



INCLUSÃO DE ATIVIDADES LÚDICAS NA GINÁSTICA LABORAL

Iremar Menegasso Bertoldo¹

RESUMO

Atualmente encontra-se nos programas de Ginástica Laboral, séries metódicas e repetitivas formatadas com base no militarismo, voltadas majoritariamente para o aspecto físico, deixando de lado, por vezes, o enfoque afetivosocial-psicológico. No entanto, sabe-se que o desenvolvimento integral do ser humano vai além do desenvolvimento físico, abrangendo também os aspectos lúdicos. Dessa forma, o objetivo deste trabalho é propor a inserção de atividades lúdicas em um programa de Ginástica Laboral. Para a realização deste estudo foi selecionada uma empresa metalúrgica da cidade de Ourinhos/SP, que já possuía um programa de Ginástica Laboral há 4 anos e que aceitou a proposta de incluir atividades lúdicas nas aulas de sextas-feiras. Foi elaborado um questionário composto de 12 questões de múltiplas escolhas e dissertativas, validado por uma banca composta por três especialistas na área. Este questionário foi entregue a 120 funcionários, porém apenas 40 o entregaram respondido. Em posse dos questionários, calculou-se a distribuição das freqüências de cada resposta. Assim, obteve-se como resultado que, após as aulas de sextas-feiras, 82% dos funcionários se sentem sempre satisfeitos e alegres, 77% sempre dispostos, 97% mais próximos de seus colegas de trabalho e 90% nunca se sentem irritados e estressados. Além disso, 97,4% dos funcionários gostam de participar das atividades lúdicas realizadas pelo professor nas sextas-feiras e 81,6% gostaria que as brincadeiras e desafios fossem realizados mais do que uma vez na semana. Diante dos resultados obtidos, pode-se concluir que, para os sujeitos deste estudo, a inserção de atividades lúdicas ao menos uma vez na semana interferiu positivamente nas relações interpessoais, aumentou o nível de satisfação dos funcionários, reduziu o nível de estresse. **Palavras-chave:** Atividade lúdica. Ginástica Laboral. Trabalhadores.

ABSTRACT

In nowadays we have found in Labor Gym methodic and repetitive series, based on the militarism, focused only on the body, forgetting affective-social-psychological focus. However, is known that the human being full development go ahead from the body development, also including playfull by te way, this project aim to propose a Labor Gym insertion. The data collect was applied on a Factory resident on Ourinhos-SP, whose already have a Labor Gym program and accepted the proposal to insert the ludician activities every Fridays. It was elaborated questionnaire composed by 12 questions, validated by three specialists, and delivered to the 120 employees, but just 40 answered. The results are: 82% are always happy and satisfied, 77% willing, 97% closer to the work partner, and 90% never fell angry os stressed. And 81,6% wish that the playfull activities would be in more days in the week. We conclude that for this subjects, the playfull classes had a positive interference on the subjects relationship, enhancing the satisfaction level and decreased the stress level. **Keywords:** Playfull Activities. Labor Gym. Workers.

¹ Graduado em Educação Física – FAESO-Ourinhos-SP

INTRODUÇÃO

De acordo com Reis (1998), a ginástica laboral tem como objetivo prevenir lesões musculares provocadas pelo desgaste e estresse que o trabalho causa. Nesta mesma obra, ressaltam os êxitos alcançados mediante a realização da ginástica laboral, como o crescimento na produtividade, redução de acidentes de trabalho e do sedentarismo.

Segundo Brito (2000), a ginástica laboral colabora com o alívio do cansaço e do estresse, auxiliando na conscientização não só da aprendizagem do movimento, mas na importância do alongamento para a aquisição de uma postura adequada durante o trabalho e em casa.

Além dos benefícios acima citados, podemos destacar que segundo Moraes e Delbin (2005), as aulas de ginástica laboral também beneficiam os empresários, que passam a lucrar com a diminuição de dias de trabalho perdidos de funcionários doentes e com indisposição, aumentando a produtividade.

Segundo Canete (1996), as sessões de ginástica laboral são normalmente compostas de exercícios de alongamento, flexibilidade, coordenação, força, agilidade, resistência, atividades de integração e sociabilização. A duração de cada sessão varia entre 10 a 15 minutos, com realização de 10 a 12 exercícios aproximadamente. A frequência também se altera de duas a cinco vezes por semana, de acordo com a opção da empresa contratante.

Assim, pode-se observar que, na maioria das vezes, o enfoque da ginástica laboral é físico, deixando de lado o enfoque afetivo-social-psicológico. Esta característica vai ao encontro das atividades da era capitalista, em que a produtividade e os grandes lucros passaram a ser as principais prioridades. Desta forma são valorizados, cada vez mais, os aspectos intelectuais e físicos, deixando de lado outros valores primordiais na vida do homem, como a sensibilidade, criatividade, senso estético, solidariedade, altruísmo, idealismo e humor (MARTINS, 2000).

No entanto, sabe-se que o desenvolvimento integral do ser humano vai além do desenvolvimento físico e intelectual, abrangendo também os aspectos lúdicos. Neste sentido, Aristóteles, quando classifica os aspectos do homem, os divide em homo sapiens (o que conhece e aprende), homo faber (o que faz, produz) e homo ludens (o que brinca o que cria) (MARTINS, 2000). Segundo Rios (2000), ludicidade refere-se a, ou que tem o caráter de jogos, brinquedos e divertimentos, já a recreação é a ação que proporciona brincadeiras e diversão, traz prazer e alegria.

Desta forma, a ludicidade favorece os vínculos afetivos e sociais positivos, permitindo uma melhor convivência em grupo, reduzindo sentimentos como raiva, tristeza, frustração, estresse, problemas que fazem parte do dia-a-dia. Utilizando dos recursos que a ludicidade dispõe, podemos transpor os praticantes de um programa de ginástica laboral a um universo intrínseco e pessoal, sendo este um ponto de “fuga”, deixando as problemáticas inerentes ao ser humano, remetendo-os a um passado, voltando a serem crianças novamente, possibilitando o favorecimento de um ambiente melhor para o trabalho (MARTINS, 2000).

Supõe-se que o enfoque afetivo-social-psicológico, normalmente não é muito trabalhado nas sessões de ginástica laboral, e estes aspectos podem ser alcançados com a inclusão de atividades lúdicas. A inclusão de atividades lúdicas na Ginástica Laboral tem como objetivo ampliar as possibilidades da prática da Ginástica Laboral, buscando atingir o indivíduo em sua totalidade, não tendo como enfoque somente os aspectos físicos, com a inclusão de atividades que favoreçam os aspectos afetivo-social-psicológico, sem descartar os conteúdos já inseridos e concretizados em um programa de ginástica laboral.

Portanto, o objetivo deste estudo é propor a inserção de atividades lúdicas em um programa de ginástica laboral.

MATERIAIS E MÉTODOS

Caracterização dos Sujeitos

Participaram da pesquisa 40 pessoas (29 do setor metalúrgico e 11 da área administrativa), sendo 35 homens de 15 a 65 anos e 5 mulheres entre 21 e 30 anos. Dentre eles, 13 funcionários trabalham na empresa há menos de 1 ano, 15 trabalham de 01 a 02 anos, apenas 3 funcionários de 2 a 3 anos e 9 deles trabalham há mais de 3 anos.

Para que esta empresa participasse era necessário que já possuísse o programa de ginástica laboral implantado e que aceitasse a inclusão das atividades lúdicas no seu programa.

Situação e Ambiente

As aulas do programa de ginástica laboral eram divididas de acordo com o setor da empresa, sendo oferecido um programa para os funcionários do setor administrativos e outro para os funcionários do setor metalúrgico.

No setor metalúrgico a ginástica laboral era ministrada pelo professor da empresa e realizada em um campo de futebol, localizado dentro da própria empresa. Este campo apresentava-se bem conservado e vinha sendo utilizado como local de lazer para muitos funcionários, tanto no final do expediente como também aos finais de semana. Quando as aulas não eram realizadas no campo, elas eram transferidas para uma rua que se localiza dentro da empresa, em frente aos galpões e que era utilizada para o transporte de peças e produtos fabricados, no entanto esta rua apresenta acentuado declive, não sendo o local mais apropriado para a realização das sessões de ginástica laboral, pois as atividades devem ser realizadas em terrenos planos evitando assim qualquer intercorrência.

O programa de ginástica laboral no setor administrativo era realizado dentro do próprio ambiente de trabalho, ou seja, na sala do setor administrativo. Dentro desta sala existem várias mesas com computadores que se localizam no centro e ao final desta sala e há um pequeno espaço, no qual o professor ministrava as aulas de ginástica laboral.

