉ JUNIOR, Dulio. **Benefícios e Efeitos Percebidos Por Trabalhadores Logo Após a Prática Da Ginástica Laboral**. 2006. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca/beneficios-e-efeitos-percebidos-por-trabalhadores-logo-apos-a-pratica-da-ginastica-laboral.pdf>>. Acesso em: 04 abr. 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional da Saúde. **Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996**. Disponível em: <[http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso\\_196.htm](http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/reso_196.htm)>. Acesso em: 10 mar. 2012.
- FERNANDEZ, Pablo de Toledo; et. al. Efeitos de um programa de Ginástica Laboral nos colaboradores de uma industria de peças automotivas. In: Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, 12.e Encontro Latino Americano de Pós-Graduação - Universidade Vale do Paraíba, 8., 2008. São José dos Campos. **Anais...** São José dos Campos: UNIVAP. 2008. Disponível em: <[www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2008/anais/.../EPG00482\\_01\\_O.pdf](http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/.../EPG00482_01_O.pdf)>. Acesso em 10 out. 2012.
- LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2003.
- \_\_\_\_\_. **Efeitos de um programa de exercícios no local de trabalho sobre a flexibilidade e percepção de dor musculoesquelética entre trabalhadores de escritório**. São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5160/tde-10092009-164046/pt-br.php>>. Acesso em: 06 dez. 2011.
- MACIEL, H. R. et.al. Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral? **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**. Universidade Federal do Ceará, vol. 8, p. 71-86, 2005. Disponível em: <<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/cpst/v8/v8a06.pdf>>. Acesso em: 06 out. 2011.

MILITÃO, Angeliete Garcez. **A influencia da Ginástica Laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** Florianópolis, 2001. Disponível em: <<http://portalsaudebrasil.com/artigospsb/trabalhad034.pdf>>. Acesso em: 04 mar. 2012.

NAHAS, M.V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. **Revista Brasileira de Atividade física e Saúde**.v. 5, n. 2, p. 48 – 59, 2000.

\_\_\_\_\_. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

POLETTO, Sandra Salete. **Avaliação e implantação de programas de Ginástica Laboral, implicações metodológicas.** Porto Alegre, 2002. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/2488>>. Acesso em: 16 out. 2011.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. **Ginástica Laboral:** teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

PRESSI, Ana Maria Steffens; CONDOTTI, Cláudia Tarragô. **Ginástica Laboral.** São Leopoldo: Unisinos, 2005.

Carla Andrade da Rosa

Rua Fernando Cortez, 195/ 1104 – Cristo Redentor – Porto Alegre, RS – CEP:91350-090

(51) 9191349117

[carlaarosa@gmail.com](mailto:carlaarosa@gmail.com)