

A GINÁSTICA LABORAL E A PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA OS DOCENTES

Eduarda Souza de Liz¹

Francisco José Fornari Sousa²

RESUMO

Introdução: A ginástica laboral é a prática de exercícios físicos específicos, realizada na empresa ou escola durante o horário de trabalho ou estudo, visando o desenvolvimento das qualidades físicas e mentais dos indivíduos, agindo de maneira preventiva e compensatória, colaborando na sociabilização correção de posturas e no desenvolvimento dos limites e capacidades individuais. **Objetivo:** Incentivar a promoção da saúde dos professores na escola através de exercícios físicos direcionados e acompanhado por um profissional de educação física. **Metodologia:** pesquisa de campo descritiva e diagnostica onde foram entrevistados dezesseis professores da rede de ensino público municipal do município de Otacílio Costa, SC, foi utilizado um questionário com perguntas fechadas sobre o tema, os dados foram tabulados através de estatística básica (f e %), onde foram embasados autores sobre as questões abordadas. **Resultados:** Os resultados do questionário foram satisfatório no conhecimento de uma área diferente na Educação Física escolar, alguns professores desconheciam a prática da Ginástica Laboral, mas acabaram conhecendo pela pratica adotada na escola. **Conclusão:** Baseado nos dados coletados observou-se, que a praticar uma atividade física pode desenvolver melhorias em sua rotina habitual. Proporcionando saúde, disposição e bem estar para quem prática.

Palavras-chave: Educação Física. Saúde. Ginástica laboral.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST.

THE GYMNASTICS LABOR AND HEALTH PROMOTION FOR TEACHERS

Eduarda Souza de Liz¹

Francisco José Fornari Sousa²

ABSTRACT

Introduction: The gymnastics is the practice of specific physical exercises, performed in the company or school during working hours or study, aiming at the development of the physical and mental qualities of individuals, acting in a preventive and compensatory manner, collaborating in socializing correction of postures And the development of individual limits and capacities. **Objective:** To encourage the promotion of the health of teachers in the school through directed physical exercises and accompanied by a professional of physical education. **Methodology:** a descriptive and diagnostic field survey where sixteen teachers from the municipal public education network of the municipality of Otacílio Costa, SC, were interviewed, a questionnaire was used with closed questions about the theme; data were tabulated through basic statistics (f and %), where authors were based on the issues addressed. **Results:** The results of the questionnaire were satisfactory in the knowledge of a different area in the Physical Education school, some teachers were unaware of the practice of the Gymnastics Labor, but ended up knowing the practice adopted in the school. **Conclusion:** Based on the data collected, it was observed that practicing physical activity can develop improvements in their usual routine. Providing health, disposition and well-being to those who practice.

Words-key: Physical Education. Health. Labor gymnastics.

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

² Professor da disciplina de TCC do Centro Universitário UNIFACVEST.

1. INTRODUÇÃO

Este estudo busca mostrar a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais tendo como a prática de exercícios físicos específicos, realizada na escola durante o horário de estudo, visando o desenvolvimento das qualidades físicas e mentais dos indivíduos, agindo de maneira preventiva e compensatória, colaborando na socialização correção de posturas e no desenvolvimento dos limites e capacidades individuais.

Conforme relata Castellani Filho (1998) nesta formatação, a educação física aparece no artigo 36, com a influência bio-psicologizante que marcou época na segunda metade da década de 70, a saber:

Inciso I- (Art. 37)... Os sistemas de ensino promoverão, em todos os níveis o desporto educacional e as práticas desportivas não formais, tendo como objetivo a formação integral para a cidadania e o lazer, evitadas as características de seletividade e competitividade de outras manifestações desportivas. (CASTELLANI FILHO, 1998, p.10)

Este estudo busca compreender o processo educacional em sua totalidade visando que a educação física que seja para todos, desta maneira os diferentes métodos de Ginástica Laboral, bem como os resultados positivos obtidos através desta ginástica no alívio das dores corporais, e a melhora na postura de cada professor, no aumento da disposição e menos stress.