Procedimentos

Escolha e Seleção de Sujeitos

Inicialmente foi feito um contato com o dono da empresa metalúrgica para esclarecimento sobre a pesquisa e solicitação de autorização para que o estudo pudesse ser realizado nesta empresa. Mediante a assinatura do termo de autorização, o professor responsável pelo programa de ginástica laboral, foi procurado para solicitação de inclusão das atividades lúdicas em suas aulas.

O professor aceitou á proposta e determinou então que as atividades lúdicas seriam realizadas todas as sextas-feiras. As aulas seriam ministradas por ele mesmo, tanto as do programa

tradicional da ginástica laboral como também as das sextas-feiras que incluíam as atividades lúdicas.

METODOLOGIA

Coleta de dados

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário (APÊNDICE A) composto de 12 questões de múltipla escolha, abrangendo a totalidade do quadro funcional da empresa.

Antes da aplicação do questionário, o mesmo foi analisado e julgado por uma banca examinadora composta por três especialistas no assunto, que validaram o questionário após algumas modificações.

Uma vez validado, o questionário foi entregue para cada funcionário, que levou-o para responder em casa. Também foi solicitado o preenchimento do termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE B), previamente explicado aos funcionários, que teriam de devolvê-lo em até sete dias. Previamente a isto, o pesquisador responsável fez uma breve explanação sobre as perguntas contidas no questionário.

Decorridos os sete dias, dos 120 funcionários que levaram o questionário para casa, 40 o devolveram respondido. Dessa forma obtivemos uma amostra de 40 funcionários.

O pesquisador acompanhou seis aulas do programa de ginástica laboral, sendo três aulas do programa de ginástica laboral tradicional e três aulas do programa com a inserção de atividades lúdicas, no período do mês de julho de 2008. Foi realizada também uma entrevista com o professor que ministrava as aulas de ginástica laboral para saber sua opinião sobre a pesquisa realizada. (APÊNDICE C).

Em posse dos questionários, foi feita uma análise estatística calculando-se a distribuição das frequências de cada resposta.

Os planos de aulas que foram acompanhados continham as seguintes atividades: **Planos de Aula**

1º dia de acompanhamento do Programa de Ginástica Laboral Tradicional

- **Atividades**

Alongamento

- **Procedimento**

Essas atividades foram realizadas com o setor administrativo e metalúrgico.

O professor posicionava-se na frente dos funcionários para demonstração das atividades que seriam realizadas. Inicialmente ele pediu aos funcionários que entrelaçassem os dedos atrás do tronco, depois entrelaçassem as mãos acima da cabeça fazendo a rotação do tronco para os dois lados. Após isso o professor solicitou que fossem feitas a rotação do pescoço, circundação dos ombros, circundação dos punhos e flexão de quadril e joelho com movimento de flexão dos braços.

Para os membros inferiores o professor realizou o alongamento da cadeia posterior, com a perna esquerda estendida atrás e a direita à frente, fazendo dorsiflexão de tornozelo e flexão do tronco, depois foi solicitado que os funcionários afastassem as pernas realizando flexão do tronco segurando um pé e depois o outro com as duas mãos.

2º dia de acompanhamento do Programa de Ginástica Laboral Tradicional

- **Atividades**

1ª Alongamento

- **Procedimento**

As atividades a seguir foram realizadas com o setor administrativo e metalúrgico.

O professor posicionava-se à frente dos funcionários para demonstrar as atividades que seriam realizadas. O professor iniciou a aula solicitando que os funcionários fizessem a rotação do pescoço, circundação dos ombros para frente e para trás, movimentos de flexão de ombro, cotovelo, os punhos e os dedos na posição neutra realizando posteriormente adução e abdução em. Ainda com os ombros e cotovelos fletidos, foi solicitado que os funcionários unissem as mãos e fizesse adução e abdução.

Para os membros inferiores foi pedido a eles que afastassem um pouco as pernas e fizessem a flexão de tronco, ainda com as pernas afastadas foi realizada a extensão do tronco, após isso com as pernas unidas eles deviam fazer flexão de tronco e encostar as mãos nos pés, e por fim foi pedido que afastadas realizando flexão do tronco segurando um pé e depois o outro com as duas mãos.

3º dia de acompanhamento do Programa de Ginástica Laboral Tradicional

- **Atividades**

1ª Alongamento

- **Procedimento**

As atividades descritas foram realizadas com o setor administrativo e metalúrgico.

O professor posicionava-se na frente dos funcionários para fazer a demonstração das atividades. No início ele pediu aos funcionários que entrelaçassem os dedos atrás do tronco, entrelaçassem as mãos acima da cabeça fazendo a rotação do tronco para os dois lados e depois flexão de quadril e joelho com movimento de flexão dos braços.

Foram realizados exercícios de tronco, no qual foi pedido que os funcionários afastassem um pouco as pernas e fizessem a flexão de tronco e extensão do tronco. Para os membros inferiores foi pedido que com as pernas unidas fosse feita a flexão de tronco até encostar as mãos nos pés, depois com pernas afastadas realizando flexão do tronco, segurando um pé e depois o outro com as duas mãos e para finalizar, com a perna esquerda estendida atrás e a direita à frente fazendo dorsiflexão de tornozelo e flexão do tronco.

1º dia de acompanhamento do Programa de Ginástica Laboral com as Atividades Lúdicas

- **Atividades** 1ª Estafetas

2ª Passa bola

- **Procedimento**

1º. Foram formadas duas colunas com os funcionários do setor metalúrgico e cada uma tinha uma bola de praia colorida. O primeiro da fila, ao sinal do professor teria que passar a bola por cima da cabeça para o colega de trás. Depois da mesma forma, foi executada a passagem da bola por de baixo das pernas, e em seguida fazendo rotação do tronco passando a bola lateralmente. .

2º. Com os funcionários do escritório, com as mesmas bolas, porém os funcionários se posicionavam de forma aleatória no espaço em que se realizava a ginástica laboral; o professor pediu a eles que passassem a bola um para o outro sem deixá-la cair no chão.

- **Recursos Materiais:**

Duas bolas de praia grandes de plástico.

2º dia de acompanhamento do Programa de Ginástica Laboral com as Atividades Lúdicas

- **Atividades**

1ª Estafetas

2ª Passa bola

- **Procedimento**

Os funcionários formaram duas colunas, sendo que dois de cada coluna ficaram com uma corda, cada um segurando em uma ponta. Estes teriam que ir passando a corda esticada por cima de todos da sua coluna. Os companheiros teriam que abaixar sem que a corda encostasse neles e, a coluna que a corda passasse primeiro pelo último ganharia um ponto. Em seguida, com a corda esticada, os funcionários teriam que pular a corda, depois disso o professor foi realizando variações, intercalando: um pulava a corda e o outro teria que abaixar depois invertia, pulando a corda com um pé só. Para terminar a atividade, o professor colocou uma corda só para as duas colunas, que deveriam pular a corda e passar por debaixo dela.

- **Recursos Materiais:**

Duas cordas médias.

3º dia de acompanhamento do Programa de Ginástica Laboral com as Atividades Lúdicas

- **Atividades**

1ª Jogar bolas

- **Procedimento**

Os funcionários ficaram espalhados por todo o campo, em duplas cada uma com uma bolinha de tênis ou de borracha, que eles teriam que passar um para o outro de diferentes formas. Primeiro, com a mão direita e esquerda, depois passar a bola bem rápido para o companheiro e bater palma, depois bater palma no alto, bater palma por debaixo das pernas, passar a bola e girar bem rápido para pegar a bola de volta sem que ela caísse no chão, jogar a bola para cima para o outro pegar, porém, nesse tempo em que a bola estava no alto tinha que apertar a mão do colega sem que a bola caísse no chão. Depois tinha que apertar com as duas mãos ao mesmo tempo, em seguida bater as mãos nas mãos do companheiro. As mesmas atividades que foram realizadas com o setor metalúrgico foram realizadas com os funcionários administrativos, porém as atividades foram realizadas no próprio ambiente de trabalho, no escritório.

- **Recursos Materiais:**

Bolinhas de tênis e de plástico.

RESULTADOS

No Gráfico 1, estão evidenciados os dados referentes à participação dos funcionários nas sessões de ginástica laboral oferecidas pela empresa.

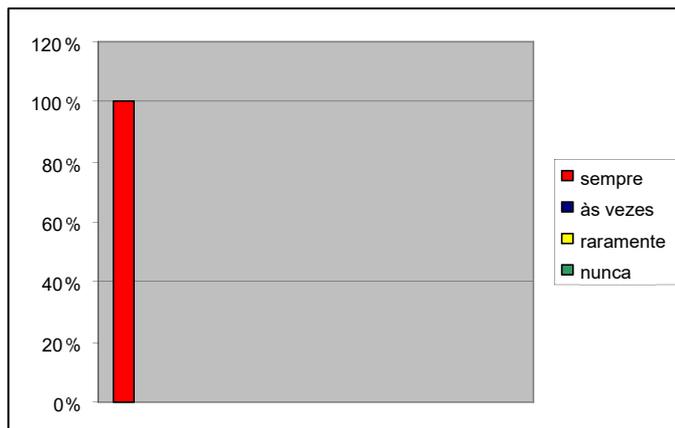


Gráfico 1: Participação dos funcionários no programa de Ginástica Laboral oferecido pela empresa

Analisando o Gráfico 1 notamos que 100% dos funcionários participam do programa de Ginástica Laboral.

