

**PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL PARA FUNCIONÁRIOS DA ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA JOSÉ FRANCISCO DE ANDRADE, SANTANA DO IPANEMA, ALAGOAS, BRASIL.**

RAY BRUNO MIRANDA SILVA

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

SANTANA DO IPANEMA, ALAGOAS, BRASIL.

RBMS1988@HOTMAIL.COM

## **1. JUSTIFICATIVA**

O capitalismo à medida que permitiu o desenvolvimento trouxe mais conforto e comodidades para nossa vida. A tecnologia facilita o dia-a-dia, mas também nos prende a afazeres que roubam o nosso tempo, diminuindo ou eliminando o lazer e a atividade física.

Com a falta de atividade física surge fatores de risco para o aparecimento de doenças que, de forma progressiva, as pessoas solicitem auxílio médico e de diversas terapias para amenizarem dores musculares e para o tratamento de patologias mais graves.

Através deste contexto observa-se que um programa de Ginástica Laboral, além de propor uma melhor qualidade de vida, acaba com o sedentarismo dos funcionários, melhorando a cada dia seu desempenho no ambiente de trabalho.

Paralelamente a este processo, a Secretaria de Educação, Esportes e Cultura do município de Santana do Ipanema, Alagoas, está iniciando o reconhecimento da importância do investimento no capital humano, preocupação esta, fundamentada em uma visão humanista de gestão de pessoas, focada na diminuição das sérias consequências geradas pelas mudanças no trabalho e do aumento dos fatores de risco, tanto para os colaboradores como para a Secretaria.

Segundo Leite e Mendes (2004), a ginástica laboral é arte de exercitar o corpo e a mente do trabalhador, através da utilização de exercícios de fácil execução, e que causa prazer ao funcionário, aumentando assim sua disposição na execução das tarefas que lhes são propostas.

O oferecimento da prática de Ginástica Laboral Compensatória de forma continua aos profissionais da educação dentro das escolas precisa ser prioridade a saúde do trabalhador.

De acordo com Mendes e Leite (2004), a prática da Ginástica Laboral, abrangendo os seus diversos tipos, contribui para que os trabalhadores possam melhorar a postura e os movimentos realizados durante o trabalho, para aumentar à resistência a fadiga central e periférica, na promoção do bem estar geral, na melhoria da qualidade de vida, na diminuição

de dores localizadas, para combater o sedentarismo e diminuir o estresse gerado pela ocupação laboral.

Os benefícios sociais são evidentes. Podemos imaginar a seguinte questão: se a empresa se preocupa com o bem-estar de seu funcionário e a sociedade ativamente sabe e concorda com tal posicionamento, conseqüentemente a imagem da empresa é positiva. O relacionamento interpessoal também é desenvolvido na prática da Ginástica, pois há uma maior interação, o que trará melhor andamento das atividades através do trabalho em equipe. (LEITE e MENDES, 2004).

## **2. OBJETIVOS**

Contribuir para melhoria na qualidade de vida dos colaboradores da Escola Municipal de Educação Básica José Francisco de Andrade de Santana do Ipanema, Alagoas, através da implantação do Programa de Ginástica Laboral.

## **3. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Promover a sensação de disposição e bem-estar para a jornada de trabalho;

Melhora as relações interpessoais, favorecendo o relacionamento social e o trabalho em equipe.

Verificar as mudanças na qualidade de vida dos trabalhadores, através da Ginástica Laboral (GL);

Diminuir as despesas da instituição em decorrência do número de faltas ao trabalho (Absentéismo) e da incidência das doenças ocupacionais

(LER/DORT).

## **4. PÚBLICO – ALVO**

Professores residentes na respectiva escola, vigilantes, serviços gerais e demais funcionários.

## **5. METODOLOGIA**

Será aplicado um questionário Anamnese, a fim de conhecer hábitos de vida dos participantes. A condição socioeconômica será analisada através do questionário da ABEP/ABIPEME (OROZCO, 1999 - ANEXO A); o Teste de Lipp (LIPP, 2000 – ANEXO B), para analisar sintomas de estresse; e o Teste - Lista de Verificação para Diagnostico da Doença da Pressa (SEIWERT, 2004 – ANEXO C). Os funcionários participaram da Ginástica Laboral Compensatória três vezes na semana, durante 10 minutos, no meio do expediente, sendo desenvolvidos exercícios de alongamento, de coordenação motora e de força e danças circulares.

