



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RAIANA COSTA FERNANDES

**VIVÊNCIAS NA COTEMINAS: UMA ANÁLISE SOBRE A QUALIDADE DE
VIDA DO TRABALHADOR COM A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL**

CAMPINA GRANDE-PB

2021

RAIANA COSTA FERNANDES

VIVÊNCIAS NA COTEMINAS: UMA ANÁLISE SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR COM A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias

CAMPINA GRANDE-PB

2021

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

F363v Fernandes, Raiana Costa.

Vivências na coteminas [manuscrito] : uma análise sobre a qualidade de vida do trabalhador com a prática da ginástica laboral / Raiana Costa Fernandes. - 2021.

25 p.

Digitado. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024. "Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Ginástica laboral . 2. Qualidade de Vida no trabalho. 3. Vida Saudável . 4. Educação física - ginastica laboral . I.

Título

21. ed. CDD 796.4

RAIANA COSTA FERNANDES

VIVÊNCIAS NA COTEMINAS: UMA ANÁLISE SOBRE A QUALIDADE
DEVIDA DO TRABALHADOR COM A PRÁTICA DA GINÁSTICA
LABORAL

*Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.*

Aprovado em: 30/09/2021.

BANCA EXAMINADORA



ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Divanalmi Ferreira Maia

Prof. Dr. Divanalmi Ferreira Maia
Centro Universitário Unifip



Prof. Esp. José Eugenio Elói Moura

Prof. Esp. José **Eugenio** Elói Moura
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Meus sinceros agradecimentos...

A Deus, sempre e em todos os dias, por tudo que representa em minha vida. “A verdadeira Luz que ilumina todo homem.” (Jo 1, 9).

Aos meus pais, Selma e Arimatéia, pelo carinho, pelas orações e pela confiança depositada em mim. Meu muito obrigado!

Ao Lucas, pela compreensão, paciência e, sobretudo pelo amor. Obrigado por tudo!

Ao meu irmão Rodrigo, pelo carinho e incentivo. Obrigado!

Ao querido orientador Prof.^o Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, pelo incentivo, confiança, compreensão, tê-lo como orientador, foi um privilégio. Obrigado!

Aos professor, Dr. Divanalmi Ferreira Maia e ao Esp. José Eugenio Elói Moura, pela participação na banca examinadora.

Aos professores e aos participantes das instituições onde foram realizadas as observações desse estudo. Obrigado!

Enfim, a todos que contribuíram e torceram pela conquista deste trabalho.

RESUMO

O presente trabalho acadêmico no formato de relato de experiência mostra de forma descritiva e argumentativa as vivências cotidianas, através da Ginástica Laboral na Companhia de Tecidos Norte de Minas – COTEMINAS. A Ginástica Laboral é uma atividade realizada no ambiente de trabalho, com uma duração entre 10 a 15 minutos, tendo como principais objetivos a prevenção e diminuição do estresse através dos exercícios de alongamento e relaxamento. Além da melhoria no ambiente laboral, a Ginástica pode atuar na Qualidade de Vida de Trabalhador, no estímulo à prática esportiva e na diminuição dos fatores de risco à saúde, bem como na redução dos acidentes de trabalho, deixando o trabalhador mais desperto, aumentando sua circulação sanguínea e a oxigenação do cérebro, incentivando sua integração, elevando sua autoestima, estimulando sua liderança e proporcionando a quebra da rotina. O objetivo do presente estudo foi relatar vivências na indústria apresentada, como também produzir conhecimentos a cerca dos benefícios da Ginástica Laboral na Qualidade de Vida do Trabalhador. Os mesmos foram alcançados, visto que foi desenvolvida uma explanação sobre o histórico e conceituação da Ginástica Laboral, além de demonstrar os vários benefícios alcançados com a prática laboral. Demonstrou que os benefícios gerados pela mesma consistem em prevenção de dores, aumento da disposição, flexibilidade e relacionamento interpessoal. A Ginástica Laboral pode ser vista como uma dinâmica de vida saudável para os trabalhadores.

Palavras-chave: ginástica laboral; qualidade de vida do trabalhador; vida saudável.

