

Artigo original**Ginástica laboral: compreendendo a baixa adesão pela óptica do funcionário*****Labor gym: understanding the low adherence by the employee standpoint***

Geraldo Magella Teixeira*, Marcus Aurélio Medeiros Costa*, Diana Cristina Silva de Melo**, Marciana Pereira Florentino**, Keilla Christinne Tourinho de Moraes P. Albuquerque**, Maria Goretti Fernandes, D.Sc.***, Almira Alves dos Santos, D.Sc.***, Sheila Schneiberg Valença Dias, D.Sc.***

.....
*Professores da Faculdade Estácio de Alagoas/FAL, **Acadêmicas da Faculdade Estácio de Alagoas/FAL,

***Colaboradoras na revisão e metodologia

Resumo

Introdução: A Ginástica Laboral (GL) tem contribuído, nos últimos tempos, para a melhoria no funcionamento da empresa e na saúde do trabalhador. O presente estudo busca desmistificar por que trabalhadores que, voluntariamente, solicitam ou aceitam participar de um programa de ginástica laboral apresentam baixa adesão às práticas, quando as mesmas lhes são oferecidas. *Objetivo:* Compreender a baixa adesão da ginástica laboral, pela óptica do funcionário. *Método:* O estudo baseia-se numa abordagem de pesquisa qualitativa, realizada na cidade de Maceió em 2013, por meio de entrevistas semiestruturadas, com funcionários de uma empresa que trabalham na área de comunicação. *Resultados:* Foi constatado que muitos dos funcionários não têm a real compreensão dos benefícios que a ginástica laboral proporciona na prevenção de doenças ocupacionais, ocasionando, assim, a baixa adesão por não interromperem suas atividades por alguns minutos para a realização da ginástica. Diante do exposto, é necessário que a empresa e os profissionais que atuam neste meio busquem instrumentos para elaboração de estratégias que melhorem a adesão às práticas da Ginástica Laboral. *Conclusão:* Através das entrevistas, pode-se atestar, nesta empresa, que muitos dos funcionários possuem uma baixa adesão ao programa de GL por não compreenderem os reais benefícios da mesma.

Palavras-chave: ginástica, prevenção, funcionários, tomada de decisões empresariais, transtornos traumáticos cumulativos.

Abstract

Introduction: The Workplace exercise has contributed lately to improve the functioning of the company and the worker health. This study searches to demystify why we find poor adherence of workers to a workplace exercise program even after requesting or accepting to participate in this program. *Aim:* To focus on understanding the little interest in exercise from the employee perspective. *Method:* The study, carried out in the city of Maceió in 2013, is based on a qualitative research approach, using semi-structured interviews with employees who work in a communication company. *Results:* Many of the staff has no real understanding of the benefits that exercise provides for the prevention of occupational diseases. Thus, they do not interrupt their work activities for a few minutes to do the exercises. Based on the above considerations, it is necessary that the company and the physical education professional together seek solutions to planning strategies and improve the interest for the workplace exercises practices.

Key-words: gymnastics, prevention, staff, decision organizational, cumulative trauma disorders.

Introdução

A Ginástica Laboral (GL) surgiu na empresa como forma de prevenção contra problemas causados pelas Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORTs) e vem como possibilidade de suprir a necessidade de espaço de liberdade, de quebra de ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho [1]. A prática regular proporciona benefícios, tanto para o trabalhador quanto para a empresa; dentre os quais é possível citar a redução do estresse e a liberação das tensões emocionais e musculares [2].

A GL é composta por exercícios físicos específicos de curta duração e visa à promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho de modo a contribuir para melhoria do relacionamento interpessoal e condição psicológica dos trabalhadores de forma a beneficiar a função ocupacional [3].

A ginástica laboral compreende exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e de relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal à prevenção e diminuição os casos de LER/DORTs [4].

Observa-se que no início das práticas de GL há grande adesão por parte dos funcionários, porém, com o decorrer das atividades essa adesão diminui e pode, muitas vezes, findar [1]. Diante desse fato, a questão que se coloca é a seguinte: por que trabalhadores que, voluntariamente, solicitam ou aceitam participar de um programa de GL apresentam baixa adesão às práticas, quando as mesmas lhes são oferecidas? Não se trata, aqui, de discutir se a GL é de fato útil ou não para prevenir doenças ocupacionais, mas, sim, tem como principal objetivo compreender a baixa adesão da prática da GL pela óptica do funcionário.

