



FACULDADE VALE DO SALGADO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA DAS CHAGAS DE OLIVEIRA FERREIRA

**SAÚDE E TRABALHO: A GINÁSTICA LABORAL COMO PROPOSTA DE
INTERVENÇÃO PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR**

ICÓ - CEARÁ

2018

MARIA DAS CHAGAS DE OLIVEIRA FERREIRA

**SAÚDE E TRABALHO: A GINÁSTICA LABORAL COMO PROPOSTA DE
INTERVENÇÃO PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do Curso de Graduação em
Licenciatura em Educação Física da Faculdade Vale
do Salgado, como requisito para a obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Evandro Nogueira de Oliveira

ICÓ - CEARÁ

2018

AGRADECIMENTOS

Ao fim dessa etapa em minha vida cumpre-me fazer agradecimentos aos que fizeram parte dessa caminhada, a Deus, aos meus professores, colegas e familiares, que durante o período de construção deste trabalho me acompanharam, incentivaram e foram compreensivos, no momento das dúvidas e inquietações. Deixo meus votos de agradecimento em especial aos que seguem:

Primeiramente, a Deus, o qual dedico todo meu trabalho por ser um mestre que me permitiu a realização desse sonho.

Aos meus professores que se fizeram presente nessa trajetória, pelos grandes ensinamentos e incentivos na vida profissional, a minha professora Erika Suyanne por além de professora ser uma amiga conselheira de todas as horas, por estar presente até mesmo na hora de arrumar a bagunça de maravilhosos eventos juntas. Em especial ao meu orientador Evandro Nogueira por toda ajuda e disponibilidade prestada, considerando que muitas vezes fui impaciente e incompreensiva diante das dificuldades encontrada ao longo do caminho.

Agradeço também a todos os colegas e aos amigos que fiz durante a graduação, ao meu maravilhoso grupo: Bruno, um amigo fiel, que muitas vezes me viu chorar e sempre teve um conselho para me dizer, mesmo sendo o que eu não queria ouvir, mas era sempre o que eu precisava ouvir. A Thayanne, por ter tido o privilégio de ganhar uma amiga, um exemplo de mulher guerreira, batalhadora e que sempre que preciso dar um jeitinho de estar perto. O João, por ter me ajudado tantas vezes nas dificuldades da faculdade, tenho plena certeza de que você é o orgulho de muitos. Aproveita para dizer que sou imensamente feliz por estarem, também, no final dessa graduação comigo. Obrigada àqueles que me ajudarem, irei lembrar-me de todos com muito carinho.

Meus pais, Geralda e Aldi, pelo o incentivo de não me deixar desistir, a preocupação e noites acordadas me esperando, compreensão e amor incondicional. Onde tenho plena evidência de ser um grande orgulho para eles, em poder-me ver concluindo essa etapa do meu sonho.

Por fim, em especial Allynne, minha irmã, por ter colaborado imensamente nesse sonho, e quando inúmeras vezes pensava em desistir, despertava em me o desejo e a vontade de continuar. A minha sobrinha/afilhada Anna Luiza, pelo o seu sorriso que me confortava nos momentos de aflição.

A todos vocês meu muito obrigada!

RESUMO

A presente pesquisa debruça-se em compreender a Educação não formal, isto é, aquela a qual não se limita apenas no ambiente escolar, podendo acontecer em diversos lugares e ambientes, e, de múltiplas maneiras. Assim sendo, a partir da relação saúde e educação, verifica-se a necessidade em refletir sobre o processo de promoção da saúde, entendendo como necessário e urgente à cultura da atividade física na sociedade contemporânea. Desta forma, o estudo trata-se de uma pesquisa de campo do tipo qualitativo e quantitativo. Tendo como objetivo principal verificar as implicações da implantação do projeto Ginástica Laboral para a saúde do trabalhador do setor de serviços gerais de uma instituição de ensino superior. O instrumento utilizado para a obtenção das informações dos dados se configuraram em duas etapas, a primeira uma entrevista semiestrutura com as participantes do projeto e um questionário com intuito de analisar o nível de satisfação dos funcionários. O resultado das informações foi realizado através da análise de conteúdo proposta por Bardin (2010). Obtivemos como resultado, quando perguntamos as s monitoras o projeto de ginástica laboral, que elencaram o projeto como algo satisfatório, e participar desse programa se concretizou como um espaço de promoção e ampliação de conhecimentos para a vida profissional, ao mesmo instante propuseram sugestões para a ampliação e efetivação do projeto no cenário da instituição. Para os funcionários, a ginástica laboral, contribuiu para a melhoria da saúde, na relação interpessoal e na melhoria dos hábitos posturais no trabalho, obtivemos altos índices de aceitação e satisfação pelo quadro de funcionários sobre as ações desenvolvidas pelo projeto ginástica laboral. Deste modo, pretende-se com esse estudo dar visibilidade à implantação de programas para a saúde do trabalhador em setores públicos e privados.

Palavras chave: Riscos Ocupacionais. Condições de Trabalho. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The present research is focused on understanding non-formal education, that is, one that is not limited only in the school environment, can occur in many places and environments, and in many ways. Thus, based on the relationship between health and education, there is a need to reflect on the process of health promotion, understanding as necessary and urgent the culture of physical activity in contemporary society. In this way, the study is a qualitative and quantitative field research. Its main objective is to verify the implications of the implementation of the Labor Gymnastics project for the health of workers in the general services sector of a higher education institution. The instrument used to obtain the data information was configured in two stages, the first a semistructured interview with the project participants and a questionnaire to analyze the level of employee satisfaction. The result of the information was realized through the content analysis proposed by Bardin (2010). We obtained as a result, when we asked the monitors the project of work gymnastics, that they listed the project as something satisfactory, and to participate in this program became a space of promotion and expansion of knowledge for the professional life, at the same time they proposed suggestions for the expansion and effectiveness of the project in the setting of the institution. For employees, work gymnastics, contributed to the improvement of health, interpersonal relationship and improvement of postural habits at work, we obtained high levels of acceptance and satisfaction by the staff on the actions developed by the work gymnastics project. Thus, this study intends to give visibility to the implantation of programs for the health of the worker in public and private sectors.

Keywords: Occupational Risks. Work conditions. Quality of life.

LISTA DE ABREVIACOES E SIGLAS

ABNT: Associação Brasileira de Normas Técnicas

DORT: Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

FVS: Faculdade Vale do Salgado

GC: Ginástica Corretiva

GL: Ginástica Laboral

GLC: Ginástica Laboral compensatória

GLM: Ginástica Laboral de Manutenção

GLP: Ginástica Laboral Preparatória

GLR: Ginástica Laboral Relaxamento

LER: Lesões por Esforços Repetitivos

RENAST: Rede Nacional de Atenção Integral  Saúde do Trabalhador

ST: Saúde do Trabalhador

SUS: Sistema nico de Saúde

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1. Saúde do Trabalho: Conceituando.....	12
2.2. Ginástica Laboral.....	13
2.3. Implicações da Ginástica Laboral Para a Saúde do Trabalhador.....	15
3.METODOLOGIA.....	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	19
4.1 Visão das Monitoras.....	19
4.2 Nível de Satisfação dos Funcionários de Serviços Gerais.....	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
REFERÊNCIAS.....	32
ANEXOS.....	35
APÊNDICES.....	39

1. INTRODUÇÃO

A Educação pode ser entendida como um processo que permite que os indivíduos se relacionem e convivam mutuamente, de modo a desenvolver suas potencialidades enquanto sujeito atuante num espaço social. Por isso, tem como papel fundamental despertar a autonomia.

Segundo Garcia e Simson (2009), a atividade educativa, não se limita apenas no ambiente escolar, ela pode acontecer em diversos lugares e ambientes, e, de múltiplas maneiras. Quando citamos a educação recebida fora da escola, isto é, a educação que acontece fora dos ambientes formais de ensino, estamos falando de educação não formal. Esse modelo de educação possui objetivos semelhantes às atividades educativas dos espaços formais de ensino, porém de forma diferente. Isto é, os processos de educação não formal podem ser mediados pelos professores com formação adequada quanto pelo os diversos agentes sociais com ou sem intencionalidade.