ABSTRACT

This academic work in the form of an experience report shows, in a descriptive and argumentative way, the daily experiences, through Labor Gymnastics at Companhia de Telas Norte de Minas – COTEMINAS. Labor Gymnastics is an activity carried out in the work environment, lasting between 10 and 15 minutes, with the main objectives of preventing and reducing stress through stretching and relaxation exercises. In addition to improving the work environment, Gymnastics can act on the Worker's Quality of Life, encouraging the practice of sports and reducing health risk factors, as well as reducing work accidents, making the worker more awake, increasing his blood circulation and brain oxygenation, encouraging their integration, raising their self-esteem, stimulating their leadership and providing a break from the routine. The aim of this study was to report experiences in the industry presented, as well as to produce knowledge about the benefits of Labor Gymnastics in the Worker's Quality of Life. The same were achieved, since an explanation was developed about the history and conceptualization of Labor Gymnastics, in addition to demonstrating the various benefits achieved with labor practice. It demonstrated that the benefits generated by it consist of pain prevention, increased disposition, flexibility and interpersonal relationships. Labor Gymnastics can be seen as a healthy life dynamic for workers.

Keywords: labor gymnastics; worker's quality of life; healthy life.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	07
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	09
2.1	Qualidade de vida no trabalho.....	09
2.2	Ginástica Laboral (GL).....	10
2.3	Benefícios da GL na qualidade de vida do trabalhador.....	11
3	EXPERIÊNCIA	14
3.1	A Indústria Coteminas	14
3.2	Serviço Social da Indústria (SESI)	14
3.3	Relatando a experiência vivenciada	16
3.4	Depoimentos	19
4	CONCLUSÃO.....	21
	REFERÊNCIAS.....	23

1 INTRODUÇÃO

Com a Revolução Industrial o trabalho desenvolvido nas fábricas e o avanço tecnológico facilitaram o manuseio das máquinas, mas restringiu o movimento corporal durante o controle do funcionamento delas, ocasionando rotinas monótonas e falta de poder de decisão do trabalhador, fatores que interfere na apreensão individual e coletiva do ambiente de trabalho e da saúde ocupacional.

Dentro de tal temática, a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é definida como um estágio para o desenvolvimento da humanidade, onde o objetivo é compensar o esforço despendido pelo processo de trabalho (CORRÊA et al., 2017).

Segundo Fernandes (1996), a QVT é o conjunto de ações de uma empresa no sentido de implantar melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais no ambiente de trabalho.

Evidências historiográficas constataam que a prática de atividade física voltada para trabalhadores teve início nas primeiras décadas do século XX, sendo as indústrias têxteis e metalúrgicas precursoras de programas de atividades físicas para seus trabalhadores, onde almejavam o fortalecimento de vínculos com seus empregados no sentido de desenvolvimento físico, psíquico e social através da oferta de atividades de lazer (CONFEEF, 2015).

Assim, a Ginástica Laboral (GL) entra como grande aliada da manutenção da QVT, agregando ainda lazer no dia a dia do trabalhador, aproximando a relação com a empresa e otimizando as relações de trabalho.

Por conseguinte, expandem e aprimoram a produtividade, fornecendo melhores condições de saúde e de segurança, concomitantemente reduzindo patologias diretamente combatidas pela atividade laboral, além de criar pausas em que o trabalhador pode abstrair os problemas e se concentrar somente em seu bem-estar, para então suportar a carga de trabalho (CONFEEF, 2015).

Corrêa e colaboradores (2017), que conceituam a expressão GL como um conglomerado de exercícios físicos que possuem caráter preventivo e específico, que devem ser planejados por um profissional competente levando em consideração as características de cada tarefa laboral desenvolvida durante o trabalho, com vistas a promover melhores condições laborais e subsequente a QVT.

Para Martins (2015), a promoção de programas de GL contribui para evitar transtornos psicossociais, fadiga, tensão, cansaço e desconforto postural. Estes devem ser desenvolvidos através da educação continuada dos trabalhadores, com ajustes nos hábitos rotineiros, promoção de exercícios e descansos de acordo com a necessidade de cada ambiente de trabalho, culminando em uma resposta fisiológica positiva como a redução de dores músculo-articulares, aumento da amplitude de movimento, estímulo de circulação sanguínea, desenvolvimento da consciência corporal, relaxamento e alívio de estresse.

Diante desse contexto, surgiu a necessidade de contribuir com este relato de experiência, para somar na discussão e produção de conhecimentos acerca dos benefícios e melhoria da qualidade de vida do trabalhador através da Ginástica laboral.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Hoje em dia, a competitividade dos profissionais no mercado de trabalho, a concorrência acirrada das empresas, a busca pelo aumento da produtividade e a exigência cada vez maior dos consumidores formam o conjunto perfeito para expor os indivíduos a níveis elevados de tensão e estresse, comprometendo a qualidade de vida e a saúde do trabalhador.

Segundo Cañete (2001), o trabalho, tanto industrializado quanto mecanizado depende de uma alta produtividade e qualidade, sendo assim, acabam causando prejuízos à saúde humana.

