

## PERCEPÇÃO DOS CARTEIROS SOBRE A GINÁSTICA LABORAL PERCEPTION OF BOARDS ON LABOR GYMNASTICS

Jackeline Correia da Silva  
Janaina Soares Chaves  
Rodolfo Cazón

**RESUMO: Introdução:** Durante muitos anos, a sociedade em geral procurou atingir objetivos trabalhistas seguindo em tese, apenas a idéia de quantas horas os colaboradores deveriam trabalhar, Por outro lado, não se preocuparam em como a satisfação dentro da empresa poderia influenciar positiva ou negativamente no desempenho do profissional. A realidade dos correios brasileiros traz a sobrecarga e a exigência por produtividade. Objetivo este estudo teve como Objetivo analisar a percepção dos carteiros dos correios sobre os efeitos da Ginastica Laboral. Metodologia: O estudo tratou-se de uma pesquisa de características qualitativas e cunho descritivo, sobre a percepção dos efeitos da a GL, em colaboradores dos correios. Foi feito uma abordagem dos carteiros no seu horário de trabalho para responder o questionário, Pesquisa sobre a percepção, composto com perguntas referentes a ginástica laboral feita no local de trabalho dos correios, a pesquisa ocorreu no mês de agosto. Para tanto o colaborador antes da realização da pesquisa, ira assinar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que trata das informações sobre a pesquisa. **Palavras Chave:** Ginástica laboral. Percepção de benefícios. Colaboradores.

**ABSTRACT:** *Introduction: For many years, society in general sought to achieve labor goals by following in thesis, just the idea of how many hours employees should work. On the other hand, they did not worry about how satisfaction within the company could positively or negatively influence performance of the professional. The reality of the Brazilian post office brings the overload and the demand for productivity. The objective of this study was to analyze the perception of post office workers about the effects of Work Gymnastics. Methodology: The study was a qualitative and descriptive research on the perception of the effects of GL in postal workers. An approach was taken by postmen in their work hours to answer the questionnaire, Perception Survey, composed of questions related to labor gymnastics done at the post office, the survey occurred in August. To do so, the collaborator before the research is done, will sign a Free and Informed Consent Term, which deals with information about the research. **Keywords:** Labor gymnastics. Perception of benefits. Contributors. ao atendimento ao clientes. (MENDONÇA,2009).*

### INTRODUÇÃO

Durante muitos anos, a sociedade em geral procurou atingir objetivos trabalhistas seguindo em tese, apenas a idéia de quantas horas os colaboradores deveriam trabalhar, Por outro lado, não se preocuparam em como a satisfação dentro da empresa poderia influenciar positiva ou negativamente no desempenho do profissional. A realidade dos correios brasileiros traz a sobrecarga e a exigência por produtividade. a realidade não é diferente de outros serviços, Muitos destes correios possuem um ritmo exaustivo de trabalho, inclusive com regime de plantões, carga horária de trabalho elevada, trabalho em turno noturno, grandes responsabilidades e risco de acidentes. Assim, ao fim do expediente, muitos desses funcionários encontram-se com dores nas musculaturas e nas articulações devido a sobre carga diária das bolsas de cartas e caixas de entregas, tudo devido a posturas inadequadas durante a realização das atividades pertinentes

As ações para a promoção de saúde e de qualidade de vida por meio de programas específicos de informação e da prática de ginástica laboral devem compor uma das prioridades dentro das organizações de trabalho, a fim de proporcionar bem estar- físico, mental e social aos trabalhadores. (PRESSI, 2005)

Historicamente, por meio de lutas trabalhistas, os membros das classes operárias buscaram e adquiriram benefícios referentes à qualidade de vida em determinado movimentos marcados em tempos cronológicos.(SENE,2012).