## **6.1. Aplicação do Questionário Inicial (QI) – Caracterização do Setor Alvo**

Em seguida, a partir da definição do Setor Alvo (através do QPS) deve-se proceder a caracterização deste, ou seja, identificar qual o perfil da população estudada e as características do processo em questão, tais como: características da população (sexo, idade, hábitos pessoais e outras), tarefas realizadas, ciclos e horários de trabalho.

Dessa forma, em primeiro lugar, faz-se o levantamento das informações preliminares do Setor Alvo, através do questionário denominado Questionário Inicial (QI) – Anexo B, que se divide em dois itens. O primeiro versa sobre as características do setor propriamente dito e o segundo sobre a avaliação da satisfação, motivação e estado físico atual dos trabalhadores.

Desse modo, o item 1 é aplicado para caracterizar o setor alvo. Neste, as respostas devem ser objetivas, assinalando a alternativa correta ou complementando a resposta de forma escrita.

Com relação ao item 2, de avaliação pessoal e do trabalho – estado físico geral, deve ser aplicado da seguinte forma:

- caso exista na empresa um sistema de pausas com exercícios, aplicar o item 02 Avaliação.

Pessoal e do Trabalho, de maneira integral;

- caso inexista tal sistema, aplicar o item 2 igualmente, sem as questões 2.2.5 (satisfação na participação), 2.2.6 (satisfação com relação aos horários de aplicação), 3.3.1 (disposição para o trabalho nos horários das pausas) e o 3.3.3 (disposição para participar nos exercícios). Neste item as respostas se apresentam de forma gradual com pontuações de 1 a 10, as quais são avaliadas de acordo com a frequência com que incide a resposta.

## **6.2. Etapa 3 - Implantação do Sistema de Pausas com Exercícios – Programa de Ginástica Laboral (PGL)**

De acordo com o horário de início da jornada de trabalho, elaborar e implantar o protocolo de exercícios (Tabela 2) estabelecendo os horários de realização (Tabela 3), o tempo de duração (Tabela 4). Por sua vez, a frequência de aplicação é sempre definida como diária, assim como o número de replicações por dia (2 vezes por turno).

O protocolo de exercícios deve ser baseado em 3 etapas fundamentais: aquecimento, alongamento e relaxamento. Essa etapa deve imperativamente ser realizada por um profissional habilitado em Educação Física, sendo que este adequará o protocolo de exercícios, considerando as características das atividades realizadas no Setor Alvo. Além disso, o protocolo deve prever atividades físicas abrangendo todos os segmentos musculares: pescoço, ombros, braços, mãos e punhos, tronco, pernas e pés.

Os exercícios são realizados individualmente, em duplas ou em grupo, de acordo com as necessidades e o protocolo estabelecido pelo profissional. Todavia, ele deve procurar privilegiar a integração e socialização entre as pessoas. As aulas podem ser realizadas no próprio local de trabalho, utilizando os recursos materiais existentes no ambiente – apoio em

mesas e cadeiras. Recomenda-se, no entanto, que um fundo musical seja utilizado para motivar e relaxar os participantes durante a realização dos exercícios.

### **6.3. Aplicação do Questionário de Avaliação Semanal (QAS)**

Ao final de cada semana, deve ser aplicado o Questionário de Avaliação Semanal (QAS) – Anexo C, com as questões voltadas à avaliação da modalidade de Ginástica Laboral aplicada na semana em questão. Os questionários devem ser aplicados sempre com as mesmas pessoas, desde o início até o final das 4 semanas. Devem ser excluídos da avaliação dos dados, os questionários de pessoas que, por qualquer motivo, foram desligadas do setor durante o período de avaliação.

### **6.4. Aplicação do Questionário Final (QF)**

Na última semana (4a) deve ser aplicado o Questionário Semanal (QAS), acrescido do Questionário Final (QF) – Anexo D, que avalia as pausas com exercícios aplicadas na última semana e ainda compara as modalidades de Ginástica Laboral realizadas durante as 4 semanas de avaliação.

Acompanhamento:

Serão elaborados relatórios com dados sobre o andamento e evolução do Programa de Ginástica Laboral (frequência, ocorrências, casos específicos, etc.).

O Programa de Ginástica Laboral tem duração indeterminada, com pausas no mês de janeiro e julho.