O crescimento da produção aumenta a jornada laboral, impondo horas extras, acelerando o ritmo, gerando grande pressão e controle sobre as atividades do trabalhador, e com isso a monotonia de uma atividade repetitiva e alienante contribui para a falta de sentido ou perda de significado do trabalho. Essas condições desfavoráveis causam desânimo, desmotivação e cansaço no ser humano e, conseqüentemente, as empresas perdem em produtividade e em competitividade.

Atualmente a sociedade encontra-se em mudanças contínuas principalmente no quesito qualidade de vida. A preocupação com o bem estar passa a ser um ativo de importância para as pessoas não só em suas vidas particulares, mas também profissionais.

A qualidade de vida no trabalho é o conjunto de ações de uma empresa no sentido de implantar melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais no ambiente de trabalho (Fernandes 1996). O conceito da qualidade de vida no trabalho (QVT) tem sido abordado como enfoque do desenvolvimento humano e das organizações (Bom Sucesso 2002).

Chiavenato (2008) relata que a QVT implica em criar, manter e melhorar o ambiente de trabalho seja em suas condições físicas, psicológicas e sociais. Isso resulta em um ambiente de trabalho agradável, amigável e melhora substancialmente a qualidade de vida das pessoas na organização.

Segundo Chiavenato (2004), a gestão da qualidade total nas organizações depende fundamentalmente da otimização do potencial humano. Estudos recentes demonstram que a baixa motivação, falta de atenção, baixa

produtividade e alta rotatividade dentro de uma organização estão ligadas a ausência de QVT.

Diversas organizações têm se destacado por utilizarem ferramentas que contribuem expressivamente na melhoria do cotidiano de seus funcionários. Dentre elas, destaca-se a prática da ginástica laboral (GL).

2.2 GINÁSTICA LABORAL (GL)

Registros históricos mostram que a GL teve início na Polônia, em 1925, sendo conhecida como "ginástica de pausa". Expandiu-se para a Holanda e para a Rússia, porém foi no Japão, a partir de 1928, que passou a ser considerada uma estratégia aplicada cotidianamente, visando ao manejo da saúde e à descontração nos ambientes de trabalho.

No Brasil, o ano de 1969 marcou o início da GL em empresas multinacionais, por executivos nipônicos na Ishikawajima do Brasil Estaleiros S.A., localizada no Rio de Janeiro. Nesse contexto, foi sendo gradativamente inserida em algumas organizações empresariais, sobretudo as de grande e médio porte. Todavia, ainda são poucas as organizações que utilizam a GL e apesar dos incentivos em alguns estados do Brasil, uma minoria de empresas implanta programas orientados para a prática de exercícios físicos.

Como forma de proporcionar melhorias no ambiente organizacional, a ginástica Laboral (GL) tem sido utilizada como utensílio de destaque na promoção da qualidade de vida no trabalho, priorizando a saúde e o bem estar do trabalhador, que passa um longo período do dia na empresa em função de suas atividades cotidianas.

A GL consiste em exercícios específicos de alongamento, que fortalece os músculos, melhora a coordenação motora e relaxamento nos setores aplicados. De acordo com Martins (2001) são exercícios efetuados no local de trabalho, com sessões de 10 a 15 minutos, tendo como principais objetivos a prevenção e diminuição do estresse através dos exercícios de alongamento e relaxamento.

Conforme descreve Lima (2004) a GL é 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 meio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo.

Segundo Gondim et al. (2009), existem três tipos de GL, 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 (MARTINS, 2004).

Já a GL 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 (GONDIM et al., 2009).

A ginástica 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, conseqüentemente melhora da função social (GONDIM et al., 2009).

2.3 BENEFÍCIOS DA GL NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

Dentre as medidas promotoras da melhoria da qualidade de vida do trabalhador a introdução da GL passou a ser comum nos ambientes de trabalho, ocupando um grande espaço dentro das iniciativas de prevenção propostas pelos diferentes profissionais que atuam na saúde do trabalho (SANTOS, 2007).

Pressi e Candotti (2005) fortalecem a ideia de que a inserção da GL na rotina das empresas pode apresentar resultados positivos, como o aumento da produtividade e disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal.

Para Cruz (2009), além da melhoria no ambiente laboral, a GL pode atuar na QVT, no estímulo à prática esportiva e na diminuição dos fatores de

risco à saúde, bem como na redução dos acidentes de trabalho, deixando o trabalhador mais desperto, aumentando sua circulação sanguínea e a oxigenação do cérebro, incentivando sua integração, elevando sua autoestima e estimulando sua liderança, proporcionando a quebra da rotina.