Atualmente, em um país como o nosso, infelizmente, as questões relacionadas com a adequação econômica dos ambientes de trabalho ainda estão longe de ser realidade, Mesmo assim a prevenção das doenças ocupacionais vem ganhando espaço nas empresas, considerando a crescente incidência registrada nos últimos anos. Por isso investir em

prevenção, é o caminho para as empresas evitarem o desenvolvimento destas doenças, que cada dia ganha espaço e novas formas de manifestação.(GALLIZA,2010).

A Qualidade Vida das pessoas está relacionada ao seu ambiente de trabalho, o qual pode ser o ponto de partida para determinar seu bem-estar físico e mental, pelo fato de passarem a maior parte de seu tempo nele. (OLIVEIRA, 2012)

Desta realidade, surgem alguns efeitos colaterais, resultado desta busca desenfreada pela excelência nos negócios. Entre os efeitos mais expressivos, no âmbito psicológico, temos o estresse, a desmotivação e a irritabilidade, mas não é somente o aspecto psicológico dos empregados que sofre com esta sobrecarga de serviço, aspecto fisiológico também, sabe-se que o corpo humano possui a capacidade de suportar cargas fortes de estresse, mas que existe um limite para isso. o resultado desta sobrecarga no corpo se manifesta através de doenças , entre as mais comuns, estão as doenças ocupacionais. Ao adquirir estas doenças, sendo elas de origem fisiológica ou psicológica, surge a necessidade de afastamento das atividades diárias e na maioria dos casos, o impedimento de realizar as tarefas mais básicas de sua profissão. (LIMA,2007)

Assim, buscando-se minimizar a ocorrência e as consequências geradas por esses problemas na saúde do trabalhador, surgiram preocupações em propor alternativas que proporcionassem melhores condições para o trabalho e, além disso, reduzissem o número de afastamentos dos funcionários, satisfazendo também as necessidades das empresas.( SEDREZ,2012)

Por estes motivos cada vez mais surge a necessidade de as organizações investirem em uma melhoria na qualidade de vida dos seus colaboradores, sendo preciso destinar verbas significativas para atingir resultados satisfatórios. Sendo assim uma das formas de intervenção no trabalho mais utilizadas, com intuito de prevenção de doenças e promoção da saúde, é a Ginástica Laboral (GL), que aparece como método preventivo e terapêutico no enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde

do trabalhador, (APARECIDA , 2014).

Visando este contexto a ginástica laboral é definida como a atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários na hora do trabalho .surgiu no século passado, objetivando proporcionar aos funcionários das empresas momentos de descontração ,além de pausas destinadas principalmente à prática do exercício físico, (SCHMITZ,2009).

Existem três tipos de ginástica laboral, a preparatória, a compensatória e a de relaxamento. A preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Ela é constituída de aquecimentos e/ ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. Tem como objetivo aumentar a circulação sanguínea; lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. Dura em média de 5 a 10 minutos.( NICOLETI,2008)

Já a ginástica laboral compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada no próprio local onde o trabalhador executa sua atividade, junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas. (MARTINS, 2005)

A ginástica laboral de relaxamento é utilizada após a jornada de trabalho com uma duração de aproximadamente 10 a 12 minutos. Pode ser feito através de automassagem, exercícios respiratórios, exercícios de alongamento, flexibilidade e meditação. Nela o trabalhador poderá descansar, acalmar-se e relaxar antes de ir para casa. Tem o objetivo de reduzir o estresse, aliviar as tensões, problemas em casa e no trabalho.( MENDES,2004).

Kimura (2010, p.01 apud Carvalho, 2003) citam alguns benefícios da ginástica laboral, tais como: redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais atentos e motivados; menores gastos com despesas médicas; baixo custo de implantação do programa; aumento

dos lucros; reduzir acidentes de trabalho e/ ou do afastamento; aumento da capacidade de concentração do ambiente de trabalho. Dessa forma obtém-se mais produtividade e melhor qualidade nos serviços prestados.