No Gráfico de número 2 está evidenciado os dados referentes à opinião dos funcionários quanto ao programa de ginástica laboral que a empresa lhes oferece.

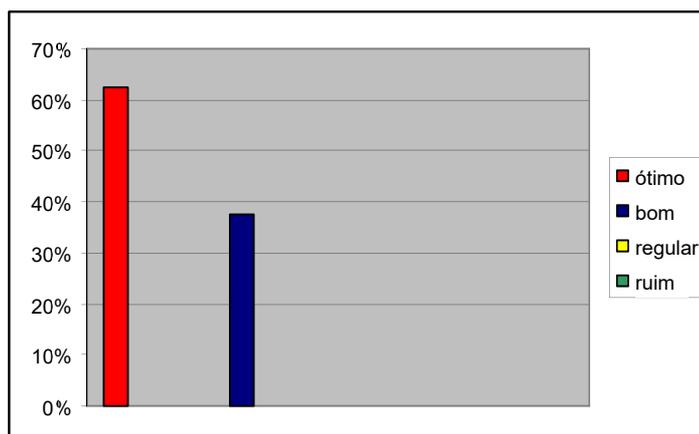


Gráfico 2: Opinião dos funcionários quanto ao programa de Ginástica Laboral que a empresa oferece.

Observa-se neste Gráfico que 62,5% dos funcionários acham ótimo o programa de ginástica laboral oferecido a eles pela empresa e que 37,5% acham este programa bom apenas. Nenhum dos funcionários respondeu achar regular ou ruim o programa de ginástica laboral que participam.

O Gráfico 3 evidencia os dados referentes ao dia da semana que os funcionários mais gostam de realizar a ginástica laboral.

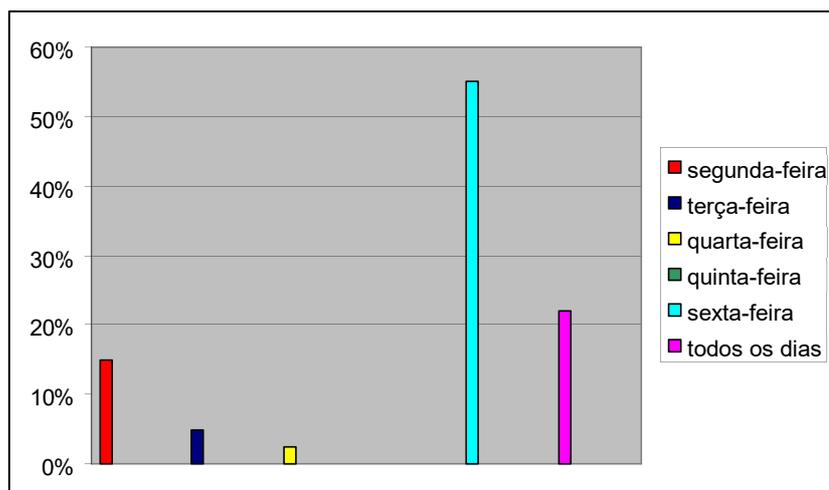


Gráfico 3: Opinião dos funcionários quanto ao dia da semana que mais gostam de realizar a Ginástica Laboral.

No Gráfico 3 pode-se analisar o dia da semana que os funcionários mais gostam de realizar a ginástica laboral, lembrando que apenas nas sextas-feiras o professor incluía as atividades lúdicas.

Dessa forma pode-se notar que 55% dos funcionários preferem participar da ginástica laboral às sextas-feiras, correspondendo à grande maioria; 15% responderam gostar mais de realizar a ginástica laboral às segundas-feiras e apenas 5% e 3% responderam gostar mais das terças e quartas-feiras para a realização da ginástica laboral.

No Gráfico 4 está evidenciado os dados referentes ao dia que os funcionários menos gostam de realizar a ginástica laboral.

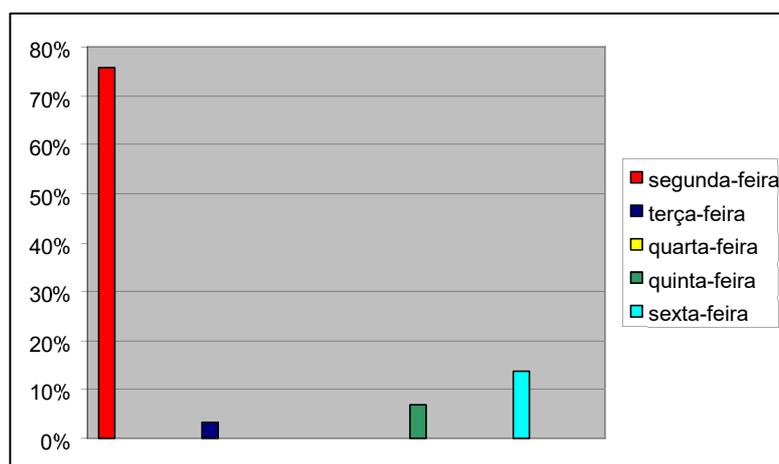


Gráfico 4. Opinião dos funcionários quanto ao dia em que menos gostam de realizar a Ginástica Laboral.

Como pode-se observar no Gráfico 4, o dia que os funcionários menos gostam de realizar ginástica laboral é a segunda-feira, com uma porcentagem de 75,90%. O segundo dia em que eles menos gostam de participar da ginástica laboral é a sexta-feira com um total de 13,80% e apenas 3,40% dos funcionários gostam menos da terça-feira para realizar a ginástica laboral.

O Gráfico 5 evidencia os dados que são referentes as atividades que os funcionários mais gostam na ginástica laboral.

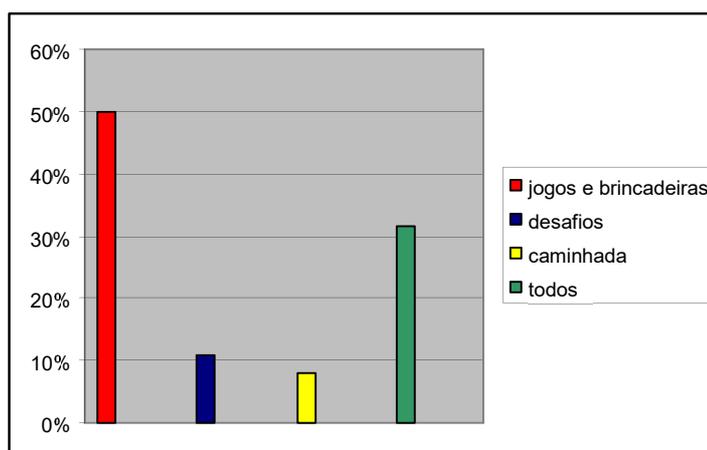


Gráfico 5: Atividades que os funcionários mais gostam na Ginástica Laboral.

Neste Gráfico pode-se observar que 50% dos funcionários gostam mais de participar dos jogos e brincadeiras. Já 32% responderam gostar de todas as atividades que são realizadas na ginástica laboral. Nas atividades foram incluídos desafios que conquistaram 11% da preferência dos funcionários e apenas 8% deles gostam mais de participar das caminhadas que são propostas pelo professor.

No Gráfico 6 está evidenciado os dados referentes as atividades que os funcionários menos gostam na ginástica laboral.

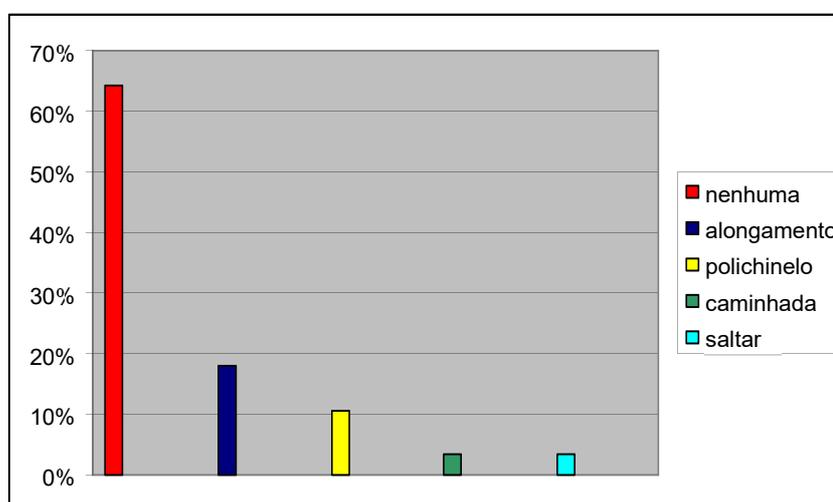


Gráfico 6: Atividades que os funcionários menos gostam na Ginástica Laboral.