Brito e Martins (2012) encontraram em seus estudos que a GL viabiliza o convívio social, integrando os trabalhadores, proporcionando que se conheçam melhor por meio da comunicação ativa propagada por atividades corporais e pela cooperação nas atividades e dinâmicas em grupo

A GL traz inúmeros benefícios tanto para os funcionários quanto para as empresas. Para os funcionários compreendidos pelos programas contendo tais exercícios, podem ser inclusos benefícios como a melhora da autoimagem, redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, maior resistência à fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhoria da saúde física, mental e espiritual (GONDIM et al, 2009).

Já para a empresa, incluem-se o aumento da produtividade, diminuição de incidência de doenças ocupacionais, menores gastos com despesas médicas, marketing social, redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários, redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais espertos e motivados (OLIVEIRA, 2007).

A GL pode atuar positivamente na QVT, uma vez que consiste basicamente na realização de atividades físicas específicas, praticadas no ambiente de trabalho e direcionadas para a musculatura mais requisitada durante a jornada de trabalho, atua também na prevenção de doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (D.O.R.T.) e redução do estresse psicológico (MARTINS, 2004).

Os benefícios da GL abrangem os aspectos físicos, psicológicos e fisiológicos como melhora da flexibilidade, força, coordenação, agilidade e resistência, ritmo de trabalho, atenua a fadiga, o estresse físico e emocional. De tal modo, o período de pausa dentro da jornada de trabalho apresenta um aumento da produtividade individual e global nas empresas e a prevenção das DORT's (SILVA et al., 2015).

Corroborando com a ideia de Oliveira (2007), Polito e Bergamaschi (2002), afirmam que os benefícios proporcionados pela GL são inúmeros. Assim,

destacam a promoção da saúde, correção dos vícios posturais, diminuição do absenteísmo, melhora da condição física geral, aumento do ânimo e disposição para o trabalho, e promoção do auto condicionamento orgânico.

Por sua vez, Oliveira (2006) destaca ainda que a GL contribui para a promoção da consciência corporal, preparação biopsicossocial dos participantes, melhoria do relacionamento interpessoal, redução dos acidentes de trabalho e, conseqüentemente, aumento da produtividade no trabalho, com qualidade.

De acordo com Alves (2000), os exercícios em forma de GL ativam a circulação periarticular com aquecimento tecidual e neuromuscular, que são imprescindíveis às atividades que exijam atenção e tomadas de decisão que resultam em atos motores, promovendo o ganho de força pelo alongamento muscular restaurador do potencial contrátil, melhorando o retorno venoso, a capacidade ventilatória e a postura, reduzindo, também, o estresse.

Para Cruz (2009), além da melhoria no ambiente laboral, a GL pode atuar na promoção da saúde, no estímulo à prática esportiva e na diminuição dos fatores de risco à saúde, bem como na redução dos acidentes de trabalho, deixando o trabalhador mais desperto, aumentando sua circulação sanguínea e a oxigenação do cérebro, incentivando sua integração, elevando sua autoestima e estimulando sua liderança, proporcionando a quebra da rotina.

É importante lembrar que a adoção de um estilo de vida saudável, muitas vezes, é uma das raras opções que muitos têm para não desenvolver doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial sistêmica. Assim, a prevenção dessas doenças por meio de hábitos saudáveis pode ser lucrativa para todos (trabalhador, empresa, governo), sempre considerando fatores socioambientais e demográficos, focando as peculiaridades do grupo (MARTINS, 2004).

3 EXPERIÊNCIA

3.1 A INDÚSTRIA COTEMINAS

A Companhia de Tecidos Norte de Minas – COTEMINAS ou CTNM foi fundada em 1967. Sua primeira fábrica de fiação e tecidos, localizada em Montes Claros, MG, entrou em operação em 1975, e expandiu sua capacidade operacional, através da aquisição da unidade operacional de Natal, RN, na década de 80, e construção de novas fábricas em Campina Grande, PB, e aquisição de ativos operacionais da Santista e Artex, localizados em Blumenau, SC, e João Pessoa, PB, na década de 90. A aquisição das marcas Santista e Artex marcou a entrada da CTNM no segmento de consumo, que realizou, posteriormente, aquisição das marcas Arco-Íris e Fantasia, na Argentina.

A Companhia de Tecidos Norte de Minas — COTEMINAS é uma companhia aberta e opera como holding de empresas têxteis no Brasil e no exterior.

