

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



### BENEFÍCIOS DO PROJETO DE EXTENSÃO GINÁSTICA LABORAL NA URCA SOB A PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES - RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Suyevane Pereira Vieira <sup>1</sup>, Susana Emanuelle de Abreu Rocha <sup>2</sup>, Geysa Cachate Araújo de Mendonça <sup>3</sup>

**Resumo:** Este estudo consiste em apresentar a vivência com a ginástica laboral (GL) no projeto de extensão Ginástica Laboral na URCA, através de um relato de experiência. O objetivo principal é relatar os benefícios do projeto sob a percepção dos professores, identificando as causas do estresse e a adesão desses funcionários ao programa. Na elaboração deste trabalho utilizaram-se as abordagens qualitativa e descritiva. Os seguintes resultados foram encontrados: a adesão dos funcionários é positiva, apesar de algumas recusas como, pessoas já são ativas fisicamente e timidez, em relação aos estressores três causas foram identificadas, sendo, complicações no cotidiano, trabalhar atendendo pessoas e serem muito requisitados no serviço, alguns benefícios são reconhecidos pelos próprios participantes como, alívio dos músculos tensionados, controle da irritabilidade muscular e bem estar mental. Conclui-se que o projeto contribui positivamente na melhora do estresse, amenizando os efeitos das atividades cumulativas, ainda apresenta benefícios como, melhora da autoimagem, diminuição de dores e tensões.

**Palavras-chave:** Benefícios. Ginástica Laboral. Relato de Experiência.

#### 1. Introdução

Segundo Araujo (2007) o trabalho é tanto o gerador de desconfortos como também é o responsável pelo sustento do homem. Então para que não ocorra evasão no ambiente de serviço e prejuízos para os empregadores a Ginástica Laboral (GL) é buscada como uma boa alternativa para minimizar esses malefícios. A GL caracteriza-se como sendo atividades e exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, em curtos intervalos, com objetivo de quebrar a rotina de trabalho diária e oferecer uma melhor qualidade de vida no ambiente laboral.

De acordo com Zilli (2000) outro aspecto importante a ser destacado é capacidade que a GL possui em desempenhar, auxiliar, aliviar a tensão muscular e ajudar na correção de posturas inadequadas durante o trabalho. É válido ressaltar os inúmeros benefícios que a prática desse programa pode proporcionar, como a redução da fadiga física e mental; melhora da agilidade e da concentração; prevenção das lesões nos músculos mais solicitados, fâscias, ligamentos e tendões; conscientização da importância dos alongamentos e da atividade física regular; melhora da socialização; desenvolvimento da consciência corporal; bem-estar físico e mental.

---

1 Universidade Regional do Cariri, email: suyevane@gmail.com

2 Universidade Federal do Cariri, email: emanuellesusana2@gmail.com

3 Universidade Federal do Cariri, email: gcachate@gmail.com

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



Mendes e Leite (2012) classifica a ginástica laboral da seguinte forma: preparatória que pode ser realizada no início da jornada de trabalho, independente do turno, tendo como principal objetivo despertar os trabalhadores com exercícios que aqueçam e prepare a musculatura e articulações utilizadas durante do trabalho.

A ginástica compensatória, a qual é executada no meio da jornada de trabalho, cujo objetivo é evitar os vícios posturais das atividades do ambiente de trabalho e até mesmo da vida diária (MENDES; LEITE, 2012). E quanto a ginástica corretiva, Oliveira (2007) confirma que a mesma atua nas consequências das posturas e aparelhos ergométricos inadequados no trabalho.

Por fim, a ginástica de relaxamento que tem como objetivo relaxar o corpo e tirar as tensões de toda musculatura do corpo (MENDES; LEITE, 2012).

Atualmente o homem vive sob estresse, enfrentando diariamente estressores, ocasionando uma pressão que pode ser acarretada por diversos fatores, seja pelo ambiente de trabalho com mudanças repentinas e aumento de volume no serviço, como as agitações do dia a dia dentro e fora de casa, ou até mesmo pela violência que se vê constantemente, não é a toa que a palavra estresse tornou-se um sinal de alerta (LIMA, 2018). Os fatores estressores podem de maneira cumulativa influenciar no nível de estresse dos funcionários, dependendo de como as atividades são exercidas no momento laboral.