Acredita-se que responder esta questão é de grande valia para os profissionais que atuam neste meio e servirá de instrumento para elaboração de estratégias de adesão às práticas da Ginástica Laboral.

Material e métodos

Este estudo é parte de uma investigação que procurou problematizar, sob a óptica dos sujeitos, aspectos relacionados à baixa adesão de funcionários que trabalham na área de comunicação na tocante prática da GL. Essa investigação pautou-se numa abordagem de pesquisa qualitativa, aqui entendida como um conjunto de práticas interpretativas que busca investigar os sentidos que os sujeitos atribuem aos fenômenos e ao conjunto de relações em que eles se inserem; sua mensuração está relacionada com a busca dos significados que as pessoas atribuem às suas experiências vivenciadas [5].

Nessa abordagem, baseada em princípios da hermenêutica-dialética, procurou-se compreender e contextualizar os sentidos subjacentes às falas dos sujeitos investigados, de forma a permitir uma atitude crítico-reflexiva dos pesquisadores sobre a temática proposta [6].

O lócus da pesquisa foi uma empresa de comunicação sediada na cidade de Maceió/AL, no ano de 2013. A amostra foi selecionada por conveniência, de forma a atender os seguintes princípios: a) escolher os sujeitos que detinham os atributos relacionados ao que se pretendeu estudar, funcionários de ambos os sexos maiores de 18 anos, participantes ou ex-participantes do programa de ginástica laboral, sendo excluídos menores aprendizes e funcionárias em período de gestação; b) considerar tais sujeitos em número suficiente para que se pudesse ter saturação das informações; (c) levar em conta a possibilidade de inclusões sucessivas de sujeitos até que fosse possível discussão densa da questão de pesquisa. Assim, a amostra não buscou uma representatividade numérica e sim um aprofundamento da temática.

A coleta dos dados se apoiou em entrevistas semiestruturadas, realizadas em horário e local de trabalho dos entrevistados, em um único encontro. Nesse tipo de coleta, procurou-se estabelecer uma conversa dirigida com os entrevistados em torno de temas que integravam o objeto da pesquisa. No caso desta, focalizaram-se questões relacionadas à adesão à prática da GL.

Em termos de procedimento analítico adotado no trato dos depoimentos optou-se pelo método de interpretação de sentidos [7].

O projeto de pesquisa da qual se insere este trabalho foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa da Faculdade Estácio de Alagoas, em cumprimento da resolução no 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sob o número 122/12. Para garantir o caráter sigiloso das informações, os depoimentos dos entrevistados foram codificados com números, armazenados de forma adequada. Para minimizar o risco de constrangimento, cada entrevista foi conduzida individualmente.

Resultados e discussão

Foram entrevistados funcionários de setores diversos da empresa selecionada até que houvesse saturação das informações. Foram entrevistados funcionários dos seguintes setores: setor pessoal, contabilidade, comunicação, informática, redação e setor administrativo. Foram entrevistados 26 funcionários, sendo 50% da amostra do sexo feminino e 50% masculino.

Antes de iniciar a discussão dos aspectos referentes à baixa adesão da GL pela óptica do funcionário, é necessário apontar aspectos relacionados ao contexto em que tal discussão se insere. A GL aparece na literatura como uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, tais como: LER/DORT, estresse e lombalgias. Tem como objetivo a prevenção e reabilitação das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar aos trabalhadores [8].

Nesse sentido, as falas dos entrevistados apontam para: uma grande dificuldade de compreender os reais objetivos da

GL dentro da empresa, bem como para melhoria da saúde deles, além de enfatizar falta de tempo para a prática da GL, em função do excesso de trabalho.