A filial de Campina Grande – PB hoje tem 1200 pessoas no seu quadro de funcionários, e é dividida nos setores: preparação do algodão, fiação, inspeção e expedição, laboratório físico, mecânica, elétrica, setor administrativo e de recursos humanos.

O regime de carga horária da empresa é na escala 4X2, onde o funcionário trabalha por 4 dias consecutivos, em turnos de 12 horas e tem 2 dias de folga. Os setores administrativos e de recursos humanos trabalham em horário comercial.

3.2 SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA (SESI)

O Serviço Social da Indústria (SESI) é uma rede de instituições paraestatais brasileiras e de atuação em âmbito nacional. Foi criado em 1 de julho de 1946 com a finalidade de promover o bem-estar social, o desenvolvimento cultural e a melhoria da qualidade de vida do trabalhador que atua nas indústrias, de sua família e da comunidade na qual estão inseridos.

O SESI possui uma metodologia própria de GL, já foi reconhecida como o melhor programa do País, tendo recebido o Prêmio Marca Brasil 14 vezes consecutivas (2006 a 2019).

O objetivo é contribuir para a adoção ou a manutenção de estilo de vida ativo e saudável do trabalhador, sob os aspectos:

- Pilares do Bem-Estar: Atividade Física, Alimentação Saudável, Relacionamento Social, Gerenciamento do Estresse e Comportamento Preventivo;
- Pilares do Lazer Ativo: Informação, Motivação e Oportunidade em um processo contínuo de aprendizagem.

Combina estratégias informativas, motivacionais e oportunidades de práticas corporais sistematizadas em sessões com duração de 10 a 15 minutos, adaptadas ao ambiente, tempo, pausas e condições de trabalho.

As aulas são compostas por diversas ações como séries de exercícios, sessões adaptadas de práticas esportivas e corporais, técnicas de massagem, respiração e relaxamento, atividades recreativas, avaliações, orientações posturais, dinâmicas, aulas temáticas, dicas de bem-estar, entre outros.

O atendimento na empresa é feito com carga horária flexível conforme a necessidade e orçamento da empresa, atividades ministradas por Educadores Físicos registrados no Conselho Regional de Educação Física (CREF), gestão por sistema online do plano de atividades e frequência dos colaboradores e relatório com indicadores de qualidade de vida e impacto para empresa.

Com a pandemia de COVID-19, diversas atividades sofreram forte impacto, uma vez que há diversas restrições em relação à aglomeração de pessoas e atividades presenciais. A prática de atividades físicas de forma regular é amplamente recomendada como um fator de proteção para o desenvolvimento de doenças crônicas, que são consideradas fatores de risco para o desenvolvimento dos sintomas mais graves da COVID-19. Além disso, as atividades físicas contribuem para a saúde mental, uma vez que estão associadas à redução dos níveis de ansiedade e ao aumento do bem-estar.

Pensando nisso, o SESI tem direcionado esforços para desenvolver novos serviços e reformular os serviços atuais, a fim de promover a saúde dos trabalhadores da indústria de forma segura e de acordo com as recomendações dos principais órgãos de saúde. Nesse sentido, a Ginástica Online surge como uma alternativa proposta para que haja a continuidade dos atendimentos aos clientes do SESI, contribuindo para a Promoção da Saúde dos trabalhadores de forma segura e de acordo com protocolos de segurança.

No cenário atual, onde o isolamento social e outras medidas de distanciamento seguem sendo as principais recomendações de segurança, a realização da Ginástica Online torna possível incentivar a prática de atividades físicas de forma segura para todos os envolvidos.

Antes de iniciar o trabalho em alguma Indústria, é feito um mapeamento de toda a empresa, de acordo com as características e necessidades da mesma, destacando-se como fatores determinantes: o perfil da empresa e ramo de atividade é fundamental para elaboração inicial do programa, conhecer a cultura da Empresa e a peculiaridade de sua rotina diária; inserções adaptadas aos horários/turnos da Empresa; áreas de riscos, os profissionais devem conhecer previamente os setores da empresa, preparando-se adequadamente para respeitar suas normas de segurança, assim como os riscos ambientais (químicos, físicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes) que podem estar relacionados à suas atividades.

3.3 RELATANDO A EXPERIÊNCIA VIVENCIADA

Quando cheguei na instituição Sesi, há sete anos atrás, a empresa Coteminas já fazia parte das atendidas pelo programa de GL. No primeiro dia participei de uma minipalestra, para explicar o que era a GL, quais os objetivos e como seria realizado o trabalho, além de todos os aspectos técnicos necessários. No dia seguinte e durante duas semanas, fui levada para a parte prática, acompanhei um professor e o supervisor da Promoção de Saúde para conhecer a empresa e seus colaboradores, ministrei algumas aulas com o auxílio deles, e os mesmos foram adequando e corrigindo os erros, já que era minha primeira vez atuando nessa área.