Atualmente, a palavra estresse é um sinônimo de alerta para a sociedade. O homem contemporâneo convive diariamente com agentes estressores. Viver nos tempos atuais é estar sob constante pressão, seja pelo aumento do volume de trabalho, seja pela agitação das grandes cidades e a violência que assola o mundo inteiro e a ginástica laboral na sobrecarga e não leva o funcionário ao cansaço porque é de curta duração. Com isso, espera-se prevenir a fadiga muscular, diminuir o índice de acidentes do trabalho, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário no início e no retorno do trabalho e prevenir as doenças por traumas cumulativos. (LIMA, 2007, p.28-29).

De acordo com Oliveira (2001), a ginástica laboral visa à promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho, contribuindo diretamente para o desenvolvimento do relacionamento interpessoal, para a redução do absenteísmo e culminando no consequente aumento da produtividade com qualidade.

As atividades são escolhidas de forma a oferecer um descanso ativo para realização das atividades intelectuais. A ginástica laboral quebra um pouco a rotina dos professores, tira o estresse e faz com que saiam um pouco da rotina. a ginástica laboral é aplicada através de exercícios específicos praticados no próprio ambiente d escola, são apenas 20 minutos de atividade, onde são praticados exercícios de alongamento, força, flexibilidade e relaxamento, pensando no bem-estar dos docentes e sem esforço físico.

2. EDUCAÇÃO FÍSICA E GINÁSTICA LABORAL

2.1 Histórico da disciplina de educação física

A Educação Física nasceu com a utilização dos métodos ginásticos para a preparação física de homens e mulheres para fins militares e de reprodução, assim respectivamente. Na escola, aqui no Brasil, teve seu início a partir do século XIX com caráter higienista em consequência das preocupações dos médicos higienistas com a alta taxa de mortalidade da população, por falta de cuidados básicos de higiene. Desde então tornou-se obrigatória, com o objetivo de promover atividades físicas as quais proporcionassem hábitos saudáveis e preparassem homens inteligentes para o trabalho e a mulher para gerar filhos fortes e com boa saúde. (BRAID, 2003.)

Quando se pensa sobre a história da educação física escolar no Brasil, é muito importante lembrar que a sua recomendação, introdução e permanência na educação formal ocorreu em um cenário de época bastante conservador; ocupou um espaço físico modesto e foi marcada por uma história social com muitos percalços.

A mais antiga notícia sobre a Educação Física em terras brasileiras data o ano de sua descoberta, 1500. Tal fato se deve ao relato de Pero Vaz de Caminha, que em uma de suas cartas, que relatam indígenas dançando, saltando, girando e se alegrando ao som de uma gaita tocada por um português (RARMOS, 1982) “foi à primeira aula de ginástica e recreação relatada no Brasil”.

De modo geral, sabe-se que as atividades físicas realizadas pelos indígenas no período do Brasil colônia, estavam relacionadas a aspectos da cultura primitiva. Tendo como características elementos de cunho natural (como brincadeiras, caça, pesca, nado e locomoção), utilitário (como o aprimoramento das atividades de caça, agrícolas, etc.), guerreiras (proteção de suas terras); recreativo e religioso (como as danças, agradecimentos aos deuses, festas, encenações, etc.) (GUTIERREZ, 1980. p 45).

De acordo com Ramos (1982) o início da Educação Física escolar no Brasil, inicialmente denominada Ginástica, ocorreu oficialmente com a reforma Couto Ferraz, em 1851. No entanto, foi somente em 1882, que Rui Barbosa ao lançar o parecer sobre a “Reforma do Ensino Primário, Secundário e Superior”, denota importância à Ginástica na formação do brasileiro.