## **6. PARCEIROS DO PROJETO**

Prefeitura Municipal de Santana do Ipanema;

Secretaria de Educação, Esporte e Cultura; e

Escola Municipal de Educação Básica José Francisco de Andrade.

## **7. RECURSOS HUMANOS**

01 Professor de Educação Física

## **8. AVALIAÇÃO**

A comparação dos dados obtidos a cada semana busca saber qual é a melhor forma de aplicação das pausas com exercícios - Ginástica Laboral. Para a interpretação dos dados obtidos - Avaliação Pessoal e do Trabalho, devem ser observados:

- a) 2.1 – 20 questões, quanto menor a pontuação melhor;
- b) 2.2 – 6 questões, quanto maior a pontuação melhor;
- c) 2.3 – 3 questões, quanto maior a pontuação melhor.

Para a interpretação dos dados obtidos nos itens 1, 2 e 3 do Questionário Final (QF), devem ser determinadas quais as melhores modalidades aplicadas durante as quatro semanas:

- 1 - questões relacionadas ao conforto físico, quanto maior a pontuação, melhor;
- 2 - questões relacionadas à satisfação no trabalho, quanto maior a pontuação, melhor;
- 3 - questões relacionadas à disposição para o trabalho, quanto maior a pontuação, melhor.

**Palavras-Chave:** Qualidade de vida, hábitos do cotidiano e exercícios físicos.

## REFERÊNCIAS

AMPESSAN, Y.P.A. **A ginástica laboral e sua contribuição à saúde dos**

**Trabalhadores.** (Monografia - Pós-graduação em Exercício e Qualidade de Vida). Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2001.

CANETE, M.I. **A Experiência com a ginástica laboral nas empresas do Rio Grande do Sul.** 1995. Dissertação (Mestrado em Administração). Programa de Pós-graduação em Administração, UFRGS, Porto Alegre.

KOLLING, A. **Estudo sobre os efeitos da ginástica laboral compensatória em grupos de operários de empresa industriais.** (Dissertação de Mestrado em Educação). Programa de Pós-graduação em Educação. UFRGS, Porto Alegre, 1982.

LIPP, M.E.N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL).** São Paulo: Caso do psicólogo; 2000.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Efeitos da Ginástica Laboral a Curto Prazo.** In: Simpósio de Produção e Veiculação do Conhecimento em Educação Física, 3.; 2000, Florianópolis. Anais...Florianópolis: UFSC, 2000.

MENDES, Ricardo A; LEITE, Neiva. **A Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas.** Editora manole.2004.

MILITAO, A.G. **A Influência da Ginástica Laboral para a Saúde dos Trabalhadores e sua Relação com os Profissionais que a Orientam.** (Dissertação de Mestrado – Engenharia de Producao). Florianopolis, 2001.

PIOVESAN, A.J. et ali. Adiposidade corpórea e tempo de assistência a tv em escolares de 12 a 14 anos de duas regiões geográficas do Município de Campo

Grande. MS: **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2002.

PIOVESAN, A.J. et ali. Adiposidade corporea e tempo de assistencia a tv em escolares de 12 a 14 anos de duas regioes geograficas do Municipio de CampoGrande. MS: **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2002.

ROCHA, A.S. **A influência da ginástica laboral na postura dinâmica do trabalhador industrial.** (Dissertacao de Mestrado em Ciencias do Movimento Humano). Programa de Pos-Graduacao no Movimento Humano.ESEF/UFRGS. Porto Alegre,1999.

SALIBIAN, J. **Ginástica Laboral: Resultados e Benefícios de um Programa para Educadores e Servidores dos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEI's) de Curitiba.** (Monografia - Especialização em Educação Fisica,Universidade Federal do Paraná), Curitiba, 2005.

SEIWERT, L.J. Se tiver pressa, ande devagar. Sao Paulo: **Fundamento Educacional**, 2004.

SELYE, H. **The stress of life.** New York: Mc Graw Hill; 1956.

SILVA, M.A.D. da; MARCHI, R. de. **Saúde e qualidade de vida no trabalho.** São Paulo: Best Seller, 1997.

[www.senado.gov.br/SF/legislacao/const/](http://www.senado.gov.br/SF/legislacao/const/) - **Constituição Federal do Brasil - Titulo VIII – Capitulo II – Secao II – Da Saude Artigo 196, 1988.**