A educação não formal não é estática, é uma atividade aberta que está em construção, e sua identidade também. É composta de uma grande diversidade e esse aspecto é bastante estimulante para o campo educacional, permitindo, além de contribuições de diversas áreas, a composição de diferentes bagagens culturais. Por ter essas características, a educação não formal permite certa irreverência ao lidar com aspectos do contexto educacional e com as relações que são inerentes a esse contexto, favorecendo e possibilitando a criação. (GARCIA, SIMSON 2009, p. 29)

O autor acrescenta que:

Sendo assim, acreditamos que quanto mais acesso as pessoas tiverem a experiências e contatos diversificados com diferentes propostas e planos educacionais diferentes, tanto maior será a possibilidade de conhecerem diversas maneiras de conceber e compreender o mundo e suas relações, podendo elaborar com maior amplitude, comparações, análises e escolhas. (GARCIA, SIMSON 2009, p.40)

A educação não formal, também ocorre fora das instituições pedagógicas formais, na qual busca transformar o indivíduo, e, é marcada pelo o objetivo de lançar sujeito para o convívio social, isto é, para a relação com os outros, de forma que venha á contribuir de maneira positiva com o desenvolvimento de uma sociedade com indivíduos competentes

através de conhecimentos diários e uma boa relação, um bom convívio em sociedade, tornando assim, indivíduos capazes de exercer de maneira produtiva suas funções no meio em que estão inseridas, garantindo assim uma melhor qualidade de vida (FUHRMANN, PAULO, 2014).

Deste modo, pensar a educação não formal tem nos possibilitado refletir sobre a Educação Física enquanto área de conhecimento capaz de construir e estruturar modos de pensar, sentir e agir, tanto no que se refere aos ambientes de educação formal, quanto aos ambientes de educação não formal, sendo o último foco da nossa pesquisa.

A Educação Física, por exemplo, quando ligada a saúde coletiva, necessita ser carregada pela reflexão, devido à tamanha importância dos efeitos referente à prática de atividade física como promoção da saúde social¹.

Já o processo de saúde coletiva se dar através de programas de políticas públicas com o objetivo de prevenir e mudar comportamentos e hábitos não saudáveis da saúde pública. Nesse sentido, Carvalho e Ceccim (2006) define saúde coletiva como:

A Saúde Coletiva privilegia nos seus modos de ação as necessidades sociais em saúde e, nesse sentido, preocupa-se com a saúde do público, sejam indivíduos, grupos étnicos, gerações, classes sociais e populações, instigando uma maior e mais efetiva participação da sociedade nas questões do corpo, da saúde, do adoecimento, da terapêutica, da vida e da morte. (CARVALHO, CECCIM, 2006, p.24).

É pensando na saúde do trabalhador que muitas empresas implantam projetos que tem como objetivo a melhoria e a proteção da saúde do funcionário nas empresas, com isso, evitando os riscos e consequentemente os afastamentos por conta das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT), geralmente associados ao trabalho.

Deste modo, a Ginástica Laboral é uma estratégia, que articulada as demandas específicas de um grupo de trabalhadores, e acompanhada por um profissional capacitado, é capaz de prevenir com a função de amenizar e prevenir o aparecimento de doenças relacionadas ao trabalho. A GL, teve o seu primeiro registro no mundo chamado Ginástica de Pausa, onde teve a sua primeira publicação no ano de 1925 na Polônia. Logo mais tarde a sua prática se espalhou pelo mundo, chegando na Holanda e em seguida na Rússia, desde de então

¹ Quando referimos a saúde social, pensamos em saúde coletiva. Entendendo-a como um bem social e por isso necessita de acesso por todos.

a GL foi ganhando forma e espaço em diversos países depois da sua descoberta. No ano 1928, a prática da GL foi instituída através de uma radio chamada Taissô no Japão, onde a partir daí passou a ser direcionada através de músicas. (CONFEEF 2015).

É importante ressaltar que, em meio aos benefícios da Ginástica Laboral - GL, ela tem como propósito principal a redução dos impactos negativos causadas na maioria das vezes por esforços repetitivos e excesso de trabalho podendo vir a causar doenças crônicas e sérias lesões, e, um dos mecanismos que pode contribuir na melhoria da qualidade de vida e no bem estar dos trabalhadores. É a GL que por meio de seus recursos preventivos que possibilita aos beneficiados um bom desempenho no ambiente de trabalho e nas atividades da vida diária. (CONFEEF 2015).

Um dos problemas que mais tem afetado as empresas são os afastamentos oriundos de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT). Os crescentes casos de acidentes de trabalho, doenças ocupacionais, distúrbios mentais, havendo a necessidade de prevenção e promoção da saúde do trabalhador que estão constantemente passando por exigências cada vez maiores relacionadas à produtividade e à qualidade de vida das pessoas. A partir dessa problemática, nasce o seguinte questionamento: ***Quais as implicações da implantação do projeto Ginástica Laboral, para a saúde do trabalhador, no setor de serviços gerais de uma instituição de ensino superior?***

Entendemos que a implantação de programas de saúde para o trabalhador consiste em uma proposta em que visa melhorar a saúde do trabalhador trazendo diversos benefícios tanto para o sujeito quanto para a instituição. Academicamente, pode representar um processo de inserção da Educação Física em espaços de Educação não formal, no qual vai se constituir um campo de conhecimentos, incentivando a prática de atividades físicas, gerando qualidade de vida.

Sendo assim, nosso estudo tem como objetivo central **verificar as implicações da implantação do projeto Ginástica Laboral, para a saúde do trabalhador, no setor de serviços gerais de uma instituição de ensino superior**. E como objetivos específicos, temos: Compreender o funcionamento do programa Ginástica Laboral; Analisar a visão e o nível de satisfação dos integrantes do projeto; Mostrar a importância da inserção e ampliação de programas voltadas à saúde do trabalhador.

Pensamos que a ginástica laboral pode ser encarada como uma proposta de prevenção e promoção da saúde, a qual proporciona a melhoria e o desempenho do trabalhador no seu ambiente de trabalho, como também a prevenção de lesões nestes profissionais. Deste modo, um programa de prevenção à saúde mostra a importância da

valorização da qualidade de vida e um maior incentivo aos funcionários, sendo consequência disso o aumento da produtividade da empresa.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Saúde do Trabalhador: Conceituando

A Saúde do Trabalhador, é um termo que se refere a um conhecimento amplo para se entender sobre o trabalho no que se diz respeito à saúde/doença, isto é, um procedimento interdisciplinar que visa identificar a saúde do trabalhador e dar o suporte necessário para a segurança do mesmo. (KARINO, MARTINS, BOBROF, 2001).

Pode ser entendido como um campo de múltiplas atuações, onde podemos identificar um compromisso ético e político com teorias e práticas, tanto para si mesmo quanto para o público, sendo visto nos meios de articulações sociais, educacionais, ambientais e de programas de políticas publicas visando à proteção ao direito a saúde do trabalhador. (CREPOP, 2008).

Em 2002, foi implantada junto ao Sistema Único de Saúde (SUS) a Rede Nacional de Atenção Integral à Saúde do Trabalhador (RENAST), onde promove uma atenção integral capaz de levar informações e desenvolver ações e assistência que visa promover a saúde do trabalhador. (GALDINO, SANTANA, FERRITE, 2012).

Juntamente com o RENASt Existe o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador, isto é, um programa do Sistema Único de Saúde (SUS) reconhecido por ser um programa com capacidade e atenção aos problemas de saúde referente ao trabalho, com o objetivo principal a prevenção de acidentes e doenças decorrentes do trabalho. Pode ser atendido pelo programa qualquer trabalhador, seja ele com ou sem carteira assinada, assalariado ou não, doméstico, autônomo, basta ser encaminhado de centro de saúde, hospitais e os demais centros de atendimentos, submetido por suspeita de doenças relacionadas ou causada pelo o trabalho. (BRASIL; s.d).