Conforme Darido e Rangel (2005) na intenção de sistematizar a ginástica dentro da escola brasileira, surgem os métodos ginásticos (gímnicos). Oriundos das escolas sueca, alemã e francesa, esses métodos conferiam à Educação Física uma perspectiva eugênica, higienista e militarista, na qual o exercício físico deveria ser utilizado para aquisição e manutenção da higiene física e moral (Higienismo), preparando os indivíduos fisicamente para o combate militar (Militarismo).

Atualmente, coexistem na Educação física, diversas concepções, modelos, tendências

ou abordagens, que tentam romper com o modelo mecanicista, esportivista e tradicional que outrora foi embutido aos esportes. Entre essas diferentes concepções pedagógicas pode-se citar: a psicomotricidade; desenvolvimentista; saúde renovada; críticas; e mais recentemente os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (BRASIL, 1997).

Ao analisarmos historicamente o papel da Educação Física na sociedade brasileira, poderemos constatar que suas tendências ou concepções pedagógicas estão afetadas ao momento político e econômico em que elas se deram. A educação física escolar pode influenciar os alunos para que tenham uma prática de atividade física saudável não só na escola, mas incluir essa prática durante o cotidiano e levá-la por toda a vida (BARBOSA, 1999, p. 54).

Com o passar do tempo os objetivos da educação física evoluíram, segundo O CONFEF, (Conselho Federal de Educação Física), aponta alguns objetivos a ser desenvolvida nas aulas pelos professores de Educação Física. Um deles diz respeito ao exercício da cidadania, onde os alunos sob orientação qualificada podem desenvolver: [formação pela emancipação do corpo, que resulte na construção de uma identidade subjetiva do Ser, para o trabalho, para o lazer, para a criatividade e para a consciência do ser saudável.] (CONFEF, 2007.p 35).

Nahas (2001) acredita que a educação física escolar deva servir de base educacional para uma vida mais, ativa, utilizando conteúdos crescentes em torno da aptidão física e da saúde, considerando que o indivíduo levará o entendimento dos mesmos para o resto da vida.

Os pais, muitas vezes, desconhecem os conteúdos, os objetivos e a importância da atividade física, assim, não incentivam os filhos a participarem das aulas e não questionam sobre como está à aula de educação física da mesma forma que questionam sobre conteúdos das demais disciplinas do currículo escolar. Isso talvez ocorra porque o próprio professor de educação física não tem contribuído para reverter este problema e para mostrar a verdadeira importância desta disciplina do currículo escolar na vida e formação de seus alunos.

As aulas de educação física estão quase inteiramente voltadas às práticas esportivas, dando importância somente às suas técnicas. A educação física, como qualquer outra disciplina, tem responsabilidade na concretização do processo de formação e desenvolvimento de valores e atitudes, por essa razão, deveria considerá-lo como parte de seus conteúdos de ensino.

2.2 Educação física e saúde

A saúde é um dos direitos fundamentais do ser humano. Muito mais do que a ausência de doenças, ela pode ser definida como qualidade de vida.

Segundo a Política Nacional de Segurança Alimentar (2002), a saúde além da capacidade física ou condição biopsicológica, é determinada por fatores socioeconômicos, culturais, ecológicos, religiosos e coletivos.

Nossa saúde depende de muitas coisas, como, por exemplo, das condições sociais, históricas, econômicas e ambientais em que vivemos, e de escolhas que fazemos no nosso dia a dia. No Brasil, segundo a Constituição Federal, a saúde é um direito de todos e um dever do Estado.

Nesse contexto, para se atingir um completo bem-estar físico mental e social, os indivíduos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. (Ministério da Saúde, 1996 p.23).

Segundo a Carta de Ottawa (1986), a saúde deve ser vista como um recurso para a vida e não como objetivo de viver, e a partir deste conceito a saúde deixa de ser uma utopia e passa a ser uma possibilidade; ou seja, a saúde é um processo, isto é, não acontece de um momento para o outro, requer tempo e o envolvimento de várias pessoas; inclui uma ação nova e fundamental, que é o controle desse processo que passa a ser responsabilidade de todos os/as cidadãos/ãs.