Segundo Cunha (2012) as LER foram admitidas como doenças ocupacionais em 06.08.87 ,pela portaria 4062 do inss – instituto nacional de seguridade social .na década de 1990 , foi introduzido no Brasil o termo Distúrbios osteomusculares Relacionados ao trabalho(DORT)

Se tratando do DORT (Distúrbios osteomusculares relacionadas ao trabalho) segundo PAGININI (2013) é ocasionado por diversas causas e os principais fatores de riscos são os biomecânicos, organizacionais , ambientais, psicoemocionais, estresse entre outros.Os locais do corpo que mais apresentaram desconfortos em carteiros por ordem de incidência foram a coluna lombar, coluna torácica, ombros, joelhos, pescoço, punho, mão, tomazelo e coxas

Memo com evidências dos benefícios da GL funcionários e empregados ainda apresentam um sentimento de rejeição pela ginástica laboral realizada no horário do expediente nesse sentido empresas e trabalhadores podem ser prejudicados por não terem os logotipos da GL, seja pela ausência da verdadeira compreensão dos benefícios da GL, seja pela falta de informação e organização e também pelo custo financeiro necessário pela implantação da GL. (KOLARIK,2015).

Diante desse contexto faz se necessário apresentar os benefícios da GL para o funcionário e a empresa e conhecer os possíveis motivos que levam a implantação ou não da GL,com o intuito de instigar os profissionais da saúde a desenvolverem ações partindo do entendimento das razões de uma possível não implantação que estimulem e esclareçam sobre a necessidade da GL.(SILVA2013)

## **Materiais e métodos**

o estudo tratou-se de uma pesquisa de características qualitativas e cunho descritivo, sobre a percepção dos efeitos da a gl, em colaboradores dos correios. população e amostra- a população do estudo será composta por

carteiros. a amostra do estudo será composta por 18 profissionais, de ambos os sexos, com idade entre 24 á 47 anos, colaboradores do correio localizado em samambaia-sul brasilia df . procedimentos-foi feito uma abordagem dos carteiros no seu horário de trabalho para responder o questionário, pesquisa sobre a percepção, composto com perguntas referentes a ginástica laboral feita no local de trabalho dos correios, a pesquisa ocorreu no mês de agosto. para tanto o colaborador antes da realização da pesquisa, ira assinar um termo de consentimento livre e esclarecido, que trata das informações sobre a pesquisa. critério de inclusão-a população do estudo será a composta por carteiro, de ambos os sexos, com idade entre 24 á 47 anos.critério de exclusão-a população com idade inferior ou superior estipulado na amostra, e que trabalhe nas demais áreas. instrumentos e coletas de dados-Para análise dos dados, será utilizado um questionário de características adaptadas a partir do livro `` A PRATICA DA GINASTICA LABORAL `` do autor. LIMA DG.2004.Analise Estatística -a estatística foi baseada na analise e frequência das respostas.

## **Resultados**

De acordo com o instrumento utilizado, foi questionado primeiramente qual seria a percepção dos respondentes , se eles acha que o seu estado de saúde poderia interferir numa boa ou má execução do seu trabalho, todos colaboradores (100%)respondeu que sim. O Gráfico 1 detalha a principal respostas.

Quando questionados se você sente algum desconforto ou dor durante o trabalho,(88,9%) responderam que sente alguma dor ou desconforto durante o trabalho e (11,1%)disseram que não sente nenhum tipo de dor ou desconforto, O Gráfico 1 detalha asprincipais respostas.

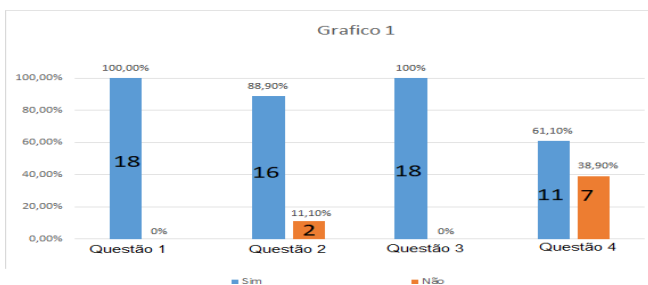
Perguntado se os trabalhador conhece o Programa de ginástica laboral fornecido na sua Instituição de trabalho,(100%) responderam que conhece o programa. O Gráfico 1 detalha a principal respostas.