Compreensão sobre Ginástica Laboral

O primeiro questionamento visava discutir a compreensão que os sujeitos tinham sobre a GL. No decorrer das falas, houve saturação das respostas e as mesmas giravam em torno da seguinte compreensão:

“(...) Ginástica Laboral é algum tipo de exercício que você faz atrelado ao benefício no seu dia a dia no trabalho (...)” (Entrevistado 02)

“(...) Ginástica Laboral são exercícios físicos que são feitos no ambiente de trabalho que ajudam e trazem algum benefício pra pessoas que passam muito tempo numa mesma posição fazendo algum tipo de exercício repetitivo no trabalho”. (Entrevistado 03).

Pode-se observar que as falas são condizentes ao que diz Giordani [9], quando o mesmo afirma que a Ginástica Laboral consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, enfatizando o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias.

Ainda em relação à compreensão dos sujeitos acerca da GL, observou-se que o grupo reconhece a prática da mesma como atividade preventiva e ferramenta contributiva no relacionamento interpessoal; tal observação se destaca na fala dos sujeitos a seguir:

“(...) uma reunião com os funcionários, e que ajudam aos funcionários prevenir algumas doenças (...)” (Entrevistado 8)

“Exercícios que fazem com que a gente não venha a adquirir algumas doenças que normalmente quem é sedentário adquire” (Entrevistado 4).

Pode-se observar nas falas dos sujeitos que os mesmos apresentam concordância com Candatti e Pressi [10] quando esses autores afirmam que a GL é uma atividade física educativa, realizada durante o expediente de trabalho, que visa desenvolver o ser humano fisicamente, mentalmente, afetivamente e socialmente.

Por outro lado é possível perceber na percepção coletiva aspectos que remetem conhecimento limitado sobre os benefícios da GL:

“(...) eu considero que ela é fraca (...) acho que ela não influi tanto no seu físico” (Entrevistado 05).

É possível observar na fala supracitada a falta de esclarecimento do grupo no que se refere aos benefícios da GL.

Essa fala está em desacordo com a afirmação de Martins [11] e Saba [12], quando os mesmos afirmam que a GL pode atuar positivamente na qualidade de vida do trabalhador, consistindo na realização de atividades físicas praticadas no ambiente laboral por meio de alongamento e fortalecimento dos músculos envolvidos nas ocupações diárias no próprio local de trabalho.

Outro aspecto destacado sobre a percepção dos sujeitos diz respeito à aparente desvalorização dos profissionais que atuam nesta área, quando o mesmo, na fala dos colaboradores é tratado como *menina*; fato que pode ser ilustrado na fala do Entrevistado 6:

“(...) sobre a ginástica laboral (...) a menina aqui que faz convida a gente para participar” (Entrevistado 06).

Ao abordar a desvalorização, Vicente [13] sinaliza que tal profissional trabalha numa lógica centrada na pedagogia do corpo e na prática da cultura corporal. O mesmo autor ainda afirma que o projeto social brasileiro está centrado no desenvolvimento econômico, nesse sentido, numa lógica concorrente à lógica mercadológica fato que pode contribuir para a desvalorização desse profissional na empresa.

Participação e assiduidade na Ginástica Laboral

Em relação à participação e assiduidade na prática da GL, a grande maioria dos colaboradores respondeu que não participava ou não tinha uma boa assiduidade devido às exigências próprias de suas tarefas laborais.

Pode-se ilustrar tal fato na fala do entrevistado 01 quando o mesmo diz:

“(...) tenho deixado de participar de algumas sessões por conta da atividade...a gente tá passando por um problema que exige muito a minha participação nas reuniões e é justamente no horário dessas reuniões que acontece a GL e aí eu estou sendo faltoso”.

Já o entrevistado 02 diz que *“(...) Não pude fazer porque realmente eu estava só [setor de trabalho] e não podia largar o que eu estava fazendo”*. O entrevistado 04 diz que *“sempre tô ocupada, tem alguma coisa a fazer, como tem prioridades aqui no serviço aí não tem como agente participar”*.

As falas dos sujeitos estão em desacordo com que diz Saba [12] quando o mesmo afirma que a prática da GL deve ser feita no local de trabalho e em tempo reduzido, sem necessidade de deslocamento de funcionários e sem interferir na produção laboral.

Por outro lado, alguns autores [1,14] afirmam que o mercado de trabalho altamente competitivo faz com que os trabalhadores vivenciem cada vez mais situações estressantes no ambiente de trabalho e que a competitividade favorece a baixa adesão desses funcionários à prática da GL.

