

A GINÁSTICA LABORAL COMO MÉTODO PROFILÁTICO DE
LESÕES E DOENÇAS LABORATIVAS E GRANDE ALIADA NA
PROMOÇÃO DA SAÚDE¹

LABOR GYMNASTICS AS A PROFILATIVE METHOD OF
INJURIES AND LABOR DISEASES AND GREAT ALLIANCE IN THE
PROMOTION OF HEALTH

LA GIMNASTICA LABORAL COMO MÉTODO PROFILÁTICO DE
LESIONES Y ENFERMEDAD LABORATIVAS Y GRAN ALIADA EN LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD

Marília Ferreira Silva, UFG-REJ, ef.mariliasilva@gmail.com

Carmen Lucia Rocha Silva, UFG-REJ, carmenlucia16@gmail.com

Fernando Alves Ferreira, UFG-REJ, fernandoalvestsd@hotmail.com

Isaltino Francisco Dourado Júnior, UFG-REJ, isaltinojunior07@hotmail.com

Renata Machado de Assis, UFG-REJ, renatafef@hotmail.com

Luzia Samira Silva de Jesus, UFG-REJ, luziasamira@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: ginástica laboral; trabalhador lojista; promoção da saúde.

INTRODUÇÃO

As empresas do comércio estão sempre exigindo dos funcionários melhoria na produção e crescimento na produtividade. Pohl et al (2013) explicam que a qualidade de vida dos trabalhadores afeta diretamente a empresa. Uma empresa com trabalhadores saudáveis, aptos e motivados a trabalhar representa um capital maior.

Esse projeto de pesquisa interventiva foi destinado aos trabalhadores comerciais. Segundo Cirne et al (2000, p. 06) “o comércio é a atividade responsável pela intermediação entre a produção das mercadorias e seu repasse aos consumidores”.

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização. Trata-se dos resultados de uma pesquisa interventiva desenvolvida durante a disciplina Oficina Experimental I, do curso de Educação Física/UFG/REJ.

O objetivo geral do trabalho foi apresentar e implementar a Ginástica Laboral (GL) como ferramenta de prevenção das doenças relacionadas ao trabalho, bem como promover saúde e qualidade de vida dos trabalhadores do comércio.

A PESQUISA INTERVENTIVA REALIZADA

Foram observados diversos fatores prejudiciais à saúde aos quais esses trabalhadores comerciários estão expostos em suas rotinas de trabalho: sofrem grandes desgastes, tanto físicos quanto mentais, bem como grande pressão psicológica, e realizam diversos movimentos repetitivos que comprometem sua saúde.

Esta experiência interventiva foi desenvolvida por meio da pesquisa ação, realizada em uma ampla loja situada no centro da cidade de Jataí-GO, que atua no segmento de vendas de roupas e calçados, com doze funcionários.

Realizou-se a observação participante e, na abordagem inicial, foi aplicado um questionário, contendo dez perguntas relacionadas às dificuldades encontradas na execução do trabalho pelos funcionários da loja e à prática de exercício físico pelos respondentes. Depois de analisado o questionário, foram propostas atividades físicas regulares para este público, que consistiam em dança, yoga, ginástica funcional e alongamento. Foi criado um plano interventivo com a previsão de doze aulas para serem ministradas no local, com duração de trinta minutos cada uma, realizadas uma vez por semana, trabalhando o fortalecimento de forma preparatória, compensatória, corretiva e exercícios de relaxamento. Ao final da experiência foi aplicado outro questionário, com dez perguntas fechadas, nas quais as opções de respostas eram sim ou não. Na análise das respostas, pode-se destacar como positivos os resultados obtidos por meio da implementação da GL, haja visto que dos doze participantes que responderam, obteve-se unanimidade do sim nas seguintes perguntas: se a atividade desenvolvida despertou o interesse em praticar atividades físicas; se recomendaria a GL para outras empresas; e se suas faltas ao trabalho diminuíram. Houve predominância também do sim nas perguntas sobre aproveitar melhor suas horas vagas, diminuição de dores no corpo, melhora na disponibilidade ao atender o cliente, aumento em seu desempenho no trabalho e aumento da produtividade.

Vale ressaltar que o não obteve maioria das respostas apenas na pergunta que diz respeito à melhor integração entre colegas de trabalho. Pode-se inferir que para haver melhora na interação com os colegas seria necessário um período maior de vivência com a GL.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados permitiram concluir que a implementação da GL foi de suma importância no dia-a-dia dos trabalhadores da loja, e foi possível atingir os objetivos esperados, melhorando os hábitos de saúde dos participantes e, conseqüentemente, amenizando as tensões provenientes das pressões feitas em busca de produtividade.

REFERÊNCIAS

CIRNE, A. M; OLIVEIRA, L. S; SANTOS, P. J; PINTO, V. R. Trabalhadores do comércio: como não negociar a saúde. *Caderno de saúde do trabalhador*. Instituto Brasileiro de Saúde e Meio Ambiente, Trabalho e Cidadania-IBRAST, outubro, 2000

POHL, H. H; RECKZIEGEL, M. B; REUTER, E. M; GALLIANO, L. M; CORBELLINI, V. A; STEIN, M. J. Perfil de saúde dos trabalhadores do comércio: um estudo relacionado com aptidão física. *Rev. Bras. Pesq. Saúde*, Vitória, v. 15, n. 1, p. 17-24, jan-mar. 2013.