Com relação à participação das aulas, (61,1%) dos

colaboradores responderam que gostavam de realizar as aulas e (38,9%) que não participam. O Gráfico 1 detalha as principais respostas.

Para Padilha 2011, A maior parte dos colaboradores que participam de um programa de Ginástica Laboral apresentam melhoras de dores nas costas, e dores musculares e cansaço.

**Apresentação dos resultados das perguntas 1 á 4.**



Quando questionados você acha importante a pratica de ginastica laboral na sua instituição de trabalho,(61,1%)dos trabalhadores responderam que sim, e(38,9%) que não participa ,isso se dá por motivo de uma alta demanda de trabalho, muitos preferem adiantar sua rotina de trabalho do que participar da aula de GL.

Quando questionados se percebiam algum benefício no programa de Ginástica Laboral, (8,9%) dos participantes responderam que percebem algum benefício. Os demais colaboradores (11,1%) responderam que não percebem nenhum benefício.

No estudo realizado por Resende, Tedeschi, Bethônico e Martins (2007), conduzido em uma empresa da elétrica da cidade de Pouso Alegre/MG, estudos com funcionários da fábrica também apontaram a prevenção de doenças relacionadas ao trabalho como principal intuito da Ginástica Laboral, porém o principal benefício percebido pelos trabalhadores foi o aumento da disposição para o trabalho.

Com relação à frequência você acha que a ginastica laboral consegue atribuir pontos no desempenho profissional

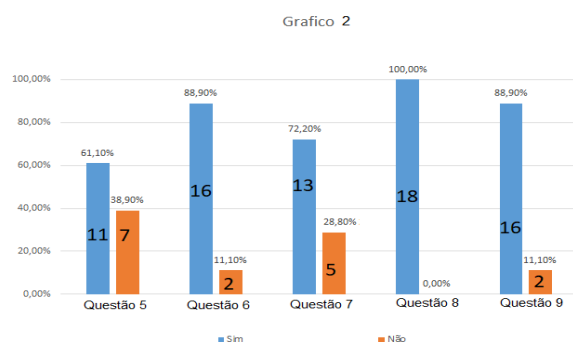
sendo aplicado 2 vezes por semana,(72,2%)responderam que sim

,acha que desempenho melhorou após a pratica da GL, e (28,8%) acham que não, deveria ser 3 vezes por semana.

Todos os colaboradores (100%)respondeu que acredita que a Ginástica Laboral implantada pela empresa é importante, os colaboradores percebeu a Ginástica Laboral como prevenção de doenças relacionadas ao trabalho.

Referente a pratica do programa de Ginástica Laboral no trabalho, se reflete de alguma forma positiva em momentos de lazer e descontração fora do local de trabalho, (89,9%) responderam que a Ginástica Laboral significa relaxamento, e uma motivação para fazer exercício físico fora do local de trabalho, e (11,9%) falaram que não interfere no seu dia-dia fora do local de trabalho.

**Apresentação dos resultados das perguntas 5 á 9.**



**Conclusão**

A Instituição onde foi realizada essa pesquisa insere a Ginástica Laboral como parte no Programa de Qualidade de Vida no Trabalho, oferecendo-a aos funcionários em caráter voluntario, apontando como principal benefício à prevenção de doenças relacionadas ao trabalho. Os resultados deste estudo mostram que a maioria dos colaboradores deste contexto percebe a necessidade da Ginástica Laboral, Além disso, os programas de Ginástica Laboral devem ser reavaliados, preferencialmente a cada três meses, a fim de realizar modificações necessárias na prescrição de exercícios

de modo a atingir seus objetivos. Cabe à Instituição disponibilizar ao profissional responsável pela Ginástica Laboral a oportunidade de realizar um trabalho de divulgação e informação sobre o programa junto aos colaboradores a fim explicar os benefícios desta prática durante o expediente de trabalho de modo a motivar os colaboradores que não param as tarefas que estão executando a mudar de atitude, engajando-se no programa a partir do reconhecimento de sua importância.