Nos primeiros dias fiquei introvertida, insegura, se sentindo “estranha”, perdida, me perguntando se iria conseguir destravar, se tinha feito à escolha correta, entre outros muitos questionamentos e um mix de sentimentos.

Mas no decorrer dos dias fui percebendo que não era um bicho de sete cabeças, fui conhecendo mais os colaboradores, me sentindo mais a vontade, pegando o ritmo do trabalho, e vendo, através do reconhecimento dos alunos, o quanto era importante aquele momento.

O cenário no qual realiza os exercícios físicos é dentro da fábrica, com um espaço reservado especialmente para GL, local de fácil acesso aos

funcionários, pois é próximo aos postos de trabalho. As aulas de GL são realizadas entre 10 e 15 minutos, atualmente são feitas duas vezes por dia, no início e no final da jornada de trabalho, e contempla todos os setores da fábrica.

O público com o qual trabalho apresenta 80% de funcionários masculinos e 20% femininos e, em relação à faixa etária, é bem diversificada, pois há pessoas com idade entre 18 e 60 anos, trabalhando em diferentes funções, e também há colaboradores com limitações físicas e deficiências. Observando amplamente os tipos de setores, as idades dos funcionários, suas limitações e o trabalho desenvolvido, é realizado todo um cronograma de aulas com exercícios adaptados e conforme as atividades realizadas dentro do ambiente fabril.

É da minha responsabilidade, atuar com aulas, realizar o planejamento das mesmas, fazer controle de participação dos funcionários por setores, esse controle é feito através de anotação do número do registro dos funcionários, que posteriormente são entregues ao setor administrativo da empresa. Também realizo a correção dos exercícios e adapto as atividades para os funcionários que possuem algum tipo de limitação física, tornando sua participação ativa nas aulas.

As atividades desenvolvidas são planejadas e elaboradas pelos profissionais de Educação Física em uma reunião mensal onde são discutidos meios de proporcionar qualidade de vida e promoção da saúde do trabalhador da indústria de acordo com as limitações dos alunos e com a realidade imposta pelas fábricas.

As aulas são divididas em alongamentos: alongamento em dupla superior, alongamento em dupla inferior, alongamento em círculo, alongamento sentado, alongamento com tnt, alongamento com rotação, alongamento geral; massagem: massagem laboral, massagem em duplas com bolinhas e automassagem; fortalecimento: fortalecimento dinâmico, fortalecimento isométrico, fortalecimento conjugado, fortalecimento MMII, fortalecimento MMSS, fortalecimento com theraband, fortalecimento com bola de assopro, fortalecimento de abdômen e fortalecimento resistido em dupla; dinâmicas; e outras atividades: escada de agilidade, ginástica ritmizada, agilidade com arcos, ginástica com bexiga, circuito com cones, pilates de solo e relaxamento com música.

São incluídas também aulas temáticas: Carnaval, Festa Junina, Dia das Crianças, Natal e muito mais, além de dicas voltadas para as temáticas das campanhas de saúde.

Os desafios que enfrento tanto na vida pessoal quanto na profissional estão presentes em todas as nossas atividades cotidianas e, no setor fabril, a situação não foi diferente. Encontro pessoas com jornada de trabalho de 12 horas, longas e cansativas, onde os mesmos trabalham com movimentos repetitivos, cargas altas e grande parte do tempo em pé. Devido a essa rotina exaustiva, alguns dias os funcionários se sentem desmotivados e cansados para realizar a GL, embora gostem das atividades propostas pelos professores.

Alguns supervisores veem a G.L. como desperdício de tempo, perda de produtividade e risco no cumprimento das metas, dessa forma acabam não liberando os funcionários para a realização dos exercícios. Outra questão que interfere é que o fardamento (calça jeans) dificulta a mobilidade, tornando-se inadequado para a realização das GL.

Em “tempos normais”, nós professores precisamos se reinventar a todo o momento, seja aprofundando os estudos, reformulando práticas e também integrando as novas tecnologias nas aulas.

Neste período de pandemia, a reinvenção foi mais necessária ainda, onde o processo de ensino e aprendizagem foi revisto e adaptado. Na GL não foi diferente, durante o tempo que não pude ir presencialmente à empresa, foram feitos vídeos com alongamentos, que foram enviados para os alunos e também foram colocados nas televisões distribuídas em toda a fábrica, além de informativos de saúde e alguns desafios para ser feitos em casa.