A saúde envolve as dimensões biológica, social, cultural, econômica, e também deve ser considerado o bem estar mental do indivíduo. “Saúde” não é um conceito universal, ao contrário, varia sob distintas condições sociais. (Ela se refere a um processo, o qual resulta das possibilidades sociais, culturais, econômicas e políticas, por exemplo, acesso ao trabalho, aos serviços de saúde, a moradia, à alimentação, ao lazer).

Quando falamos em saúde, devemos nos perguntar sobre quem possui acesso a ela. A sua promoção está vinculada ao desenvolvimento econômico e a distribuição de renda. A incidência de doenças varia de acordo com a classe social do indivíduo, as condições de trabalho, de moradia, do seu papel social, grupo étnico etc.

Cada sociedade tem um discurso sobre saúde e doença e sobre o corpo, que corresponde à coerência ou às contradições de sua visão de mundo e de sua organização social (BORGES, 2002).

2.3 Benefícios da ginástica laboral para a saúde

Segundo Polito e Bergamaschi (2002) a ginástica laboral se desenvolveu em 1928 no Japão, onde os funcionários dos correios frequentavam diariamente as sessões de GL, visando à descontração e o cultivo da saúde. Com os diversos problemas causados em decorrência da má postura e do longo período em que os funcionários passavam durante a jornada de

trabalho, as empresas começaram a procurar a ginástica laboral como um meio de prevenção, assim logo a ginástica laboral se espalhou rapidamente para outros países.

Conforme relata Figueiredo e Montalvão (2005) por volta de 1960 ocorreram movimentos pró-ginástica laboral em alguns países como Bulgária, Antiga Alemanha Oriental, Suécia e Bélgica, porém a consolidação deu-se apenas como prática obrigatória no Japão.

Como em outros países a Ginástica Laboral também chegou ao Brasil através dos nipônicos em 1969, nos estaleiros Ishiksvajima, até hoje funcionários e diretores praticam os exercícios visando primeiramente à prevenção de acidentes de trabalho (POLITO; BERGAMASCHI, 2002).

Para Cañete (1996), a Ginástica Laboral consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, sem levar o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e enfatizar o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias.

Lima (2004) conceitua a ginástica laboral como “a prática de exercícios, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem estar individual, por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo”.

Para Figueiredo e Montalvão (2005), a ginástica laboral é uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercícios de compensação aos movimentos repetitivos, à ausência de movimentos, ou a posturas desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho.

O estresse é basicamente definido como resposta fisiológica ou emocional a um estímulo externo, que origina uma ansiedade e tensão que são percebidas como pressões, e que exigem a entrada em ação de mecanismos adaptativos, com capacidade de se ajustarem a essas pressões, propiciando meios adequados à reação e preservação da integridade e do equilíbrio, (PÓLITO; BERGAMASCHI, 1998, p 32).

A todos os momentos indivíduos trabalhadores estão expostos a situações de estresse; e inclui-se nestas situações o local de trabalho e dentre elas está a docência. Para Grillo (1998), Apud Mendes (2008), a docência é caracterizada como algo que envolve o professor em sua totalidade (ser) e não somente seu saber, como elementos essenciais à sua prática, denotando estar o professor comprometido com o aluno, a instituição, a sociedade e as constantes mudanças apresentadas por este.

De acordo com Mendes (2008), o estresse entre professores é descrito como um

conjunto de atitudes e respostas com carga negativa acompanhada de mudanças fisiológicas potencialmente patogênicas. Tais respostas estão relacionadas ao trabalho executado pelo professor, e sua percepção de que as exigências profissionais constituem uma ameaça à autoestima e bem estar.