Quanto à atividade que menos gostam na ginástica laboral, 64,29% dos funcionários responderam que nenhuma das atividades lhes é desagradável. O alongamento é a atividade que 17,86% dos funcionários menos gostam de fazer na ginástica laboral. Outra atividade que eles menos gostam é o polichinelo que corresponde a 10,71%. Os 3,57% restante responderam que a atividade que menos gostam de fazer é a caminhada e saltos.

No Gráfico 7 estão evidenciados os dados referentes sobre a importância de brincadeiras e desafios que foram incluídas às sextas-feiras, de acordo com os funcionários.

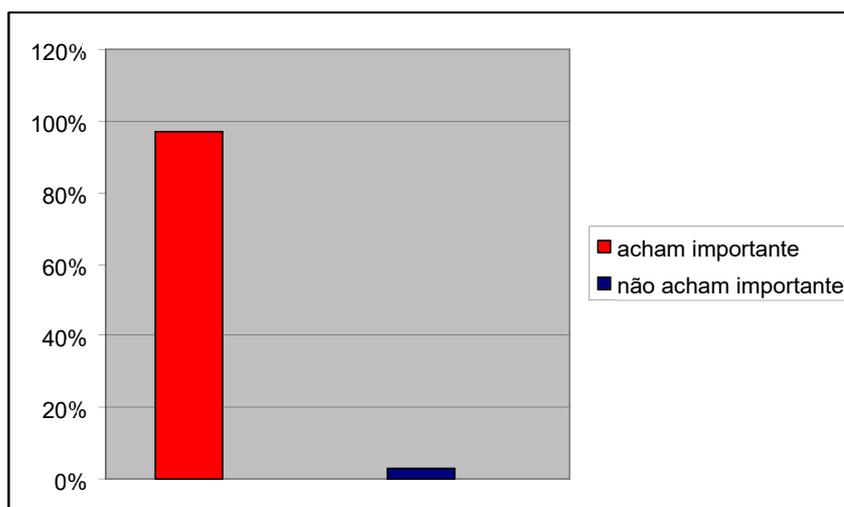


Gráfico 7: Importância das brincadeiras e desafios que foram incluídas às sextas-feiras, de acordo com os funcionários.

Quando questionados sobre a importância das brincadeiras e desafios propostos pelo professor nas sextas feiras, 97% dos funcionários responderam que acham importantes por ser uma aula de ginástica laboral mais descontraída, alegre, por interagir mais o grupo de trabalho e melhorar o ambiente de trabalho.

Apenas 3% responderam que não acham importantes as brincadeiras nem os desafios, por não gostarem desses tipos de atividades.

O Gráfico 8 evidencia os dados referentes aos funcionários que gostam ou não de participar das brincadeiras e desafios que o professor realiza nas sextas-feiras.

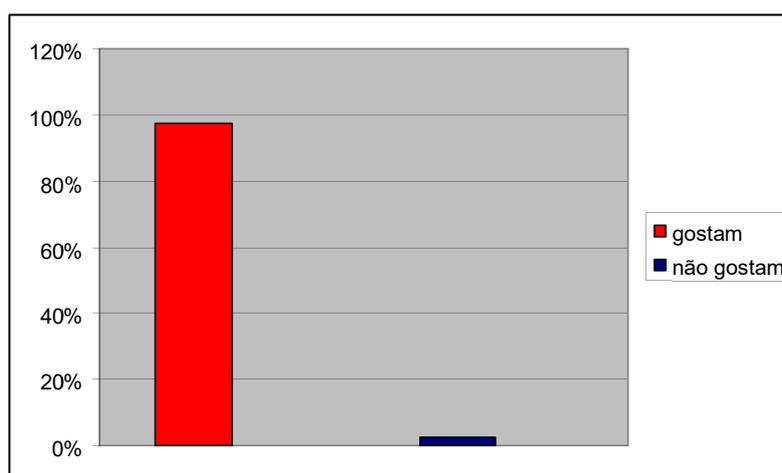


Gráfico 8: Classificação quanto aos funcionários que gostam ou não de participar das brincadeiras e desafios que o professor realiza às sextas-feiras.

Observa-se no Gráfico 8 que 97,44% do quadro de funcionários responderam gostar das atividades de brincadeiras e desafios propostas pelo professor e somente 2,56% responderam não gostar dessas atividades.

No Gráfico 9 estão evidenciados os dados referentes a opinião dos funcionários quanto a realização das brincadeiras e desafios mais que uma vez na semana.

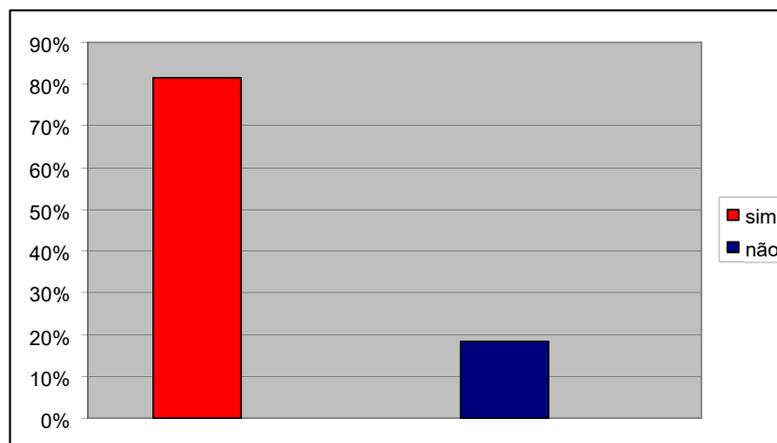


Gráfico 9: Opinião dos funcionários quanto à realização das brincadeiras e desafios mais que uma vez na semana.

Quando os funcionários foram questionados se gostariam que as brincadeiras e desafios fossem realizados mais do que uma vez na semana, 81,58% deles responderam que gostariam e 18,42% responderam que não gostariam.

O Gráfico 10 está evidenciando os dados referentes sobre como os funcionários se sentem após participarem do programa de ginástica laboral oferecido pela empresa.

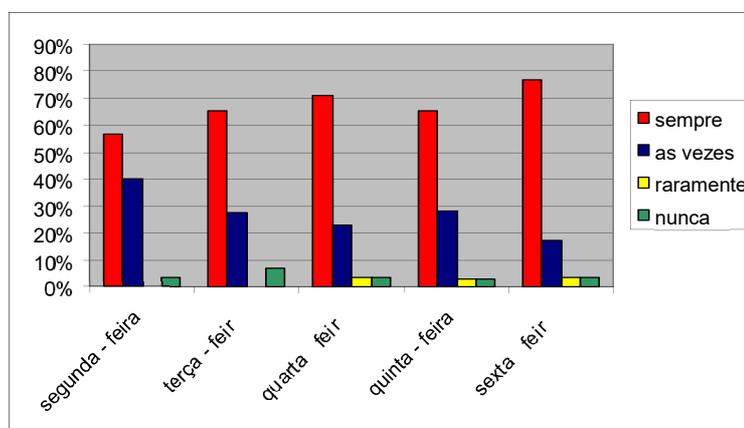


Gráfico 10: Motivação após a realização da Ginástica Laboral.

No Gráfico 10 nota-se que 77% dos funcionários sempre se sentem motivados após a participação da Ginástica Laboral às sextas-feiras. Às segundas-feiras, 40% dos funcionários às vezes se sentem motivados após participar da ginástica laboral. Os que responderam que raramente se sentem motivados após a participação da ginástica laboral às quartas, quintas e sextas-feiras, correspondem a 3% dos funcionários e apenas 7% responderam que nunca se sentem motivados após a participação da ginástica laboral às terças-feiras.

No Gráfico 11 está evidenciando o nível de satisfação da ginástica laboral.

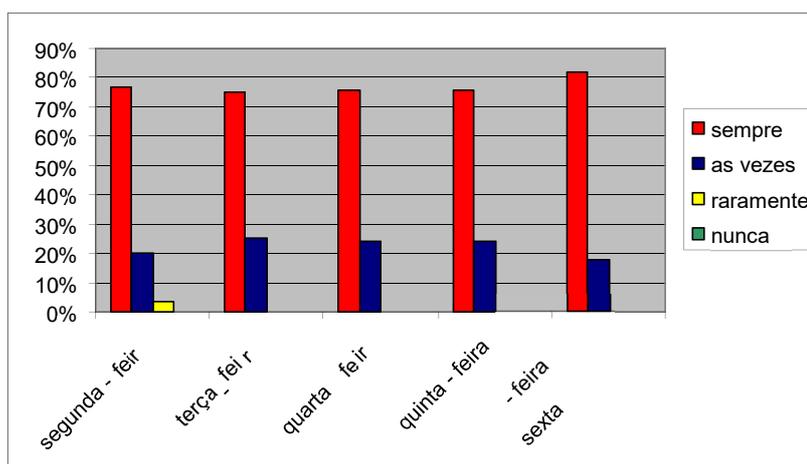


Gráfico 11: Satisfação após a realização da Ginástica Laboral.