A Saúde do Trabalhador, nesse sentido, é entendida como sendo um conjunto de atividades destinadas a ajudar na recuperação e reabilitação da saúde do trabalhador através de ações de vigilância, objetivando o combate aos riscos e a proteção de doenças causadas pelas as condições de trabalho. (SILVEIRA, 2009).

É importante também salientar que os programas de políticas públicas relacionadas à saúde do trabalhador tem o propósito de desenvolver a atenção completa a saúde do trabalhador, com destaque na vigilância, objetivando à promoção e a proteção da saúde dos

trabalhadores com o objetivo de diminuir e redução a imortalidade resultante dos meios de produção. (GALDINO, SANTANA, FERRITE, 2012).

2.2. Ginástica Laboral

Podemos definir a Ginástica Laboral como sendo um conjunto de práticas corporais desenvolvidas para atender as necessidades de possíveis patologias relacionadas à atividade profissional ocorrida no período de trabalho, tendo como objetivo a compensação e o alívio nos membros mais usados no período de trabalho, bem como impulsionar aqueles menos usados, de modo que o profissional se sinta mais relaxado, incentivando a autonomia para a execução das atividades exigidas no ambiente de trabalho. (GONDIM et al, 2009).

Por volta de 1925, a Ginástica Laboral teve as suas primeiras práticas na Polónia, onde passou por alguns países até chegar ao Japão como Ginástico laboral Preparatório em 1928. O programa tinha o intuito de preparar os funcionários do correio para uma rotina de trabalho com mais disposição, livres de dores e desconfortos posturais. Depois da Segunda Guerra Mundial, e pela grande repercussão que se tornou o programa de GL, fez com que os funcionários Japoneses passassem a praticar de uma maneira divertida, cantando os hinos de suas empresas enquanto se exercitavam. (DELANI *et al*, 2013).

A ginástica laboral é um tipo de atividade onde traz diversos benefícios para a vida do trabalhador como também para a empresa. Através dos programas promovidos pela GL, os funcionários terão a melhora da redução de dores e a redução das tensões causadas pelo desconforto da rotina de trabalho, redução do estresse, melhora do relacionamento interpessoal, melhora na autoestima e uma melhor resistência em relação as região central e periférica do corpo, melhorando também a saúde física, mental, espiritual, tornando assim, funcionários com menos riscos de doenças, visando a motivação e melhorando o seu desempenho nas funções que exerce na empresa, favorecendo desta forma uma melhor produtividade e o seu crescimento. (SOUZA, ZIVIANI, 2010).

Partindo da perspectiva que o programa de GL é de baixo custo e fácil acesso, vem sendo destacados pelos os seus benéficos para a saúde do trabalhador, mesmo que ainda encontre certo tipo de restrição em relação a sua pratica, por ser realizada em curto período de tempo, no ambiente de trabalho e com as vestimentas próprias do cotidiano. Sendo que após a pratica não é necessário a troca das vestimentas, por ser uma pratica realizada em encontros com duração de tempo de aproximadamente 10 á 15 minutos. (TIRLONI, MORO, 2010).

Delani *et all* (2013) Classifica a Ginástica Laboral em cinco categorias, cujas práticas são as essências para o bem estar da vida do trabalhador.

- Ginástica Laboral Preparatória (GLP): Consiste na prática realizada no início do expediente, preparando o corpo do trabalhador para uma rotina de trabalho onde requer um maior nível de força, velocidade e resistência. A GLP trabalha o aquecimento preparando a musculatura e as articulações que serão manipuladas no trabalho, promovendo a melhora nos fatores físicos e mentais dos praticantes, aonde eles terão autonomia para reagir aos impulsos causados pelos acontecimentos no momento de trabalho. E ainda vem prevenir possíveis lesões, acidentes e doenças que podem vir causar o afastamento do trabalhador.
- Ginástica Laboral compensatória, também conhecida como Ginástica de Pausa (GLC): É desenvolvida no momento de intervalo da jornada de trabalho, com o intuito de diminuir a tensão na musculatura exigida geralmente por atividades repetitivas. A GLC tem o objetivo de aliviar as dores resultantes da má postura e evitar as possíveis doenças profissionais crônicas.
- Ginástica Laboral Relaxamento (GLR): É identificada como meio de relaxamento, sendo executada após o fim do expediente, com aproximadamente de 10 a 15 minutos antes de completar a carga horária de trabalho diário. A GLR é um tipo de prática direcionada aos trabalhadores tendo como função é a realização de atendimento ao público.
- Ginástica Corretiva (GC): Assim como as demais práticas da GL, a GC tem o propósito prevenir e diminuir as tensões causadas decorrente da postura inadequada nas horas de trabalho. O seu objetivo é diminuir o desconforto, alongar e fortalecer a musculatura exigida na rotina de trabalho. Podendo ser realizada antes ou até mesmo depois do período de trabalho.
- Ginástica Laboral de Manutenção (GLM) ou de Conservação: Trata-se de uma prática que trabalha a capacidade que o corpo tem de resistir à desafios físicos diários. É um tipo de prática onde exige um pouco mais de tempo na sua realização, onde pode ser realizada antes ou em qualquer outro intervalo de tempo do expediente, com o intuito de ajudar na prevenção de doenças crônicas, respiratórias e entre muitas outras.

Com base nas práticas e nos benefícios da Ginástica Laboral, fica claro a importância da implantação de programas de políticas públicas que visam melhoria da saúde do trabalhador nas empresas, sejam elas do segmento público ou privado.

2.3. Implicações da Ginástica Laboral Para a Saúde do Trabalhador

A ginástica laboral pode funcionar como prática importante e fundamental, no que se refere à melhoria da saúde do trabalhador, acarretando, inclusive o melhor funcionamento do estabelecimento. A implantação da Ginástica Laboral oportuniza vários benefícios como: diminuição das dores musculares causados pela má postura e por movimentos repetitivos, o estresse e entre outros diversos benefícios. (DELANI *et al*, 2013).

O programa de GL pode ser implantado em qualquer empresa, desde que haja profissionais com conhecimentos e um planejamento adequado, para suprir as necessidades físicas e pessoais dos trabalhadores através de exercícios oportunos. É importante ressaltar que esse trabalho seja desenvolvido por um profissional de Educação Física, pois é uma área onde ele possui conhecimentos adequados para um melhor desenvolvimento da prática. É um programa de baixo custo de resultados positivos, isto é, um investimento na saúde e no bem estar do trabalhador. (BRILHANTE, 2012).

A GL, uma vez implantada em uma empresa tem o intuito de minimizar os problemas de saúde causados pelo o trabalho, fazendo com que os funcionários se sintam mais motivados na realização das tarefas, diminuindo os possíveis afastamentos por doenças de trabalho e com isso havendo um aumento na produtividade e no rendimento da empresa. (ROSSATO *et al* 2013).

O programa de Ginástica Laboral, vem proporcionar diversos benefícios à vida do trabalhador e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida, prevenindo doenças, lesões ocupacionais, diminuindo os riscos de acidentes de trabalhando, a melhora da disposição, reeduca a postura e faz com que tenha uma melhor produtividade. (SEDREZ *et al*, 2012).

A empresa que adota o programa de Ginástica Laboral é beneficiada com a sua prática, na medida em que terão funcionários com mais disposição, livres de dores musculares, isto é, os funcionários não irão faltar tantas vezes ao trabalho por motivos de doença. A ginástica laboral também amplia as relações interpessoais para a realização de trabalhos em equipe e aumenta da produtividade. (REZENDE, 2017).

Dessa forma, a Ginástica Laboral oportuniza aos funcionários que realizem ao menos um tipo atividade física no seu cotidiano, promovendo uma melhor disposição, melhora no

funcionamento cardiorrespiratório, redução do cansaço físico e mental possibilitando um melhor desempenho nas atividades, tornando as tarefas mais produtivas. (SILVA, CUNHA, 2017).