Segundo Marchesini; Pagliari (2002) em seu estado psicológico, a Ginástica Laboral reforça a autoestima do trabalhador; proporciona à conscientização da importância de seu trabalho frente à empresa, busca mudança em sua rotina; melhora a capacidade de concentração no trabalho, além de combater as tensões emocionais, melhorar a atenção e concentração nas atividades desempenhadas e reduzir os níveis de estresse mental.

3. METODOLOGIA

Para conhecer a realidade dos professores foi desenvolvida uma pesquisa de campo, descritiva e diagnóstica, que de acordo com Richardson (1989, p. 29) “[...] método em pesquisa significa a escolha de procedimentos sistemáticos para a descrição e explicação de fenômenos”. Desta forma, todo trabalho de pesquisa deve ser planejado e executado de acordo com as normas que acompanham cada método.

Fizeram parte da amostra dezesseis professores de escola pública da rede de ensino do município de Otacílio Costa, SC.

Como instrumento de coleta de dados foi realizado questionários aplicados aos professores após realizarem as aulas de ginástica laboral na escola. A expressão dos dados pode ser abordada conforme Marconi (1982), ao revelar que devem ser expressos com medidas numéricas. Defende ainda que técnicas quânticas de análise e tratamento dos dados apresentam melhor compreensão, mais objetivo, dinamizam o processo de relação entre variáveis.

Os dados serão apresentados e tabulados através de estatística básica (f e %), mostrando os resultados obtidos com os professores após participarem das aulas de ginástica laboral.

3.1 Análise e discussão dos dados

Tendo como base os 16 professores entrevistados na presente pesquisa, em relação a primeira pergunta se eles conheciam a prática da Ginástica laboral, (n=11, 68,75%) responderam “Sim” e (n=5, 31,25%) “Não”.

Tabela 1. Conhecia a pratica da Ginástica Laboral?

	f	%
Sim	11	68,75%
Não	5	31,25%
Total	16	100%

Fonte: dados de pesquisa.

A ginástica laboral é uma atividade desenvolvida por meio de exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados nos diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT (OLIVEIRA, 2006).

Na segunda pergunta era sobre quem Acredita que a implantação da GL na escola melhorou sua qualidade de vida a no trabalho, muito pouco (n=4, 25%), Média (n=7, 43,75%), muito (n=4, 25%) completamente (n=1, 6,25%).

Tabela 2. Acredita que a implantação da GL na escola melhorou sua qualidade de vida no trabalho?

	f	%
Nada	0	0%
Muito Pouco	4	25%
Média	7	43,75%
Muito	4	25%
Completamente	1	6,25%
Total	16	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Os programas de Ginástica laboral são adequados a qualquer tipo de empresa, desde que seja conhecido o sistema de trabalho, atividades e demandas físicas, conhecimento do grupo para que os exercícios adotados sejam os mais adequados à realidade da empresa (ZILLI, 2000).

Pergunta seguinte sobre se você acredita que seu rendimento no trabalho está vinculado as aulas de ginástica laboral, Nada (n=2, 12,5%), Muito pouco (n=2, 12,5%), média (n=5, 31,25%), Muito (n=6, 37,5%), Completamente (n=1, 6,25%).

Silva (1997) constata que, a instituição de um Programa de Promoção da Saúde no Trabalho com a prática da G.L se configura, então, como algo capaz de atender às duas pontas da questão: por um lado, ao motivar os funcionários, tende a aumentar a produtividade e, portanto, a taxa média de lucratividade.

Tabela 3. Você acredita que seu rendimento no trabalho está vinculado as aulas de ginástica laboral?

	f	%
Nada	2	12,5%
Muito Pouco	2	12,5%
Média	5	31,25%
Muito	6	37,55%
Completamente	1	6,25%
Total	16	100%

Fonte: dados de pesquisa.

Por outro, reduz os custos com assistência médica. Assim, pode-se considerar que a ginástica laboral é uma medida preventiva coadjuvante de uma abordagem que considere o trabalhador e quem trabalha, podendo contribuir para que se alcance a redução dos índices de doenças ocupacionais, promovendo a saúde do trabalhador e aumento do rendimento da empresa.