Às sextas-feiras, 82% dos funcionários responderam estar sempre satisfeitos. As terças-feiras 25% dos funcionários relataram que às vezes ficam satisfeitos e os que raramente se sentem satisfeitos às segundas-feiras totalizaram 3% do quadro de funcionários.

Nota-se neste Gráfico que assim como ocorreu com a motivação, o nível de satisfação é maior nas sextas-feiras e os que responderam relatam que isto sempre ocorre.

O Gráfico 12 evidencia a disposição dos funcionários após a realização da ginástica laboral.

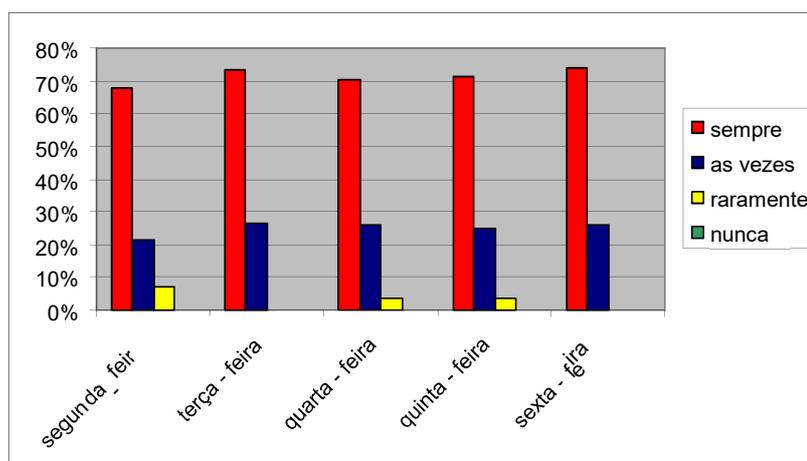


Gráfico 12: Disposição dos funcionários após a realização da Ginástica Laboral.

Observa-se que 74% dos funcionários sentem-se sempre dispostos às sextas-feiras, 27% deles responderam estar às vezes com maior disposição às terças-feiras e os que raramente sentem-se dispostos nas segundas-feiras corresponde a 7%.

O Gráfico 13 está evidenciado o nível de alegria dos funcionários após a participação da ginástica laboral.

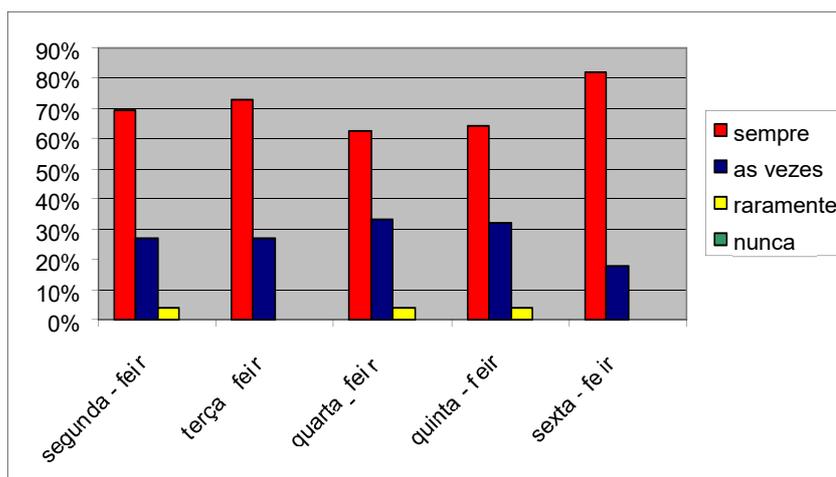


Gráfico 13: Alegria dos funcionários após a realização da Ginástica Laboral.

Observa-se neste Gráfico que 82% dos funcionários se sentem sempre mais alegres às sextas-feiras, provavelmente devido às brincadeiras e desafios que são realizados neste dia. Às quartas-feiras os funcionários responderam que às vezes se sentem alegres, correspondendo a 33% dos questionados e apenas 4% deles responderam raramente estar mais alegres às segundas, quartas e quintas-feiras.

No Gráfico 14 estão evidenciados os níveis de dores dos funcionários após a realização da ginástica laboral.

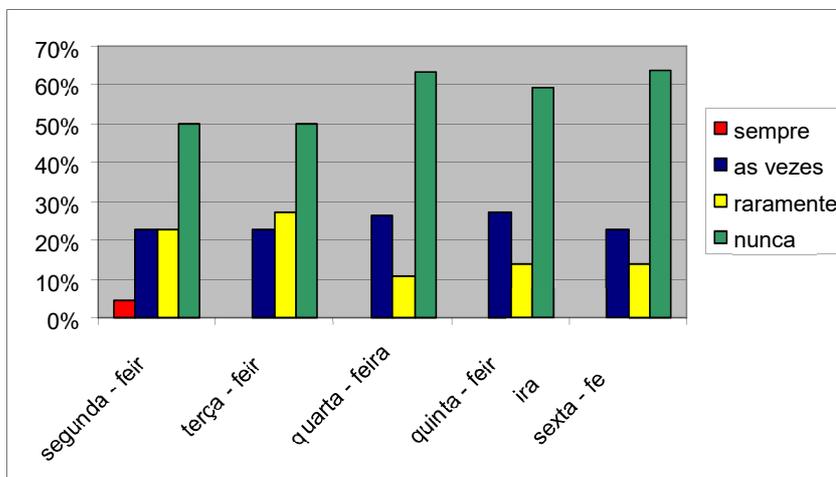


Gráfico 12: Dores dos funcionários após a realização da Ginástica Laboral.

Quando questionados quanto aos dias que sentem dores após a participação na ginástica laboral, 5% dos funcionários responderam sentir dores às segundas-feiras, 27% deles disseram que às vezes sentem dores às quintas-feiras. As terças-feiras 27% relataram sentir dores raramente. As sextas-feiras 64% afirmaram nunca sentirem dores.

O Gráfico 15 está evidenciando os níveis de irritação dos funcionários após a realização da ginástica laboral.

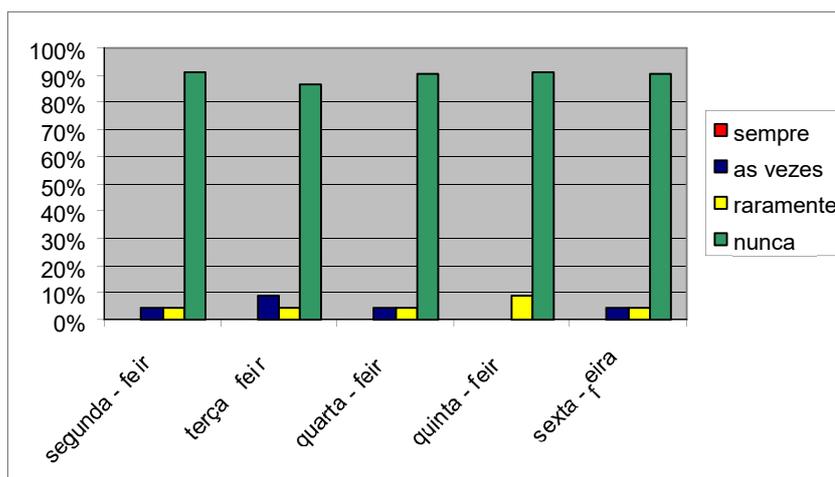


Gráfico 13: Irritação dos funcionários após a realização da Ginástica Laboral.

Quanto ao grau de irritabilidade do funcionário, nota-se que 9% dos deles às vezes se sentem irritados às terças-feiras, raramente os trabalhadores sentem-se irritados às quintas-feiras, correspondendo a 9%. Os funcionários que nunca se sentem irritados nas segundas, quintas e sextas-feiras totalizam 91%.

O Gráfico 16 evidencia os dados referentes a desmotivação dos funcionários após a realização da ginástica laboral.