Assim, os trabalhadores irão se sentir mais motivados para realizar suas atividades cotidianas através dos benefícios que a prática da Ginástica Laboral promove na saúde e na qualidade de vida do trabalhador através de sua intervenção.

3.METODOLOGIA

Esta pesquisa possui cunho qualitativo e quantitativo. No que se refere a pesquisa qualitativa Prodanov (2013), diz que é um método científico no qual o indivíduo aponta a sua ideia no estudo com respostas subjetivas das suas experiências de maneira individual. Sobre a pesquisa quantitativo, o autor prossegue dizendo que é classificado das diversas maneiras estatísticas que o indivíduo encontra para caracterizar determinado estudo sobre suas experiências.

Suas técnicas de obtenção das informações se configuram em duas etapas, a primeira consiste numa entrevista semiestruturada, através de um grupo focal, com 4 (monitoras) de um projeto de Ginástica Laboral numa IES, a segunda etapa, consistiu na aplicação de um questionário de satisfação, em escala *Likert*, com os 9 (nove) funcionários do quadro de serviços gerais, especificamente do setor de limpeza, da faculdade de Ginástica Laboral na instituição de ensino superior.

As análises dos dados obtidos nesta pesquisa foram feitas segundo a metodologia da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Assim sendo, seguiremos as seguintes etapas, acreditando que estas tem a capacidade de revelar com a maior clareza o nosso fenômeno estudo, que são: 1) Fase de pré-exploração do material ou de leituras flutuantes, esta fase se configura na compreensão do todo; 2) A seleção das unidades de análise (ou unidades de significados), que consiste na aglutinação de unidades que dão sentido a pesquisa; 3) O processo de categorização e subcategorização, que revelam de maneira mais profunda e completa o fenômeno que pretendemos compreender. Os dados quantitativos dessa pesquisa, foram feitos através do programa *Microsoft Excel 2006*. Deste modo, essa metodologia nos possibilitou compreender a unidade, no que se refere ao trabalho com a ginástica laboral.

Os riscos presentes nesta pesquisa, se referem ao sujeito se sentirem expostos já que seus dados serão analisados, que se tentará amenizar através da explicação pormenorizada dos objetivos da pesquisa e assinatura dos termos previstos pela resolução 466/12 do comitê de ética em pesquisa. Ainda, mesmo nossa atividade de pesquisa não esteja diretamente relacionada à elaboração e execução das sessões de ginástica laboral, temos o compromisso ético, em se algum momento algum sujeito sentir-se mal, em prestar os atendimentos de primeiros socorros, entendendo ainda que por ser uma atividade de baixa intensidade, riscos de maiores escalas são quase improváveis de acontecer. Já os benefícios da pesquisa centram-se em identificar pontos negativos e positivos do projeto, afim de elimina-los ou potencializá-

los. Para os sujeitos se configura em compreender de forma mais aprofunda quais são os benefícios que a participação no projeto pode vir a fornecer para a sua saúde.

Todos os dados coletados estarão sujeitos a assinatura do Termo Livre e Esclarecido – TCLE, termo de consentimento de voz e imagem, bem como o termos de anuência a pesquisa. Os registros serão guardados em computador durante o período de 5 anos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados desta pesquisa se apresentaram em dois tópicos específicos: O primeiro, versará sobre a visão de 4 (quatro) monitoras que desenvolveram as atividades durante 1 (ano) de atuação no interior do projeto, o segundo tópico trará dados que visam apresentar o nível de satisfação dos participantes do projeto, sintetizados em 9 (nove) funcionários do setor de serviço gerais.

4.1 Visão das Monitoras

Ao gerenciar um projeto, é importante que se tenha um grupo de pessoas orientadas a facilitar, coordenar e conduzir, as quais devem ter competências e habilidades que facilitem as dinâmicas do grupo. O facilitador/responsável deve ter a capacidade de interpretar as dificuldades e tentar resolver da melhor forma possível.

É de vital importância que os sujeitos que se propõem à condução de um grupo tenham empatia, e possibilitem a troca de conhecimento, especialmente no que se refere a receber feedbacks. Entendemos aqui, que o facilitador não é aquele onde apenas transfere as suas capacidades ao menos qualificados e sim o que transmite e ajuda os que já são capacitados em suas funções. (BONDIOLI, 2015).

Salienta-se que é função da equipe promotora, respeitar as opiniões e diferenças de cada um, como também, estar disposto a ajudar e aprender. Assim sendo, é importante estar atento ao desenvolvimento do projeto, o seu andamento, a execução e participação dos integrantes da equipe.

Nesta etapa da análise, iniciamos com a visão das monitoras do projeto Ginástica Laboral, as quais apresentam desafios e possibilidades de trabalho. Todas as monitoras estão desde a implantação do projeto na IES, isto é, há um ano de trabalho efetivo com o grupo de serviços gerais. Elas serão identificadas ficticiamente, pelos nomes de Amanda (A); Gabi (G); Laura (L); e Maria (M).

As monitoras, ao explanarem sobre esta jornada de atuação no projeto, elas elaboram, e nos permitem conhecer um pouco da realidade vivenciada:

[...] Tipo... foi uma vivência boa por que foi uma coisa diferente, nunca tinha acontecido aqui na faculdade eu creio. Mostrar como é que funciona o curso de Educação Física, o que é que a gente pode fazer pra ajudar as pessoas, pra ajudar na saúde delas e a gente via no pessoal que eles gostavam

realmente, mesmo tendo essa questão dos horários que eles sempre se preocupava com essa questão do corredor, era a maior queixa deles, tinha que lavar o corredor. (Laura)

Conforme estudos realizados por Polisseni, Ribeiro (2014), a Educação física tem o papel de promover práticas corporais que sejam capazes de fornecer benefícios e uma vida saudável livre de doenças. A pratica regular de atividade física visa a melhoria não só da saúde física como também a saúde mental como a diminuição do estresse. Ter um estilo de vida saudável é fundamental para uma melhor qualidade de vida.

[...] Se tivesse caminhado bem teria sido melhor, porque tipo, quando a gente chegava era mais ou menos o que umas 17:55 ai eles não queriam fazer por que tinham que lavar os corredores ai eles só queriam fazer 15 para as 17:00 ai a gente tentava chegar mais cedo e nem todos chegavam nesse horário, ai ficava um ou dois ai a gente começava as vezes com três. (Maria)

[...] A gente chegava lá 13:30 ai dizia a não a gente não pode mas a gente vai, passava uns 5 minutos no máximo mas eles toda vida que a gente chegava lá eles se disponibilizava. (Amanda)

O desafio citado pelos membros do projeto consiste na adesão dos funcionários à pratica da Ginástica Laboral, isto é, ainda não a reconhece como parte integrante do trabalho. Essa problemática também é verificada Ávila (2014), segundo ela, a resistência de algumas empresas acerca da aplicação do programa de GL, o que dificulta muito o trabalho. Essa insegurança ocorre por ser uma atividade a ser realizada no período do expediente, dificultando a participação dos funcionários.

Outra dificuldade, é manter os funcionários motivados e evitar a desistência. A autora, ainda reforça que deve haver sempre novas atividades como palestras, exercícios lúdicos de modo que os mesmos se sintam motivados a continuar no programa.

Já para Ferreira, Santos (2013), a dificuldade encontrada no seu estudo por parte das empresas é o custo que a empresa terá para a implantação do programa de GL, quanto a contratação de profissionais capacitados.