Sobre se a Ginástica laboral teve atuação no seu bem estar, de que maneira (tabela 4), Nada (n=1, 6,25%), Muito pouco (n=3, 18,75%), Média (n=6, 37,5%), Muito (n=5, 31,25%), Completamente (n=1, 6,25%).

Tabela 4. A Ginástica laboral teve atuação no seu bem estar, de que maneira:

	f	%
Nada	1	6,25%
Muito Pouco	3	18,75%
Média	6	37,5%
Muito	5	31,25%
Completamente	1	6,25%
Total	16	100%

Fonte: dados de pesquisa.

Considera-se que a G.L além de oferecer uma melhora na qualidade de vida do funcionário, traz ainda uma série de fatores positivos como a redução do estresse, uma melhora no sedentarismo diário, uma melhora no desempenho funcional e também se encaixa como um preventivo nas Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), dentre outros diversos fatores provocados pelo trabalho contínuo e a falta de exercícios físicos no seu cotidiano (OLIVEIRA, 2006).

Na quinta pergunta relacionava se você acredita que o Programa pode proporcionar

benefícios, Nada (n=1, 6,25%), Muito Pouco (n=1, 6,25%), Média (n=7, 43,75%), Muito (n=3, 18,75%), Completamente (n=4,25%).

Tabela 5. Você acredita que o Programa pode proporcionar benefícios?

	f	%
Nada	1	6,25%
Muito Pouco	1	6,25%
Média	7	43,75%
Muito	3	18,75%
Completamente	4	25%
Total	16	100%

Fonte: dados de pesquisa.

Zilli (2002) afirma que a Ginástica Laboral no seu contexto geral traz benefícios significativos para indivíduos que a praticam. Positivamente constatamos através do gráfico cinco que houve uma melhora significativa do bem estar, vimos que o percentual inerente ao estilo de vida ficou obteve a média.

Próxima pergunta o relacionamento com seus colegas de trabalho melhorou após a implantação da ginástica laboral, Nada (n=1, 6,25%), Muito Pouco (n=3, 18,75%), Média (n=8, 50%), Muito (n=4, 25%), Completamente (n=0, 0%).

Tabela 6. O relacionamento com seus colegas de trabalho melhoraram após a implantação da ginástica laboral?

	f	%
Nada	1	6,25%
Muito Pouco	3	18,75%
Média	8	50%
Muito	4	25%
Completamente	0	0%
Total	16	100%

Fonte: dados de pesquisa.

Pagliari (apud Oliveira et al., 2007, p. 3), descreve os benefícios da GL como aos funcionários:

Fisiológicos: aumento da circulação sanguínea, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões diminuindo o ácido láctico, melhora da mobilidade e flexibilidade músculo articular, melhora a postura, diminui a tensão muscular, inflamações e esforço na execução das tarefas diárias, facilita a adaptação ao posto de trabalho e melhora a condição de saúde geral. Psicológicos: Favorece a mudança de rotina, reforça a autoestima, demonstra a preocupação da empresa perante seus funcionários

e melhora a capacidade de concentração. Sociais: Favorece o contato pessoal, trabalho em grupo, promove integração, melhora o relacionamento e desperta o surgimento de novas lideranças.

Na pergunta seguinte se motivado (a) pela ginástica laboral, você passou a praticar atividade física fora da empresa, Nada (n=4,25%), Muito pouco (n=1, 6,25%), Média (n=9, 56,25%), Muito (n=2, 12,5%), Completamente (n=0,0%).

Tabela 7. Motivado (a) pela ginástica laboral, você passou a praticar atividade física fora da empresa?

	f	%
Nada	4	25%
Muito Pouco	1	6,25%
Média	9	56,25%
Muito	2	12,5%
Completamente	0	0%
Total	16	100%

Fonte: dados de pesquisa.