No retorno das aulas presenciais até os dias de hoje, não está sendo realizadas as atividades em duplas, as que utilizam materiais compartilháveis, todos os participantes devem estar de máscaras e manter o distanciamento social.

Apesar das dificuldades, é notório que os participantes gostam e sentem prazer nas aulas, e hoje tenho a certeza que foi a melhor escolha que fiz trabalhar nessa área. É tão gratificante poder passar o conhecimento e ajudar a melhorar o estilo de vida das pessoas. Quanto mais você ajuda, compartilha, conecta pessoas, cria e constrói pontes ao seu redor, mais a vida te retornará.

3.4 DEPOIMENTOS

Todos os dias, mediante contato direto com os funcionários, pude perceber, que apesar de cansados e esporadicamente desmotivados, os mesmos sentem-se bem e gostam da GL. Nos momentos informais, gosto sempre de conversar com os alunos e obter feedback sobre as aulas, e foi nesses momentos que consegui alguns depoimentos como descritos abaixo:

“É uma forma de quebrar a rotina, de descontração com os colegas. Ajuda na concentração, diminui a fadiga.”

“Além de ser um movimento para o corpo, também é um movimento para mente. É muito gratificante!”

“Antes de começar a fazer as aulas, eu era preguiçosa, não fazia nenhum exercício. Hoje me sinto mais ágil e disposta para as tarefas diárias. A ginástica me incentiva a fazer caminhada, a trocar os elevadores por escadas, sempre que possível e também a adquirir hábitos que promovam a minha saúde.”

“Mesmo praticando musculação, a ginástica trabalha músculos do meu corpo que eu nunca havia exercitado na academia, além de aliviar o estresse no meio da jornada de trabalho.”

“As aulas além de me animar e despertar da sonolência, contribui para a redução das dores no pescoço e coluna, que muitas vezes me incomodam no final do dia.”

“Além de reduzir a tensão corporal, a ginástica nos leva informações importantes sobre saúde e bem estar.”

“Funciona como uma quebra saudável do ritmo de trabalho, proporcionando o alívio das tensões e preparando o corpo para a continuidade das atividades.”

“Obtive aumento da flexibilidade e é importante para realização de nossas atividades, e meu humor também melhorou muito.”

“A Ginástica Laboral me auxilia bastante durante as atividades do trabalho, me sinto mais disposto, além de ser uma alegria para o meu dia.”

“Através da Ginástica comecei a praticar outras atividades físicas e ganhei uma qualidade de vida excelente.”

“Depois que iniciei os exercícios de Ginástica Laboral na empresa, percebi que melhorei a postura e a circulação. Quando preciso viajar a trabalho, sinto falta dos exercícios, e às vezes faço mesmo fora da empresa.”

“A disposição dos funcionários aumentou e o momento da Ginástica Laboral tornou-se um ponto de encontro e de troca de experiências, além de permitir melhor integração entre funcionários. Vale à pena.”

“Depois que comecei praticar Ginástica Laboral todos os dias, senti uma melhora considerável no meu alongamento que só aumenta a cada dia, mas o principal benefício que percebi foi o aumento da disposição. Como faço faculdade no período noturno costumo dormir tarde e acordar cedo, antes da Ginástica Laboral demorava um pouco para ganhar disposição.”

4 CONCLUSÃO

Neste relato de experiência, percebeu-se a fundamental importância da promoção de saúde nas empresas e a implantação da GL como ótimo instrumento de redução da inatividade física, bem como importante meio para aumentar a QVT, através do bem-estar físico, mental e social.

Tendo o conhecimento de todos os problemas causados pelo sedentarismo, conclui-se que os programas de GL e QVT, se fazem totalmente essenciais para que possamos manter o bem estar dos trabalhadores, evitando problemas relacionados à saúde, trazendo para todas melhores acomodações e conforto para que possa diminuir os níveis de estresse, patologias das doenças ocupacionais, podendo também melhorar a inclusão social de cada um, entre outros aspectos citados neste trabalho.

A experiência oferece a oportunidade de ter uma vivência e observar uma melhoria na QVT do trabalhador da indústria que participam das aulas de GL. É possível afirmar que o trabalho desenvolvido por mim e pelo SESI, contribui de forma satisfatória para a obtenção de resultados positivos em todos os âmbitos da QVT, estando estes relacionados ao comportamento preventivo, bom relacionamento interpessoal, prática de atividade física e controle do estresse.