Entretanto, podemos encontrar em meio ao cenário da Ginástica Laboral na IES, um caso de aceitação. Isto é, as monitoras ressaltam que houve uma boa aceitação por parte dos funcionários participantes, pois segundo eles, relatam a falta das práticas do projeto:

[...] É um projeto bom, por que assim, a gente passa por eles e eles perguntam, sentem falta, dizem que é bom pra saúde, que melhorou as dores na coluna, que sentiam dor no braço e não sentem mais. (Laura)

[...] Foi uma vivência boa por que eles sempre perguntava, passava pela a gente nos corredores da faculdade de manhã ai perguntava: Cadê a ginástica? E amanhã tem? Como é que vai ser? Vai ter ou não? Sempre elas ficavam perguntando, então a gente sente que foi uma coisa que mudou pra elas, mudou a realidade delas, a vida, como elas não tem essa pratica, não conheciam, pra elas foi algo novo e prazeroso que despertou nelas o interesse. (Laura)

Nas falas dos participantes, é possível perceber o entusiasmo, na medida, em que eles apontam para o “sentimento de falta”, isto nos indica que as práticas corporais começaram a surtir efeito na rotina da empresa. De modo parecido, um estudo realizado por Siqueira, Nunes, Zoboli (2011), em uma empresa de transporte de mercadorias de Aracaju, os funcionários relataram que se sentem mais disposto, animados, tiveram mais aproximação com os colegas e com mais alto-astrol depois da GL. E o mais importante, 80% disseram que a mesma é excelente na prevenção e no alívio de dores. O estudo conclui que de acordo com a concepção dos funcionários da empresa analisada, a ginástica laboral é algo fundamental no combate as doenças ocupacionais promovendo assim uma melhor qualidade de vida dos trabalhadores.

Na tentativa de fornecer mais elementos, para maior sucesso do projeto, um grupo sugere algumas ideias para o projeto, visando colaborar mais ainda para a empresa:

[...] Uma sugestão seria a expansão para os outros setores que seria um ponto forte para a próxima etapa da Ginástica. [...] A expansão do projeto poderia ser também em forma de aulão, a faculdade incentivar aulões de GL de forma dinâmica para trabalhadores da comunidade, ações sociais.(Gabi)

No sentido de entender os desafios na implantação do projeto, grupo destaca um ponto negativo que segundo eles foi o que atrapalhou um pouco na execução do projeto:

[...] Os funcionários acham que o tempo da GL não é favorável para eles, que isso vai atrasar o trabalho e eles serão punidos por isso. Pois eles tem preocupação de cumprir com as tarefas. (Gabi)

[...] Eles tem medo tipo assim, ir para ginástica e vamos supor, perder o emprego. Eles não fazem é dizer isso mas dá a entender isso. (Amanda)

Segundo Ferreira, Santos (2013), para um bom funcionamento de uma empresa é importante que seus funcionários estejam em boas condições de saúde para a dedicação e um bom desempenho no trabalho. É uma jornada longa e cansativa. A GL vem com o intuito de promover e prevenir doenças e desconfortos causados pelas as má posturas e os esforços repetitivos. Mas ainda há aquelas empresas que não entendem que a GL não é um programa de efeito rápido. É preciso do incentivo da empresa, é uma pratica que necessita de tempo, dedicação, periodicidade de treino e entre outras coisas.

Portanto, apesar de algumas dificuldades as participantes destacam bons resultados com o projeto:

[...] Carla levou para além, ela disse assim: Você me incentivou a ir procurar outras fontes, antes eu só fazia caminhada na praça e com a GL ela achou que melhorou muito. (Amanda)

[...] A gente percebeu também na questão flexibilidade de algumas mulheres, por que tinha umas que no início não levantava o braço direito e no final já levantava, sentiam dores e não sentem mais, equilibrio de levantar a perna. (Laura)

[...] Uma funcionaria falou que melhorou muito as dores que sentia na lombar, melhorou muito e no braço, ela levantava o braço e sentia muita dor no ombro e melhorou muito. (Gabi)

A ginástica laboral, pode ser entendido como uma ação de benefícios amplos, tanto para os funcionários quanto para a empresa. Para Souza *et al* (2015), a ginástica laboral tem trazido inúmeros benefícios para a vida do funcionários, proporciona um bem estar física, melhora na postura, alivia dores causadas pelos os esforços repetitivos, além de melhorar na coordenação, flexibilidade, agilidade, aliviando a sensação de cansaço após uma jornada intensa de trabalho. Ratificando esse Pensamento Mezzomo *et al* (2014, p. 28) coloca que “a prática da ginástica laboral tem sua importância justificada, pois além de oferecer aos seus praticantes a possibilidade da execução de exercícios dentro do ambiente de trabalho, pode contribuir de maneira significativa no aprimoramento das capacidades percetivo-motoras.”

A experiência constituída, no interior do projeto, comprova, pela fala das monitoras, ter sido intensa o bastante para intervir as decisões sobre a vida profissional, proporcionando

uma experiência diferente e possibilitando uma visão de futuros bons profissionais. A partir dessa execução as participantes expõem como foi essa experiência e o que trouxe de importante:

[...] A princípio a gente começa com aquele medo, como é que eu vou fazer? Como é que eu vou lhe dar? Mas aí você começa a passar os seus conhecimentos, então isso já é gratificante, na hora que você tá lá passando para eles e ver a expressão de que eles estão gostando, que tá se sentindo bem naquele ambiente isso te incentiva você a procurar, pesquisar para levar coisas diferentes. Isso para a gente hoje profissional que vai sair daqui já foi uma experiência vivenciada que eu vou levar para o resto da minha vida. (Amanda)

[...] Principalmente também para mim por que eu era muito tímida, eu não sabia lidar com o público e ir para lá e ter o contato, por que praticamente foi o primeiro contato, por que a gente só tinha contato com criança até então, por que não tinha tido nenhuma prática realizada com ensino médio, foi diferente eu chegar, falar e não ser igual a criança que vou passar isso e a criança não vai querer saber o que para que serve e lá a gente tinha que explicar para que era, tinha que demonstrar, era totalmente diferente e isso para mim vai ser muito importante para a minha profissão até tá sendo agora no ensino médio por que eu já não tenha tanta dificuldade em falar como eu tinha antigamente. (Gabi)

[...] O projeto ele trouxe a para mim a certeza de que o que a gente faz e quando a gente faz por que gosta, o retorno é gratificante, por que a gente percebeu esse retorno vindo delas, vindo do pessoal do serviço geral, além de uma relação profissional, uma relação pessoal que surgiu entre a gente, ela até convidou para gente comer bolo na casa dela. (Laura)

[...] Eu mal falava, cheguei e já queria desistir. Mas aí fui criando coragem, tipo eu via que eles tinham vontade aí eu dizia eu vou. E a questão de aprender também com eles. Aí depois comecei a gostar por que o que desestimulava era o que eles tinham o receio de fazer. (Maria)

Através das falas das monitoras é possível perceber a importância dos projetos de extensão nas universidades, desta forma, Gomes (2012), concorda que o desenvolvimento profissional é baseado no conhecimento e experiências, no qual se apoiamos nas informações que é disponibilizada e oferecida nas ações do nosso cotidiano. O desenvolvimento profissional é de fato o que vai permitir um crescimento e a formação do profissional, gerando uma proximidade de vivências e práticas que vão levar para a vida profissional.

É possível sintetizar que por parte das monitoras o projeto de ginástica laboral foi algo satisfatório, e participar desse programa se concretizou como um espaço de grandes conhecimentos e uma boa experiência para a vida profissional, sugerindo a partir das vivências, ideias de possíveis mudanças para engrandecer a sua vida profissional.

4.2 Nível de Satisfação dos Funcionários de Serviços Gerais

Nesse tópico, traremos as análises e dados da pesquisa no que se refere ao nível de satisfação de 9 (nove) funcionários do quadro de serviços gerais da IES, visando uma apresentação, faremos a discussão através de gráficos e tabelas, os quais trazem a síntese dos questionários utilizados.

Nessa circunstância, é viável traçar um perfil dos funcionários que integra a equipe de limpeza, conforme o nível de satisfação associado ao trabalho. O estudo mostra que 67% dos participantes são do sexo feminino e 33% do sexo masculino.