O programa de Ginástica Laboral motiva as pessoas para a prática de atividades físicas, também fora do trabalho. Logo, muitas promoções de jogos, competições em diversas atividades esportivas acabam ocorrendo (BERTOLINI, 1999).

Na oitava pergunta A sua saúde melhorou com a prática da ginástica laboral, Nada (n=0, 0%), Muito Pouco (n=3, 18,75%), Média (n=11, 68,75%), Muito (n=2, 12,5%), Completamente (n=0, 0%).

Tabela 8. A sua saúde melhorou com a prática da ginástica laboral?

	f	%
Nada	0	0%
Muito Pouco	3	18,75%
Média	11	68,75%
Muito	2	12,5%
Completamente	0	0%
Total	16	100%

Fonte: dados de pesquisa

Zilli (2002) afirma que a Ginástica Laboral no seu contexto geral traz benefícios significativos para indivíduos que a praticam. Positivamente constatamos através do gráfico 8 que houve uma melhora significativa do bem estar, vimos que o percentual inerente ao estilo de vida ficou abaixo do esperado.

A prática regular da atividade física propicia desde bem-estar psicológico até adaptações fisiológicas no organismo, controlando o acontecimento de doenças crônico-degenerativas e contribuindo para uma melhor qualidade de vida (CAÑETE, 2001).

Ultima pergunta se quanto satisfeito você esta com a energia (disposição) que você tem, Nada (n=2, 12,5%), Muito Pouco (n=3, 18,75%), Média (n=5, 31,25%), Completamente (n=1, 6,25%).

Tabela 9. Quanto satisfeito você esta com a energia (disposição) que você tem?

	f	%
Nada	2	12,5%
Muito Pouco	3	18,75%
Média	5	31,25%
Muito	5	31,25%
Completamente	1	6,25%
Total	16	100%

Fonte: dados de pesquisa.

A satisfação no trabalho é determinada por alguns fatores, principalmente relacionados às necessidades egoístas, ou seja, a autoestima (confiança, autonomia, realização, competência e desenvolvimento) e a própria reputação. (McGREGOR, 1980).

4. CONCLUSÃO

Evidências demonstram a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais, tais como LER/DORT, na redução dos acidentes de trabalho e das faltas, bem como no aumento da produtividade, na diminuição dos gastos com assistência médica e, conseqüentemente, em um maior retorno financeiro para as empresas (JIMENES, 2002; FERREIRA, 1998; REVISTA CONFEEF, 2007).

Dessa forma, a ginástica laboral é um recurso para fazer frente ao problema, pois é considerado um exercício físico eficaz na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho que pode promover a saúde e melhorar a qualidade de vida do trabalhador. Entretanto, é interessante notar que a ginástica, por si só, não terá resultados significativos se não houver uma elaborada política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos, da colaboração de encarregados setoriais, técnicos de segurança do trabalho, dos médicos ocupacionais e dos profissionais de recursos humanos.

Fica evidente, portanto, que a Ginástica Laboral é eficiente na prevenção das doenças

ocupacionais, na melhoria da qualidade de vida do trabalhador e na diminuição do absenteísmo.

REFÊRENCIAS

BARBOSA, C.L. de Alvarenga. **Educação física escolar: da alienação a libertação**. 2.ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

BERTOLINI, Elisa. **A Ginástica Laboral Como um caminho Para a qualidade de Vida no Trabalho**. (Monografia), Universidade do Contestado Concórdia SC, 1999.

BRASIL MINISTÉRIO DA SAUDE. **Política Nacional Segurança Alimentar**. 2002

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação física** Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF 1997.

BRAID, L. M. C.. **Educação Física na escola: Uma Proposta de Renovação**. Educação Física na Escola. Fortaleza. RBPS 2003; 16 (1/2): 54-58. Disponível em: http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/producoes_pde/artigo_antonio_marcos_diniz.pdf. Acesso em 12/10/2016.