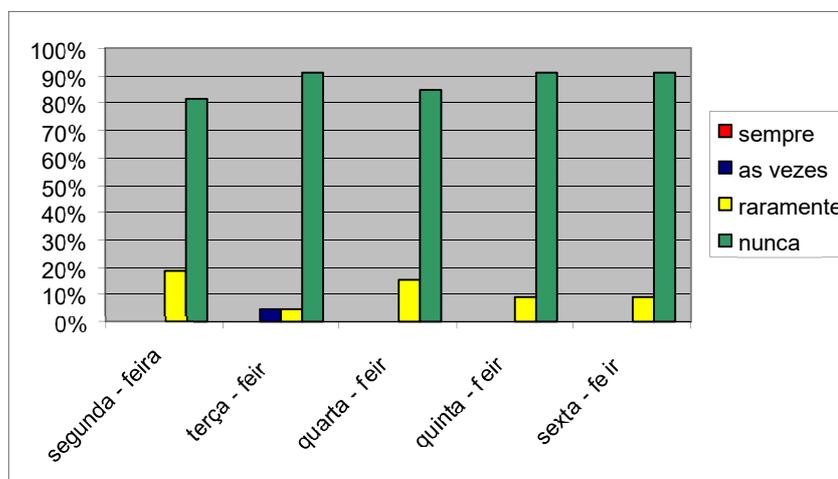


Gráfico 14: Desmotivação dos funcionários após a realização da Ginástica Laboral.

Para qualificar as séries de ginástica, os funcionários foram questionados quanto a sua desmotivação e após a realização dos exercícios podemos constatar que 5% dos funcionários responderam às vezes se sentirem desmotivados nas terças-feiras, nas segundas-feiras 18% deles responderam raramente estarem desmotivado e 91% dos funcionários responderam que nunca estão desmotivados às terças, quintas e sextas-feiras.

No Gráfico 17 estão evidenciados os dados referentes a indisposição após a realização da ginástica laboral.

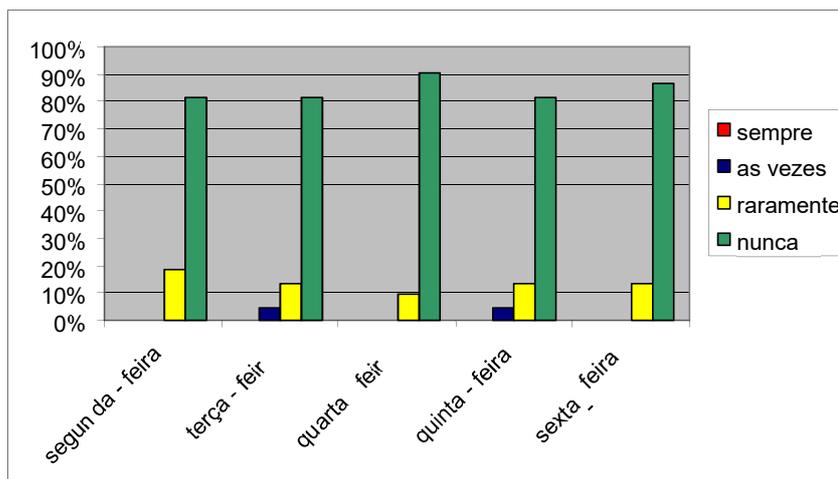


Gráfico 15: Indisposição dos funcionários após a realização da Ginástica Laboral.

Como pode ser observado no Gráfico 17 apenas 5% dos funcionários responderam que às vezes se sentem indispostos às terças e quintas-feiras. As segundas-feiras 18% deles relataram raramente sentir indisposição e 90% dos funcionários responderam que nunca se sentem indispostos às quartas-feiras.

O Gráfico 18 evidencia os dados referentes ao estresse dos funcionários após a realização da ginástica laboral.

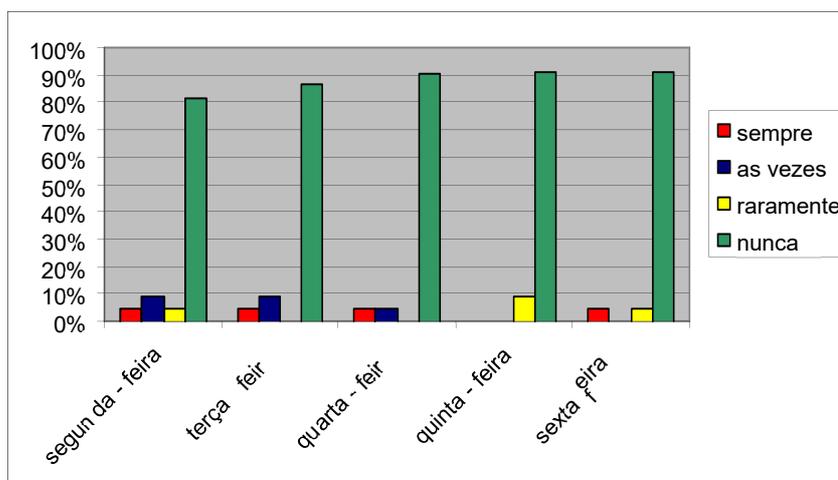


Gráfico 16: Estresse dos funcionários após a realização da Ginástica Laboral.

Observa-se neste Gráfico que 5% dos funcionários sempre se sentem estressados às segundas, terças, quartas e sextas-feiras. Nas segundas e terças-feiras, 9% deles se sentem estressados às vezes, nas quintas-feiras 9% relatam raramente se sentirem estressados e 91% dos funcionários responderam nunca se sentirem estressados às quintas e sextas-feiras.

O Gráfico 19 evidencia os dados referentes quanto aos dias em que os funcionários se sentem mais próximos de seus colegas de trabalho durante a realização da ginástica laboral, que a empresa lhes oferece.

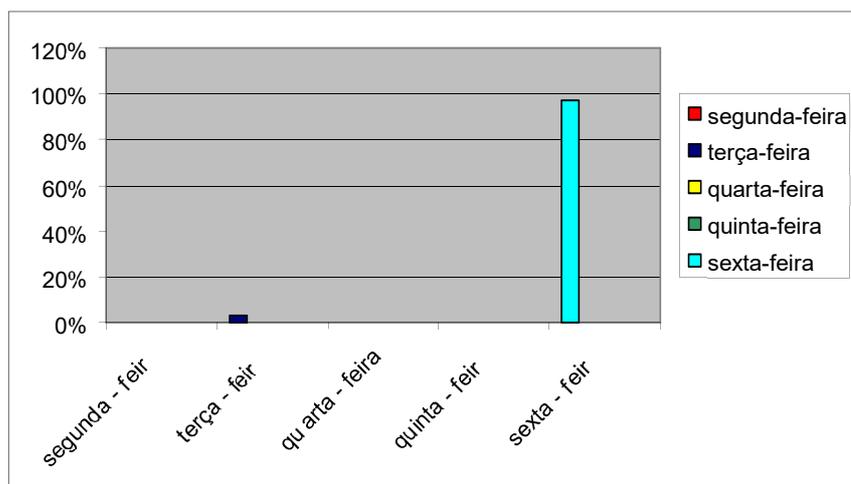


Gráfico 17: Dia da semana que os funcionários se sentem mais próximos de seus colegas de trabalho durante a Ginástica Laboral.

Neste Gráfico observamos que 97% dos funcionários responderam que às sextas feiras sentem-se mais próximos dos seus colegas e somente 3% responderam que às terças-feiras sentem-se mais próximos dos seus colegas.

A seguir pode-se observar a transcrição da entrevista realizada com o professor responsável pelas aulas de Ginástica Laboral, na empresa estudada.

Ele relatou que o programa de ginástica laboral existe na empresa aproximadamente há cinco anos, e que ele trabalha desde o início do programa. Segundo ele o programa de ginástica laboral foi implantado pelo SESI (Serviço Social da Indústria), e que através do SESI foi desenvolvido o programa, a empresa gostou, aderiu à idéia, e permanece até hoje. É obrigatória a participação de todos os funcionários, e a ausência deles é advertida, porém para o professor esta não é a melhor maneira de incentivar os funcionários, pois ele acredita que a participação deve ser voluntária.

De acordo com o professor os trabalhadores, a princípio tiveram receio em realizar a atividade, pois não conheciam o programa e até para ele, houve medo e insegurança, porém depois do início da ginástica laboral a adesão voluntária foi muito boa.

O professor afirma que, após a passarem a praticar atividade física, eles perderam a vergonha que a princípio tinham em realizar atividades perante os outros colegas de trabalho.

Após a inserção de atividades lúdicas no programa de ginástica laboral, o sorriso tornou-se presente na aula de ginástica laboral, deixando-a mais agradável e deixando os funcionários mais contentes, de acordo com o relato do professor.

Para o professor a inserção de atividades lúdicas foi muito interessante, porque permitiu sair da rotina de exercícios físicos, promovendo maior participação dos funcionários e socialização entre eles.

DISCUSSÃO

Os dados obtidos através do questionário e da entrevista com o professor responsável pelo programa de ginástica laboral, mostram que houve uma mudança no comportamento dos funcionários após a inclusão das atividades lúdicas na ginástica laboral.