Ao buscar a diminuição da monotonia do trabalho, ocasionado pelas tarefas repetitivas, adequando melhorias na qualidade de vida de seus trabalhadores, criando um espaço que visualize suas necessidades, favorecendo assim um ambiente mais saudável, a empresa em estudo tem se beneficiado ao adotar a prática da GL.

A utilização da GL como uma ferramenta, aponta para índices positivos na busca de um melhor ambiente de trabalho. Além disso, contribui de forma significativa no desempenho das atividades realizadas pelo trabalhador, o que conseqüentemente reflete na obtenção de efeitos favoráveis para o empregado e para a empresa.

O desenvolvimento da GL contribui para a promoção da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores abarcando não somente o nível individual, mas, social, econômico e psicológico, e conseqüentemente, contribui para diminuição dos gastos com médico e sem sombra de dúvida nos afastamentos do trabalho.

Os objetivos deste trabalho foram alcançados, visto que foi desenvolvida uma explanação sobre o histórico e conceituação da GL, além de demonstrar os vários benefícios alcançados com a prática laboral. Demonstrou que os benefícios gerados pela GL consistem em prevenção de dores, aumento da disposição e flexibilidade e relacionamento interpessoal. A GL pode ser vista como uma dinâmica de vida saudável para os trabalhadores.

Novas pesquisas são necessárias para a obtenção de propostas inovadoras e estratégias possam ser consideradas e validadas cientificamente, objetivando incremento na QVT.

Outra sugestão refere-se a estudos em relação ao tema abordado no presente trabalho, recomenda-se que o mesmo seja aprofundado, tendo em vista não haver quantidade significativa deste assunto, envolvendo a correlação da qualidade de vida no trabalho à prática da Ginástica Laboral.

REFERÊNCIAS

- ALVES S, V. A. **Ginástica Laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho.** Revista CIPA, 2000.
- BOM SUCESSO, E. P. **Relações Interpessoais e Qualidade de Vida no Trabalho.** São Paulo: Qualitymark, 2002.
- BRITO, E.C.O.; MARTINS, C.O. **Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável.** Fortaleza, 2012.
- CAÑETE, I. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna: a ginástica laboral como um caminho.** São Paulo: Ícone, 2001.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas – O novo papel dos recursos humanos nas organizações.** Rio de Janeiro: Campus, 2004.
- CHIAVENATO, Idalberto. **Treinamento e desenvolvimento de recursos humanos: como incrementar talentos na empresa.** São Paulo: Atlas, 2008.
- CORREA K, et al. **Qualidade de vida e características dos pacientes diabéticos. Ciência & Saúde Coletiva.** UNIFESP, 2017.
- CREF; CONFEF. **Ginástica Laboral.** CONFEF: Agosto de 2004. Disponível em: < <http://www.confef.org.br> > Acesso em: 15 de setembro de 2017.
- CRUZ, C.R.; **Ginástica Laboral realizada como prevenção de LER/DORT uma proposta para implantação.** Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarina, 2009.
- FERNANDES, E. C.; **Qualidade de Vida no Trabalho: como medir para melhorar.** Salvador: Casa da Qualidade, 1996.
- FIGUEIREDO, F.; ALVÃO, M. A.; **Ginástica laboral e Ergonomia.** Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- GONDIM, K. M. et al. **Avaliação da pratica de ginastica laboral pelos funcionários de um hospital público.** Fortaleza: Rev. Rene, 2009.
- LEAL, L. F. C.; MEJIA, D. P. M. **Ginástica laboral como ferramenta de prevenção para melhoria da qualidade de vida.** SP: Faculdade Ávila, 2012.
- LIMA, D. G.; **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica.** Jundiaí: Fontoura, 2004.
- MARTINS C.O.; **Ginástica laboral no escritório.** Jundiaí: Fontoura, 2001.

MARTINS, C. O.; **Promoção da saúde do trabalhador através da mudança de comportamento relacionada a prática de atividades físicas.** Jundiaí: Fontoura, 2004.

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

OLIVEIRA, J. R. G.; **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** Rev Educ Física, 2007.

POLITO E, BERGAMASCHI E. C.; **Ginástica laboral: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C.T. **Ginástica Laboral.** São Leopoldo: UNISINOS, 2005.

SANTOS, A. F.; ODA, J. Y.; NUNES, A. P. M.; GONÇALVES, L.; GARNÉS, F. L. S.; **Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.** Umuarama, 2007.

SILVA, C. et al.; **Efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores da cerâmica primos de Adelândia-GO.** São Luís de Montes Belos, 2015.