BORGES, C. M. F; **O professor de educação Física e a construção do saber**, - Campinas: SP: Papyrus, 1998.

CAÑETE, Ingrid. **Humanização: Desafios da Empresa Moderna; a Ginástica Laboral Como um Caminho**. Porto Alegre; Artes e Ofícios, Foco Editorial, 1996.

CAÑETE, Ingrid. Humanização: **Desafio da Empresa Moderna. A ginástica laboral como um caminho**. 2 ed. São Paulo: Ícone, 2001.

CARTA OTTAWA. **1ª Conferencia Internacional sobre Promoção da Saúde**. 17-21 de Novembro de 1986, Ottawa, Canadá. Disponível em: http://www.saudepublica.web.pt/05-promocaosaude/Dec_Ottawa.htm. Acesso em 10/10/2016.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Política educacional e educação física**. Campinas : Autores Associados, 1998. (Coleção polêmicas do nosso tempo).

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CONFED. **Ginástica Laboral: Intervenção exclusiva do profissional de educação física**. Revista Confed, n. 23, p. 12-14, mar. 2007.

DARIDO, S. C. e RANGEL, I. C. A. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2005.

FIGUEIREDO, F.; MONTALVÃO, C. **Ginástica laboral e ergonomia**. Ed. Sprint. Rio de Janeiro, 2005.

GUTIERREZ, W. **História da Educação Física**. 3.ed.. Porto Alegre: Instituto Porto Alegre, 1980.

JIMENES P. **Ginástica laboral: bem-estar do trabalhador traz resultados surpreendentes.** Revista CIPA 2002;

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

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** 3 ed. rev. E ampl. São Paulo: Phorte, 2007.

MARCONI, Marina de Andrade; **Técnicas de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1982.

MARCHESINI A, PAGLIARI, Paulo. **Pausa para a saúde: trabalhadores mais saudáveis e produtivos reforçam a musculatura de empresas que investem em programa de ginástica laboral.** Revista Consciência (jul./dez. 2002). Palmas, Pr, v. 16, n. 2, p. 19-30. Disponível em: http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2015/quali_vida_laboral.pdf. Acesso em 01/10/2016.

McGREGOR, Douglas. **O Lado Humano da Empresa.** São Paulo, Martins Fontes, 1980.

MENDES, Ricardo Alves. **Ginastica laboral: princípios e aplicações.** 2 ed. Ver e ampl.- Barueri, SP: Manole, 2008.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina (PR); Midiograf, 2001.

OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da Ginastica Laboral.** Ed. Sprint. Rio de Janeiro, 2001.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral.** 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** Faculdade Centro Mato-Grossense Sorriso- MT, Revista de Educação Física, n. 139, p. 40-49, Dezembro, 2007. Acesso em 01/10/2016.

POLITO, E.; BERGAMASHI, C. **Ginástica Laboral teoria e prática.** Ed. Sprint. Rio de Janeiro, 2002.

RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte.** São Paulo: Ibrasa. 1982.

RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** São Paulo: Atlas, 1989

RIBEIRO, H. P. **Lesões por Esforços Repetitivos (LER): uma doença emblemática.** Caderno de Saúde Pública USP, São Paulo, v.13, n.2, p.1-9, 1997. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Elstica%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20E3o.pdf>. Acessado em: 08/09/2016

RODRIGUES, Renato; GONÇALVES, José Correia. **Procedimentos de metodologia científica.** 7 ed. Lages: PAPERVEST, 2014.

SILVA, M.A. D.; MARCHI, R. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho.** São Paulo:

Círculo do Livro, 1997.

ZILLI, Cynthia Mara. **Pausa Para Ginástica.** (Monografia), Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba PR, 2000.

ZILLI, C.M. **Manual de Cinesioterapia/Ginástica Laboral:** uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. São Paulo: LOVISE, 2002.