## REFERÊNCIAS

- APARECIDA,.; percepção dos servidores de um hospital de clínicas sobre os efeitos da ginástica laboral.refacs revista família,ciclos e saúde no contexto social,são paulo JAN/2014.
- CUNHA Q ;GUIMARÃES V ;lesões por esforços repetitivos .revista brasileira de saúde ocupacional ,V76,P47-59, 2012.
- GALLIZA TG , GOETTEN AS . os benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, 2010.
- KIMURA, MÁRCIA NAOE.]. ginástica laboral: uma breve revisão. buenos aires, revista digital, ano 15 - nº 144 - maio de 2010. disponível em:  
<http://www.efdeportes.com/efd144/ginastica-laboral-uma-breve-revisao.htm> acesso dia 25/03/2018.
- KOLARIK,K;SENNAM,TULIUS;R,SUZIS ;a ginástica laboral na manutenção da saúde dos professores da escola municipal de planaltina-go (periódico científico e docência),planaltina-go ,v.6/n.1 ,jun/2015.
- LIMA,D;Ginástica laboral,metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica,Jundiaí-sp ed,Fontoura,2004.
- LIMA.V: ginastica laboral-atividade física no ambiente de trabalho ,são paulo 2007.
- MARTINS C; repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório(ufsc) florianópolis-SC 2005.
- MENDES,R; ginástica laboral-principios e aplicações práticas ,são paulo,2004.
- MENDONÇA,K;MIRANDA,M;GUIMARÃES,J;PEREIRA,A,B; avaliação da prática da ginastica laboral pelos funcionários de um hospital publico(rev. rene. fortaleza)fortaleza, v. 10, n. 2, p. 95-102, abr./jun.2009.
- PAGININI-REVISTA científica faema,ed.br; Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em carteiros- revista.2013.
- NICOLETI G G; GEORG, MARÍLIA G D; percepção de qualidade de vida no trabalho dos colaboradores do setor administrativo do colégio castelo. (revista interdisciplinar científica aplicada), blumenau, v.2 n.2 p.01-25 sem i. 2008.
- OLIVEIRA BRITO, ÉLYDA CRISTINA; DE OLIVEIRA MARTINS, CAROLINE; percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável, 2012. PRESSI M, CANDOTTI C. Ginástica laboral. são leopoldo: unisinos, 2005.
- RESENDE, M.C.F.; TEDESCHI, C.M.; BETHÔNICO, F.P.; MARTINS, T.T.M. Efeitos da ginástica laboral em funcionários de tele atendimento. Acta Fisiatr., v.14, n.1, p. 25-31, 2007.
- SCHMITZLCL, CARDOS B, LÚCIO A :a influência do programa de ginástica laboral hospitalar na qualidade de vida dos colaboradores do hospital santa casa de caridade de uruguaiana (x salão de iniciação

científica- pucrs),2009.

SEDREZ JA, ROSA MIZ, CUNHA A, CANDOTTI CT.  
avaliação dos efeitos de um programa de ginástica  
laboral, sobre a dor e a qualidade de vida, 2012.

SENE R,MARTINS M ;Análise da composição  
corporal integrada a ginástica laboral de um hospital  
:foco no índice de massa corporal e relação cintura-  
quadril,2012. SILVA F ,SANTOS ; Benefícios da  
ginastica laboral e os motivos da não implantação.  
revista de educação fisica 2013 uifafibe.com.br.