Conforme Araújo (2017), a satisfação no trabalho está diretamente relacionada ao modo como o funcionário se encontra, se vê dentro e fora do âmbito de trabalho. Outro fator que pode estar relacionado a satisfação no trabalho são os fatores extrínsecos e intrínsecos, compondo um conjunto de elementos considerado importante ou insatisfatórios com o seu trabalho.

Como podemos observar, o gráfico revela uma síntese geral que mostra o nível de satisfação dos profissionais do serviço de limpeza com o programa Ginástica Laboral. Pode-se constatar que os profissionais se encontram com o nível de satisfação elevado, isto é, no questionário apresentado contavam os seguintes itens: 1) Nada satisfeito; 2) Pouco Satisfeito; 3) Satisfeito; 4) Muito Satisfeito; 5) Bastante Satisfeito. Assim sendo, diante deste cenário, não houve nenhuma resposta aos quesitos 1 e 2, ficando assim sem pontuação e por esse motivo não aparecem no gráfico. No que se refere ao nível de satisfação, 5,6% dos funcionários responderam que se encontram satisfeitos, no outro quesito, 5,6% dos funcionários apresentaram nível de muita satisfação. Entretanto, com maioria expressiva, 88,9% dos funcionários responderam que estão bastantes satisfeitos com o projeto.

Gráfico 1: CLASSIFICAÇÃO POR NÍVEL DE SATISFAÇÃO

Dados da pesquisa: 2018.

Deste modo, podemos inferir que os trabalhadores entendem que o projeto de ginástica laboral foi essencial para eles, onde segundo os mesmos, este projeto contribui na saúde, melhores hábitos posturais como também no relacionamento com os outros membros da equipe. Esses dados vão ao encontro das informações fornecidas pelas monitoras, as quais afirmaram visualizar benéficos nos participantes.

Um estudo semelhante realizado por Rezende (2017), em uma empresa no setor sucroenergético na Microrregião Geográfica de Ituiutaba (MG), nos anos de 2015 e 2016, mostra que mais 70% dos funcionários relata que a ginástica laboral é essencial para eles, pois ajuda na saúde e bem-estar deles e dos colegas de setor. Mostrando assim que a implantação de projetos, configuram-se como uma iniciativa de conscientização dos cuidados referentes a saúde por parte dos funcionários. Assim sendo, entendemos que quanto mais ativo for a implantação do programa, maior pode ser o nível de satisfação dos funcionários. Em comparação ao nosso estudo ficamos com médio de 88,9% de satisfação dos nossos funcionários.

O estudo de Delatorri, Teixeira (2018), conclui no seu estudo que a ginástica laboral tem inúmeros benefícios, a prevenção de doenças ocupacionais, bem como benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. O estudo demonstra ainda que a ginástica laboral traz benefícios para ambas as partes envolvidas no trabalho, tanto para a empresa e para o funcionário.

Uma pesquisa realizada por Baumbach e Polon (s.d.) com uma equipe de limpeza de uma universidade pública, localizada no Oeste do Paraná demonstrou que é necessário uma revisão no cotidiano de trabalho dos funcionários, pois os mesmo alegam está insatisfeito com a distribuição dos horários de trabalho, o que podemos pensar que seja uma das dificuldades para a possível implantação de um programa de ginástica laboral dentro da empresa, já que na maioria do tempo estão realizando as tarefas de sua obrigação no trabalho.

Apresentaremos a seguir uma tabela com o percentual por resposta, com o intuito de deixar o mais claro possível sobre as respostas fornecidas pelos partícipes, optamos por apresentar os dados que não obtiveram respostas.

TABELA 01 – PERCENTUAL POR RESPOSTA

Perguntas	Nada satisfeito	Pouco satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Bastante satisfeito
A despertar minha autonomia na prática de atividades físicas fora do ambiente de trabalho	0%	0%	22%	11%	67%
Desempenho global de organização, isto é, mais facilidade na organização das tarefas de trabalho	0%	0%	0%	11%	89%
Melhoria na qualidade de vida	0%	0%	11%	0%	89%
Melhores hábitos e posturas no trabalho	0%	0%	0%	0%	100%
Possibilidade de conhecer minhas capacidades	0%	0%	0%	22%	78%
Melhorar o relacionamento com outros membros da equipe	0%	0%	0%	0%	100%
Melhorar aspectos relacionados à saúde	0%	0%	0%	0%	100%
Melhorias relacionados ao autocuidado	0%	0%	11%	0%	89%

Dados da pesquisa: 2018

Os resultados se mostraram satisfatórios no que se diz respeito a satisfação dos funcionários quando analisados quesito à quesito. Assim sendo, foi possível visualizar que os funcionários se encontram muito satisfeitos com os serviços ofertados pelo projeto. Desse

modo, a partir de agora analisaremos dados tentando comparar com outros estudos produzidos atualmente.

Segundo Noll *et al* (2013), quando a postura do indivíduo é adequada e respeita as condições fisiológicas, entende que a mecânica de sua postura é apropriada. Desta forma, notamos que no estudo 100% dos funcionários mostraram estar satisfeitos na melhoria dos hábitos e posturas no trabalho. Com isso, podemos dizer que a ginástica laboral facilita nessa melhoria, proporcionando uma melhor qualidade de vida no trabalho.

Observa-se no estudo de Laux *et al* (2016), realizado em uma empresa de tratamento de resíduos industriais da cidade de Chapecó-SC, que houve uma diminuição de 51,52% de atestados médicos após a implantação do programa de ginástica laboral como também um avanço na saúde e qualidade de vida dos trabalhadores participantes.

Sabendo que a relação interpessoal melhora e aumenta a produtividade no trabalho, o estudo demonstrou que 100% dos participantes estão satisfeito com essa relação. Deste modo, podemos dizer que a relação interpessoal Segundo Pelissoli, Bona (2017), é fruto de uma comunicação entre os colegas de trabalho e a maneira de se portar ao conversar sobre assuntos cotidiano dentro e fora no ambiente de trabalho.

Delani *et al* (2013), realizou um estudo de Ginástica Laboral em uma empresa de Telecomunicação de Porto Velho / RO, onde concluiu que 23% dos participantes relataram uma melhoria no relacionamento com os companheiros de trabalho. O autor relata ainda que Ginástica Laboral tem grande influência no trabalho e auxilia no desenvolvimento interpessoal dos funcionários e da empresa.

Outro aspecto que teve um ponto forte no estudo, foi o item relacionado a saúde, onde 100% dos participantes responderam que estão bastante satisfeitos com a sua saúde após ter participado das intervenções da Ginástica laboral. Com isso a preocupação com a saúde e qualidade de vida no trabalho é importante para o funcionário, o que indica que a inserção da ginástica laboral deve ocorrer no ambiente de trabalho para que assim proporcione um melhor bem para todos os funcionários. (MORETTI, 2010).

Silva, Cunha (2017), afirmam por meio do seu estudo realizado em uma indústria cerâmica que os funcionários participantes do programa de Ginástica Laboral apresentaram uma grande melhoria em relação a saúde como também na produtividade da empresa. Uma melhora de mais de 90% na redução de afastamentos oriundos de doenças ocupacionais antes da Ginástica Laboral no setor de RH.

No quesito de desempenho global de organização de tarefas no trabalho 89% dos participantes disseram que estão bastante satisfeito, isto é, podemos notar uma maior facilidade para organização das atividades e tarefas no trabalho, o que é muito importante para o desenvolvimento da sua função, pois assim irá aumentar a produtividade global na empresa, aumento da capacidade de movimento, reduzindo as falhas e os erros que podem vir a ocorrer quando estão com problemas na saúde. (FERREIRA, SANTOS 2013)

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo foi possível, apreender e compreender as opiniões e sugestões das monitoras à respeito do projeto, bem como verificar o nível de satisfação dos funcionários do serviço de limpeza, notamos que os resultados foram muito relevantes para este estudo. Sendo assim tentaremos aqui responder o seguinte questionamento. ***Quais as implicações da implantação do projeto Ginástica Laboral, para a saúde do trabalhador, no setor de serviços gerais de uma instituição de ensino superior?***

Por parte das monitoras, o projeto de ginástica laboral foi algo satisfatório, e participar da proposta, seja na construção, planejamento e execução de atividades, se concretizou como um espaço aprendizagem e troca de conhecimentos e uma boa experiência para a vida profissional. Entretanto, percebemos que as mesmas fazem uma análise crítica, sugerindo a partir das vivências, ideias de possíveis mudanças, com o intuito de melhorar e aprimorar o programa, propõem que o mesmo seja expandido para os demais setores da instituição, no intuito de incentivar e promover uma melhor qualidade de vida e saúde dos trabalhadores no geral.