Alves e Vale (1999) também relatam que isso contribui cada vez mais para a mudança da visão negativista que muitos empresários ainda têm sobre a ginástica laboral, acreditando ainda que a prática de atividades tanto físicas e também as lúdicas não acrescentam nada em relação à produtividade. Os donos de empresas esperam que os resultados obtidos com o programa de ginástica laboral sejam imediatos, porém segundo Reis (1998), os resultados aparecem a médio e longo prazo, mas esta visão está cada vez mais perdendo espaço para a visão positivista que mostra como a ginástica laboral contribui para a melhora do ambiente de trabalho.

Neste estudo uma das perguntas do questionário que está representada no Gráfico 1 visou saber se os funcionários participavam da ginástica laboral que a empresa oferecia e um total de 100% deles responderam que participavam. Este é um dado muito expressivo, porém, de acordo com Affonso e colaboradores (2005), muitas empresas submetem seus funcionários a um sistema de trabalho rígido e acabam por obrigá-los a participarem do programa de ginástica laboral, mesmo contra a sua vontade, fazendo com que os funcionários passem a participar de forma displicente, com descaso e influenciando negativamente todo o grupo. De acordo com a entrevista do professor é obrigatória a participação dos funcionários na ginástica laboral e para ele esta não seria a melhor forma de motivar os trabalhadores e segundo Lucchese (2007), a participação do funcionário deve ser voluntária, para que ele possa atingir a motivação para desempenhar com mais qualidade o seu trabalho. Segundo relato do professor, houve uma modificação no ambiente de trabalho quando os funcionários passaram a ter alegria e prazer em praticar a ginástica, laboral sendo isto possível através da inclusão das atividades lúdicas. Estas permitem que a pessoa que está vivenciando tenham momentos de magia, fantasia, autoconhecimento, conhecimento do próximo e momentos de vida (CABRERA E SALVI, 2006).

Por outro lado é possível constatar que para a empresa é melhor que os funcionários estejam motivados e à vontade no seu ambiente de trabalho, pois assim eles desempenham as suas funções com muito mais entusiasmo e dedicação, sendo isto revertido em mais lucro para a empresa, assim como foi relatado por Alves e Vale (1999), em seu trabalho.

No Gráfico 2 observa-se que a maior parte dos funcionários que responderam o questionário acham ótimo o programa de ginástica laboral que a empresa vem lhes oferecendo e nenhum deles acha o programa regular ou ruim, mostrando uma boa aceitação do programa por parte dos funcionários.

À medida que as atividades lúdicas foram implantadas no programa de ginástica laboral desta empresa pode-se observar, através dos resultados obtidos por meio do questionários, que os próprios funcionários responderam, que se sentiram mais animados, alegres, mais satisfeitos. Esses trabalhadores passaram a perceber que a ginástica laboral não é somente exercícios físicos, mas que também pode levá-los a diversão mesmo no horário de trabalho, como relatou também o professor dessa empresa, pois este pode observar durante as suas aulas que os funcionários estavam alegres, sorrindo.

Observa-se que o dia em que a maioria deles mais gosta de praticar a ginástica laboral é a sexta-feira, totalizando 55%, como pode ser visto na Gráfico 3. Destaca-se que às sextafeira era realizada as atividades lúdicas, permitindo-lhes eles a quebra da rotina de trabalho.

Prado (2003), em seu estudo relata que a ludicidade permite ao indivíduo momentos de descontração, diversão, maior contato interpessoal, envolvendo a pessoa como um todo, valorizando o seu aspecto emocional, dessa forma a ludicidade permite que o indivíduo quebre a sua rotina diária.

No Gráfico 4 nota-se que os funcionários gostam menos da segunda-feira para a realização da ginástica laboral. Isto pode ocorrer em função de ser o início da semana de trabalho. Apenas uma pequena parcela dos funcionários que responderam o questionário gosta menos da sexta-feira para realizar a ginástica laboral. Tal fato pode ser explicado por estas pessoas possivelmente não gostarem de enfrentar novos desafios, nem de modificar a sua rotina de trabalho, pois, de acordo com Rattner (1998), cada pessoa tem uma personalidade.

Os funcionários participantes desta pesquisa responderam, no questionário que lhe foi entregue, que a atividade que mais gostam de praticar na ginástica laboral são aquelas que envolvem brincadeiras, jogos (50% dos funcionários) e os desafios (11% dos funcionários), como pode ser visto na Gráfico 5.

Atividades lúdicas, segundo Martins (2000), favorecem os vínculos afetivos, melhores convivência com o grupo de trabalho, reduz sentimentos negativos como a tristeza, raiva, estresse, permitindo que por alguns segundos os funcionários tenham uma “fuga”, fazendo com que eles voltem a se sentir criança novamente, se sintam mais satisfeitos consigo mesmos e criando um melhor ambiente de trabalho, o que foi confirmado pelo relato do professor.

Assim como pode ser observado no Gráfico 6, os funcionários, na sua maioria, participam de todas as atividades sem que nenhuma delas lhes seja desagradável, mas as atividades que são somente com o objetivo físico como os alongamentos e polichinelos desagradam uma parcela desses funcionários, sendo 17,86% dos que não gostam dos alongamentos e 10,71% que não gostam de polichinelos.

De acordo com Prado (2006), as brincadeiras e desafios são importantes por tornarem as aulas de ginástica laboral mais descontraídas, alegres e também promoverem maior interação entre o grupo de funcionários, melhorando consequentemente o ambiente de trabalho, assim como relatou o professor em sua entrevista.

Quando os funcionários foram questionados sobre a importância das atividades lúdicas na Ginástica Laboral (Gráfico 7), nota-se que 97% deles percebem a necessidade de terem essas atividades e somente 3% deles não acham importantes.

Analisando o Gráfico 8 observa-se como os funcionários acham importantes as atividades lúdicas durante a Ginástica Laboral, pois assim eles saem de sua rotina de trabalho e não entram em uma nova rotina que seria a de exercícios físicos.

Prado (2006), em seu estudo diz que as atividades lúdicas permitem aos indivíduos uma sensação de liberdade deixando-os mais alegres, descontraídos, mais motivados e satisfeitos.

No Gráfico 9 torna-se claro que a maior parte dos funcionários questionados gostaria que essas atividades fossem realizadas mais de uma vez por semana, pois assim eles poderiam se descontrair mais e se sentirem mais próximos de seus colegas de trabalho.

Martins (2000), e Prado (2006) concordam que as atividades lúdicas favorecem a criação de um ambiente de trabalho mais harmonioso, descontraído e aumento dos sentimentos como alegria, motivação, satisfação e reduzem sentimentos negativos como a raiva, tristeza e também o estresse.

Como pode ser observado na Gráfico 10 e 11, a inclusão de atividades lúdicas aumenta a motivação e satisfação dos funcionários, respectivamente, após a realização da ginástica laboral, já que a maioria relatou que às sextas-feiras ficam mais motivados.

Observamos que o nível de disposição se mantém durante toda a semana, porém ele aumenta às sextas-feiras (Gráfico 12), assim como ocorreu com a motivação e satisfação dos

funcionários. Isso provavelmente está associado à inclusão de atividades lúdicas neste dia e também por ser o final da semana de trabalho.

Nota-se no Gráfico 13 que os níveis de alegria também são maiores às sextas-feiras e o professor em sua entrevista relata que foi possível notar que os funcionários estavam mais alegres, que o sorriso estava presente em seus semblantes. O aumento da motivação, satisfação, disposição e alegria às sextas-feiras pode ser associado com as atividades lúdicas, como brincadeiras e desafios que são realizados neste dia.

Como pode-se observar nos Gráficos 10, 11, 12 e 13, os níveis de motivação, satisfação, disposição e alegria, respectivamente, tornam-se mais elevados às sextas-feiras,

Por meio da inserção de atividades lúdicas os trabalhadores têm a oportunidade de descontraírem-se, ter por alguns instantes momentos de prazer e estar mais próximo de seus companheiros de trabalho e isto conseqüentemente leva a uma melhor relação interpessoal (MARTINS, 2000; AFFONSO, 2006; CABRERA E SALVI, 2006; PRADO 2006; ALMEIDA, 2007).

Nota-se que as dores nesses funcionários não atingem níveis significativos, pois não interferem na sua rotina diária, como mostra o Gráfico 14. Apenas 27% os funcionários relatam apresentá-las, não sendo possível estabelecer se as atividades do programa de ginástica laboral são a causa das dores desses funcionários. Oliveira, Santos e Souza (2008), consideram em seus estudos que as dores podem ser decorrentes de várias outras causas.

Observa-se no Gráfico 15 que em relação à irritabilidade desses funcionários eles não permanecem irritados durante a semana e principalmente nas sextas-feiras tem-se uma diminuição desta irritação.

Assim como pode ser observado nos Gráficos 14 e 15 que obteve-se uma redução de dores e irritação, a desmotivação desses funcionários também reduziu-se principalmente nas sextas-feiras que tem a realização de atividades lúdicas.