Ainda, em relação à questão da baixa adesão encontrou-se registros que justificam tais ausências por “*Não tenho preparo físico*” (Entrevistado 24); “*Pessoas não fazem porque tem problema no coração, joelho fraturado*”. (Entrevistado 01).

Pode-se observar que as falas dos sujeitos estão em discórdância com o que diz Oliveira [15] ao afirmar que a prática regular de exercício físico promove a prevenção e o combate às doenças profissionais, evitando sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade, favorece a sensação de disposição e bem-estar para a jornada de trabalho, reduz a sensação de fadiga ao final da ginástica e contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador.

Por outro lado, Simão [16] afirma que a melhor defesa contra o desenvolvimento de doenças hipocinéticas é ativar os músculos por meio de exercícios físicos.

Conclusão

A realização deste trabalho possibilitou atender o objetivo proposto deste estudo, pois através das entrevistas pode-se atestar, nesta empresa, que muitos dos funcionários possuem uma baixa adesão ao programa de GL por não compreenderem os reais benefícios da mesma.

A fala dos funcionários retoma dados que enfatizam a falta de tempo para a prática da GL e que, em função da falta de tempo ou excesso de trabalho, encontram-se impossibilitados de realizar a atividade proposta.

Foi possível compreender ainda que há no imaginário coletivo do grupo pesquisado aspectos que apontam para uma aparente desvalorização do profissional que atua na GL.

Acredita-se que os dados aqui apresentados possam servir como subsídios para a compreensão da baixa adesão dos funcionários na prática da GL, de modo a instrumentalizar os interessados na busca de estratégias que melhorem a adesão.

Referências

1. Louzada F. G. Motivo de adesão e não adesão no programa de ginástica laboral desenvolvido numa instituição bancária. [citado 2012 Ago 12]. Disponível em URL: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/27720>.
2. Polito E, Bergamaschi EC. Ginástica Laboral: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint; 2006.
3. Melo DA, Gambarini LC. Benefícios Psicológicos da Ginástica Laboral para Professores da Escola Municipal de Educação infantil e Ensino Fundamental Beatriz Mireya. Rondônia: UNIR; 2007.
4. Oliveira JRG. Importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Rev Ed Física 2007;139:40-9.
5. Pope C, Mays N. Organizadores. Pesquisa qualitativa na atenção à saúde. 3a. ed. Porto Alegre: Artmed; 2009. Resenha de: Fiuza AR, Barros NF. Ciência & Saúde Coletiva 2011;16(4):2345-50.
6. Minayo MCS. Hermenêutica-dialética como caminho do pensamento social. In: Minayo MCS, Deslandes SF, eds. Caminhos do pensamento: epistemologia e método. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2002. p.83-107.
7. Gomes R, Souza ER, Minayo MCS, Silva CFR. Organização, processamento, análise e interpretação de dados: o desafio da triangulação. In: Minayo MCS, Assis SG, Souza ER, eds. Avaliação por triangulação de métodos: abordagem de programas sociais. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005. p.185-221.
8. Guimarães RS, Ávila AA, Antunes PL. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional 2006;31(114):149-60.
9. Giordani LB. Ginástica laboral e sua influência no estilo de vida: um estudo acerca de sua contribuição no relacionamento interpessoal, na alimentação e na prática de atividade física. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2011.
10. Candatti CT, Pressi AMS. Ginástica Laboral. São Leopoldo: Unisinos; 2005.
11. Martins CO. Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório. [Tese]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2005.13f.
12. Saba F. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Phorte; 2008.
13. Vicente MN. Crenças do professorado de Educação Física das escolas públicas de Porto Alegre/RS/Brasil. Movimento 2003;9(1):145-169.
14. Pinto ACCS, Souza RCP. A Ginástica laboral como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no setor de cozinha em restaurantes. Revista Digital EFDportes 2008;12(118).
15. Oliveira JRGO. A prática da ginástica laboral. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2006.
16. Simão R. Fisiologia e prescrição de Exercícios para Grupos Especiais. São Paulo: Phorte; 2008.