O projeto de Ginástica Laboral foi algo bastante satisfatório para os funcionários, contribuindo para a melhoria da saúde, na relação interpessoal e na melhoria dos hábitos posturais no trabalho, sendo que na maioria os funcionários afirmaram está bastante satisfeito após a prática da Ginástica Laboral no seu momento de trabalho.

O projeto abriu portas para implementação e estudos de outros, só assim permitirá compreender melhor os benefícios que ele traz para a vida dos envolvidos, tanto para saúde quanto para a sua relação social com os colegas de trabalho.

Assim sendo, pensamos especialmente, na necessidade de valorizar a saúde dos funcionários, acreditando que uma boa saúde abre caminhos para a excelência no trabalho, cabe as empresas se apropriarem dessas políticas para melhor atender o público e preservar seu quadro de funcionários.

Acreditamos dessa forma que as modificações nas atitudes no trabalho em muitos casos estão relacionadas ao impacto que o mesmo provoca nos profissionais, e o bem-estar tem forte ligação com a maneira como cada um interage com as outras pessoas e a forma em que se envolve no ambiente de trabalho, assim a ideia é que a ginástica laboral faça parte da rotina de atividades da empresa e que todos tenham um momento para essa prática, continuado e orientado por um profissional da área.

Com base nos dados encontrados no presente estudo, identificamos que a ginástica laboral deve está presente no cotidiano da empresa, pois é perceptível os seus benefícios para a saúde do trabalhador e para o bom desempenho das tarefas exigidas a cada cargo. Mediante esse colocado, cabe à empresa reavaliar as políticas de manutenção e promoção da saúde do trabalhador dentro da empresa.

REFERÊNCIAS

- ÁVILA, Tamine Abdalla . **Pilates laboral**. 2014. Disponível em: <http://revistapilates.com.br/2014/05/14/pilates-laboral/>. Acesso em: 13/10/2018.
- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BONDIOLI, Anna. Promover a partir do interior: o papel do facilitador no apoio a formas dialógicas e reflexivas de auto-avaliação. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, v. 41, n. especial, p. 1327-1338, dez., 2015.
- BRANCO, Antonio Eduardo (organizador) / AGUIAR, Lauro Ubirajara Barboza de; FIGUEIREDO, Fabiana; OLIVATTO, Marco Antonio; CARNEIRO, Marcia Ferreira Cardoso; TSCHOEKE, Rony; DA COSTA, Lamartine Pereira (autores). **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro, CONFEF, 2015.
- BRILHANTE, Sandra Mara Ramos. **Ginástica Laboral como Ferramenta na Qualidade de vida no trabalho: Estudo de caso no Serviço Social da Indústria SESI/Sandra Mara Ramos Brilhante**. – Acre, 2012.
- CARVALHO, Yara Maria de; CECCIM, Ricardo Burg. Formação e Educação em Saúde: aprendizados com a Saúde Coletiva. **Tratado de saúde coletiva / Tratado de saúde coletiva**. São Paulo, Hucitec;Hucitec, 20062006. p.149-182.
- Centro de Referência Técnica em Psicologia e Políticas Públicas (CREPOP) Saúde do Trabalhador no âmbito da Saúde Pública: referências para a atuação do(a) psicólogo(a) / Conselho Federal de Psicologia (CFP). -- Brasília, CFP, 2008.
- DELANI, Daniel Delani; EVANGELISTA, Raony Alves; PINHO, Silvia Teixeira de; SILVA, Adriane Corrêa da. **Ginástica Laboral: Melhoria na Qualidade de Vida do Trabalhador**. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, jan-jun, 2013
- DELANI, Daniel; EVANGELISTA, Raony Alves; PINHO, Silvia Teixeira de; SILVA, Adriane Corrêa da. **Ginástica laboral: melhoria na qualidade de vida do trabalhador**. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente** 4(1):41-61, jan-jun, 2013.
- FERREIRA, Karina da Silva; SANTOS, André Pereira. Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, Ano II, n. 2, p. 56-72, dezembro/2013.
- FUHRMANN, Nadia; PAULO, Fernanda dos Santos. A formação de educadores na educação não formal pública. **Educ. Soc.** vol.35 no.127 Campinas Apr./June 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-73302014000200012&lang=pt>. Acesso em: 24 set. 2017.
- GALDINO, Adriana; SANTANA, Vilma Sousa; FERRITE, Silvia. Os Centros de Referência em Saúde do Trabalhador e a notificação de acidentes de trabalho no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 28(1):145-159, jan, 2012.

GARCIA, Valéria Aroeira; SIMSON, Olga Rodrigues de Moraes von. **A educação não-formal como acontecimento**. Campinas 2009. Tese (doutorado). Universidade Estadual De Campinas Faculdade De Educação, 2009.

GOMES, Cleberton Luis. **DESENVOLVIMENTO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, UM FATOR ESTRATÉGICO PARA QUALQUER ORGANIZAÇÃO**. Universidade Tuiuti do Paraná. Curitiba 2012.

GONDIM, Kamilla de Mendonça; MIRANDA, Maira Di Ciero; GUIMARÃES, José Maria Ximenes; ALENCAR, Bárbara Pereira. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. **Rev. Rene. Fortaleza**, v. 10, n. 2, p. 95-102, abr./jun.2009.

KARINO, Marcia Eiko; MARTINS, Julia Trevisan; BOBROF, Maria Cristina Cescatto. Reflexão sobre as políticas de saúde do trabalhador no Brasil: avanços e desafios. **CiencCuidSaude** 2011 Abr/Jun.

MEZZOMO, Stela Paula et al. A influência da ginástica laboral na coordenação motora global e no tempo de reação de condutores de autocarro. **Motricidade**, Santa Maria, v. 10, n. 4, p.27-34, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v10n4/v10n4a04.pdf>>. Acesso em: 27 out. 2018

PASSOS, Eduardo; KASTRUP, Virgínia; ESCÓSSIA, Liliana da. **Pistas do método da cartografia: Pesquisa-intervenção e produção de subjetividade** / orgs. – Porto Alegre: Sulina, 2015.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro; RIBEIRO, Luiz Cláudio. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 20, No 5 – Set/Out, 2014.

PRODANOV, Cleber Cristino. Metodologia do trabalho científico [recursos eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico/ Cleber Cristino Prodanov. Emani Cesar de Freitas. – 2. Ed. – Novo Hamburgo: Feevale. 2013.

ROSSATO, Luana Callegaro; DUCA, Giovâni Firpo Del; FARIAS, Sidney Ferreira; NAHAS, Markus Vinicius. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. **Rev. bras. educ. fís. esporte** vol.27 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180755092013000100003&lang=pt>. Acesso em: 24 set. 2017.

SEDREZ, Juliana Adami; ROSA, Maria Izabel Zanirattida; CUNHA, Adriana; CANDOTTI, Cláudia Tarragô. Avaliação dos efeitos de um Programa de Ginástica Laboral, sobre a dor e a qualidade de vida. **Cinergis** – Vol 13, n. 2, p. 21-26 Abr/Jun, 2012.

SILVA, Ihenyffer Nayara Ferreira da; CUNHA, Norival Carvalho. Ginástica Laboral: Benefícios e Melhoria da Qualidade de Vida – Estudo de Caso. **RevGetec**, v.6. 2017.

SILVEIRA, Andréa Maria. Saúde do trabalhador / Andréa Maria Silveira. –Belo Horizonte: Nescon/UFMG, Coopmed,2009.