Nos Gráficos 16, 17, 18 que representam os níveis de desmotivação, indisposição e estresse, respectivamente, nota-se que houve uma redução destes fatores principalmente às sextas-feiras, dia em que foram inseridas as atividades lúdicas, da mesma maneira que ocorreu com a irritabilidade destes trabalhadores.

Esta modificação no comportamento dos funcionários em relação ao seu ambiente de trabalho deve-se à estratégia de inclusão das atividades lúdicas que foi adotada nesta pesquisa, pois permitiu ao trabalhador um momento agradável de descontração e confiança, fazendo com que o ambiente de trabalho se torne mais agradável, assim como apontam os estudos de Pessolano e Corte (2007).

As atividades lúdicas, portanto, interferiram significativamente na redução de sentimentos negativos e fatores que podem acarretar em uma série de problemas tanto sociais como no ambiente de trabalho, dos funcionários que participaram desta pesquisa, favorecendo a relação interpessoal.

O Gráfico 19 mostra que às sextas-feiras a maioria dos funcionários sente-se mais próximos um dos outros, correspondendo a 97% deles. Destacando-se que neste dia eram realizadas as atividades lúdicas, deixando a visão do programa de ginástica laboral inovador e diferenciado dos tradicionalmente aplicados nas empresas.

Para Martins (2000) e Enoki (2007) atividades lúdicas aumentam as relações humanas, melhora o ambiente de trabalho, permite uma maior proximidade entre os funcionários,

permitindo a criação e valorização de ações como o companheirismo e aumenta os vínculos afetivos e sociais.

CONCLUSÃO

Ao se deparar com os programas de ginástica laboral, observa-se que a grande parte destes, segue uma linha tradicional de ginástica que geralmente está voltado somente para o aspecto físico do indivíduo, não valorizando os aspectos psicossociais das pessoas, conforme relatado e reforçado através de citações de diversos autores.

Com a inserção de atividades lúdicas em um programa de ginástica laboral, acredita-se que esta possibilita e permite que o indivíduo tenha momentos de alegria, fantasia e percepção do próximo, proporcionando assim um ambiente que permite um momento de fuga de sua rotina por alguns instantes. Estas conquistas se devem ao fato de utilizarmos dos conteúdos do lúdico (brincadeiras, jogos e desafios).

Quando estas atividades lúdicas são inseridas em um programa de ginástica laboral, elas favorecem também a criação de um ambiente de trabalho descontraído, com maior confiança entre os funcionários e também proporciona a renovação de valores que muitas vezes são descartados, como o respeito ao próximo, integração, liderança, autocontrole e coletividade.

Com os resultados obtidos neste estudo pode-se considerar que a inserção de atividades lúdicas ao menos uma vez na semana interferiu positivamente nas relações interpessoais, aumentou o nível de satisfação dos funcionários e reduziu significativamente o nível de estresse, para os sujeitos deste estudo.

No entanto faz-se necessário que esta pesquisa tenha continuidade, pois somente assim poderá ser comprovada cientificamente a importância da inclusão de atividades lúdicas no programa de ginástica laboral, deixando-o mais rico, atraente, prazeroso e diversificado, abrangendo o ser humano em sua totalidade.

Este estudo ainda levanta as seguintes questões:

- Será que se a participação dos funcionários no programa de ginástica laboral fosse voluntária, todos eles participariam?
- Será que se as atividades lúdicas fossem realizadas as segundas-feiras os resultados seriam os mesmos?
- Será que as aulas de atividades lúdicas também não virariam uma rotina com o passar do tempo, por ser realizada somente na sexta-feira?
- Qual seria o resultado se as aulas de atividades lúdicas não fossem realizadas em dias previamente estabelecidos, deixando o trabalhador na expectativa?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AFFONSO, J. G. A. L. et al. Racionalização do Trabalho e Ergonomia: Estudo no Setor de Expedição da Indústria de Autopeças Lunko Metalúrgia Ltda. *Análise*, v. 16, n. 2, p. 325-350, ago./dez. 2005.
- ALMEIDA, A. Ludicidade Como Instrumento Pedagógico. 2007. Disponível em <<http://www.cdof.com.br/recrea22.htm>>. Acesso em: 28 maio. 2008.
- ALMEIDA, M. B; ARAÚJO, C. G. S. Efeitos do treinamento aeróbico sobre a frequência cardíaca. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 09, n. 02, 2003.
- ALMEIDA, T. T; JABUR, M. N. Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. *Motricidade, Riberão Preto*, v. 03, 2006.
- ALVES, S; VALE, A. Ginástica laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho. *Revista CIPA*, n. 232, p.30-4, 1999.
- BRITO, T. P. Relatório de Estágio na Maju Indústria Têxtil. Blumenau: Mimeo, 2000.
- CABRERA, W. B; SALVI, R. A Ludicidade no Ensino Médio: Aspirações de Pesquisa numa Perspectiva Construtivista. Universidade Estadual de Londrina – Centro de Ciências Exatas, 2006.
- CAÑETE, I. Humanização: desejo da empresa moderna, ginástica laboral como um caminho. Porto Alegre: Artes e Ofício, 1996.
- COLOMBO, C. M. A Influência da Ginástica Laboral no Relacionamento Interpessoal e no Incentivo à Prática de Atividade Física. (Monografia) – Universidade Estadual do Oeste do Paraná - Campus Cascavel, Cascavel, 2003.
- DANTAS, E. H. M. Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.
- ENOKI, E. O Lúdico Por Educadores, Piaget e Vygotsky. 2007. Universidade São Marcos.
- FACUNDO, M. Alongamento e Flexibilidade. 2007. Disponível em <<http://listas.cev.org.br/arquivos/html/cevfit/2002-05/msg00003.html>>. Acesso em: 10 nov 2007.
- FIGUEREDO, F. Ginástica Laboral e Ergonomia. Rio de Janeiro: Sprint, 2005
- LUCCHESI, C. Ginástica Laboral: Intervenção Exclusiva do Profissional de Educação Física. *Educação Física*, n. 23, 2007.

LUCENA, G. M; FERREIRA, M. C. O; OLIVEIRA, W. R. Manual para Normatização de Trabalhos Científicos da Faculdade Estácio de Sá de Ourinhos. FAESO: Ourinhos, 2007.

LUCKESI, C. Desenvolvimento dos estados de consciência e ludicidade. In: Luckesi, C. (org.). Ensaio de ludopedagogia. n.1, Salvador UFBA/FACED, 2000.

MARTINS, C. O. Efeitos da Ginástica Laboral em Servidores da Diretoria da UFSC. 2000. (Monografia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

MORAES, C; DELBIN, M. A. Por que implantar um programa de ginástica laboral na empresa? RACRE - Revista de Administração CREUPI, v. 05, n 09, 2005.

PATACO, V. L.P; VENTURA, M. M; RESENDE, E. S. Metodologia para Trabalhos Acadêmicos e Normas de Apresentação Gráfica. 3. ed. Rio de Janeiro: Rio, 2007.

PESSOLANO, J; CORTE, M. D. Uma Interface Entre Cultura, Motivação E Ludicidade No Ensino de Línguas. 2007. Disponível em <http://www.ufsm.br/lec/02_01/JulianaLC6.htm>. Acesso em: 28 maio. 2008.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia da Atividade física exercício físico e Saúde. São Paulo: Phorte, 2004.

PRADO, A. C. M. O Corpo Lúdico Versus Globalização No Esporte. Educação Física Esportiva, São Paulo, v.20, n.5, p.197-199, 2006.

OLIVEIRA, J. R. G. A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais. Educação Física, n. 139, p. 40-49, 2007.

OLIVEIRA, T. J. C; SANTOS, M. C. R; SOUZA, T. L. C. Mapeamento das áreas dolorosas dos trabalhadores de um canteiro de obras da cidade de Juazeiro do Norte – CE. III Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte Nordeste de Educação Tecnológica, Fortaleza - CE – 2008.

RATTNER, H. Liderança para uma Sociedade Sustentável. São Paulo: Nobel, 1998.

REIS, R. M. dos. Programa de Ginástica Laboral. Anais do Simpósio LER/DORT: Abordagem integrada do indivíduo no posto de trabalho. São Paulo: 1998.

RIOS, D. R. Minidicionário Escolar da Língua Portuguesa. São Paulo: DCL, 2000.

SANTIN, S. Educação Física: da opressão do rendimento à alegria do lúdico. Porto Alegre: ed. EST/ESEF – UFRGS, 1994.

Revista Hórus, v. 5, n. 2, 243-263, 2010.

SANTOS, C. J. L; FARIAS,R. Ginástica Laboral: Sedentarismo x Atividade Física. (Monografia) – Universidade Paulista, Brasília, 2008.

SOUZA, F. R. C. As Artes Envolvendo o Lúdico e a Afetividade. (Monografia) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.