SIQUEIRA, Joice Soares; NUNES, Camila da Cunha; ZOBOLI, Fabio. A ginástica laboral e a qualidade de vida do trabalhador. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 16 - Nº 157 - Junio de 2011.

SOUZA, Alessandra Prado de; SANTOS, Ana Eliza Gonçalves; PALMA, Jaciara Nazareth Campos; SILVÉRIO, Karine Aparecida; FERREIRA Leonardo; AGUIAR, Matheus Alves de; MOREIRA, Paula Cruz; MARCIANO, Rafael; SENNA, Raiane; SOUZA Vaneska Rossari Rosa de. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Saúde em Foco**, Edição nº: 07/Ano: 2015.

SOUZA, Fabiana K. N; ZIVIANI, Fabrício. A qualidade de vida no trabalho correlacionada à prática da ginástica laboral. *Revista Científica do Departamento de Ciências Jurídicas, Políticas e Gerenciais do UNI-BH Belo Horizonte*, vol. III, n. 1, jul-2010.

TIRLONI, Adriana Seara; MORO, Antonio Renato Pereira. Interferência do vestuário no desempenho, na amplitude de movimento e no conforto na ginástica laboral. *RevBrasCineantropom Desempenho Hum* 2010. Disponível em: <
<http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n6/v12n6a08>>. Acesso em: 03 out. 2017.

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a)

Evandro Nogueira de Oliveira, CPF: 087.074.844-02, professor na Faculdade Vale do Salgado está realizando a pesquisa intitulada: SAÚDE E TRABALHO: A GINÁSTICA LABORAL COMO PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR, com auxílio da aluna Maria das Chagas de Oliveira Ferreira, CPF: 606.548.173-40, aluna do curso de Educação Física da Faculdade Vale do Salgado, que tem como objetivo geral: Verificar as implicações da implantação do projeto Ginástica Laboral, para a saúde do trabalhador, no setor de serviços gerais de uma instituição de ensino superior. Para isso, está desenvolvendo um estudo que consta das seguintes etapas: 1) Uma entrevista semi estruturada com as monitoras do projeto 2) Aplicação de um questionário sobre o nível de satisfação dos funcionários.

Por essa razão, o (a) convidamos a participar da pesquisa. Sua participação consistirá na participação de uma intervenção que ocorrerá da seguinte forma: a intervenção ocorrerá primeiro com uma entrevista que será realizada com as monitoras do projeto em um único momento com o horário agendado de acordo com a disponibilidade das acadêmicas em uma sala reservada. Em seguida aplicação do questionário com os funcionários do setor que acontecerá no turno manhã/tarde, a depender da disponibilidade dos funcionários da Instituição de Ensino Superior da Cidade de Icó-CE.

Os procedimentos utilizados para a obtenção das informações consistirá na aplicação de uma entrevista, onde no primeiro encontro serão explicitados os detalhes sobre o que trata a pesquisa e a importância dela, e em seguida indagar duas questões: As dificuldades e a importância do projeto para as monitoras e o nível de satisfação dos funcionários com o projeto. A coleta de dados se dará por meio de um gravador de voz, onde as identidades das participantes serão preservadas e terão nomes fictícios.

Os riscos presentes nesta pesquisa se referem ao sujeito se sentirem expostos já que seus dados serão analisados, que se tentará amenizar através da explicação pormenorizada dos objetivos da pesquisa e assinatura dos termos previstos pela resolução 466/12 do comitê de ética em pesquisa. Ainda, mesmo nossa atividade de pesquisa não esteja diretamente relacionada à elaboração e execução das sessões de ginástica laboral, temos o compromisso ético, em se algum momento algum sujeito sentir-se mal, em prestar os atendimentos de primeiros socorros, entendendo ainda que por ser uma atividade de baixa intensidade, riscos de maiores escalas são quase improváveis de acontecer.

Os participantes desta pesquisa serão beneficiados na identificação dos pontos negativos e positivos dos projetos, a fim de eliminá-los ou potencializá-los. Para os sujeitos se configura em compreender de forma mais aprofundada quais são os benefícios que a participação no projeto pode vir a fornecer para a sua saúde.

Toda informação que o(a) Sr.(a) nos fornecer será utilizada somente para esta pesquisa. As intervenções serão no espaço da Instituição de Ensino Superior, com presença dos professores e seu nome não aparecerá nos jornais de pesquisa, termos, ou gravações de audiovisuais, inclusive quando os resultados forem apresentados.

A sua participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Caso aceite participar, não receberá nenhuma compensação financeira. Também não sofrerá qualquer prejuízo se não aceitar ou se desistir após ter iniciado as entrevistas.

Se tiver alguma dúvida a respeito dos objetivos da pesquisa e/ou dos métodos utilizados na mesma, pode procurar Evandro Nogueira de Oliveira, Rua São José, 686, Icó-CE, com telefone para contato: (84) 9.96103105 nos seguintes horários de segunda à sexta das 13:00h às 15:00h e 18:00h às 20:00h.

Se desejar obter informações sobre os seus direitos e os aspectos éticos envolvidos na pesquisa poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/Unileão do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio localizado na Unidade Lagoa Seca: Avenida Leão Sampaio Km 3, telefone (88) 2101-1033, Cidade Juazeiro do Norte-CE.

Caso esteja de acordo em participar da pesquisa, deve preencher e assinar o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido que se segue, recebendo uma cópia do mesmo.

Local e data

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do participante

ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

TERMO DE CONSENTIMENTO PÓS-ESCLARECIDO

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, o Sr.(a) _____, portador(a) da cédula de identidade _____, declara que, após leitura minuciosa do TCLE, teve oportunidade de fazer perguntas, esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelos pesquisadores.

Ciente dos serviços e procedimentos aos quais será submetido e, não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firma seu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente desta pesquisa intitulada: SAÚDE E TRABALHO: A GINÁSTICA LABORAL COMO PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR. E, por estar de acordo, assina o presente termo em duas vias de igual teor.

Icó-Ceará, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante ou Representante legal



Impressão dactiloscópica

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICES

ROTEIRO DE CONVERSACÃO COM AS MONITORAS

- 1) Fale da Sua experiência no projeto
- 2) Fale como sua atividade no projeto influenciou de alguma forma na vida dos funcionários (positivamente ou negativamente)
- 3) O projeto ajudou na sua vida profissional? Se sim, de que modo?
- 4) Quais são a contribuição do grupo para a continuidade do projeto

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO FINAL

Nome _____

Turno de trabalho: () Manhã () Tarde () Noite

Para as questões abaixo, atribua pontuações de 1 a 5, de acordo com a melhor frequência e horários em que a Ginástica Laboral é realizada. Quanto maior a pontuação, melhor a modalidade escolhida de horário e frequência da Ginástica Laboral.	PONTUAÇÃO				
QUANTO A SATISFAÇÃO EM PARTICIPAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL					
A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DE GINÁSTICA LABORAL ME AJUDARAM A:					
1. A despertar minha autonomia na prática de atividades físicas fora do ambiente de trabalho	1	2	3	4	5
2. Desempenho global da organização, isto é, mais facilidade na organização das tarefas de trabalho	1	2	3	4	5
3. Melhoria na qualidade de vida	1	2	3	4	5
4. Melhores hábitos e posturas no trabalho	1	2	3	4	5
5. Possibilidade de conhecer minhas capacidades	1	2	3	4	5
6. Melhorar o relacionamento com outros membros da equipe	1	2	3	4	5
7. Melhorar aspectos relacionados à saúde	1	2	3	4	5
8. Melhorias relacionadas ao autocuidado	1	2	3	4	5
9. Assinale a quantidade de vezes que gostaria que o projeto fosse realizado durante a semana	1	2	3	4	5
10. Indique o melhor horário para realização das atividades	<input type="checkbox"/> início da jornada <input type="checkbox"/> meio da jornada <input type="checkbox"/> Fim da jornada				