O estresse tem a capacidade de influenciar totalmente o dia de qualquer pessoa, provocando um estado de desequilíbrio da mente e do corpo. A junção do pensamento e as ações também sentem os impactos do estresse (MELGOSA; BORGES, 2017).

## 2. Objetivos

O objetivo principal deste trabalho é relatar os benefícios do Projeto de Extensão Ginástica Laboral na URCA sob a percepção dos professores. Os objetivos secundários são identificar as causas do estresse e adesão desses funcionários ao programa de ginástica laboral.

## 3. Metodologia

O projeto Ginástica Laboral na URCA foi criado em 2018, tendo apoio da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PROAE) e Pró-Reitoria de Extensão (PROEX). O atendimento acontece duas vezes na semana por setores, todos os setores da Universidade Regional do Cariri são contemplados. O projeto contém atualmente duas acadêmicas do curso de Educação Física como professoras e uma coordenadora.

Este estudo foi elaborado sob a forma de relato de experiência utilizando as abordagens qualitativa e descritiva.

Conforme Gil (2008), a abordagem qualitativa, faz análises de casos concretos, partindo inicialmente das atividades das pessoas em seus locais, traça estratégias para outras áreas como, por exemplo, psicologia, ciências

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



sociais para assim então passarem a serem programas de pesquisa. A abordagem descritiva tem como principal objetivo a descrição de populações, grupos e fenômenos (GIL 1999).

#### 4. Resultados

Os resultados serão apresentados a partir da percepção dos professores da seguinte maneira: a adesão dos funcionários, as causas do estresse e os benefícios imediatos e tardios da GL.

Para dar início as atividades foi realizada uma avaliação diagnóstica em todos os setores, com os possíveis funcionários participantes, com objetivos de conhecer os funcionários com relação à personalidade, comportamento e as reações diante da idéia de uma atividade diferenciada da rotina do trabalho, seguido da divulgação do projeto com dias e horários em que seriam realizados os atendimentos, de acordo com a disponibilidade dos funcionários.

De início houve algumas resistências (algo que ainda ocorre) como, por exemplo, de alguns participantes que já possuem uma rotina de exercícios, isso reflete como as especificidades da GL ainda não são de conhecimento da população que mais poderia ser beneficiada com sua implantação. A GL vem propor uma quebra de rotina no serviço diário e não está ligada somente a questões de ser ativo fisicamente, mas principalmente melhorar a disposição e o bem estar dos funcionários diante de uma árdua jornada de trabalho. Enquanto algumas pessoas reagem positivamente a algo novo e já aderem a essa idéia, outras pessoas tendem a recusar. Mas, tendo em vista o processo de adaptação é compreensível falas como: "Não quero participar"; "Hoje não, estou muito cansada (o)"; "Podem passar aqui amanhã?".

Lima (2017) relata não somente sobre a recusa dos participantes, mas também trás a tona outros aspectos como, por exemplo, dúvida e timidez: "Mas 5 ou 10 minutos são suficientes? É possível alcançar algum resultado?"; "Ai, eu nunca fiz nada disso! Eu não sei se vou fazer!". O que não pode acontecer são essas falas se tornarem motivo de desânimo para os professores e conseqüentemente para os demais participantes.

Como qualquer outra atividade e exercício físico ela precisa de motivação para ser praticada, e ainda mais para permanecer, esse incentivo é oferecido pelos professores em todas as aulas ofertadas, mas o estímulo mais eficiente é o dos próprios colegas de trabalho. É corriqueiro em certo setor tendo mais de um funcionário, algum deles não está motivado suficiente para participar, porém com a instigação de algum companheiro todos acabam executando.

São frequentes os relatos de muitos participantes do projeto Ginástica Laboral na URCA sobre as complicações do cotidiano, trabalhar atendendo pessoas, visto que são atividades cumulativas aumentando o nível de estresse e o fato de serem muito requisitados no serviço, são alguns fatores estressantes identificados. Dentre as queixas destacam-se os problemas fora do ambiente de trabalho, é constante a expressão: "Falta de tempo", o que se percebe é o conflito entre administrar a vida pessoal com a vida empregatícia.

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: “Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”



Uma das pautas das aulas de GL é justamente promover esse distanciamento dos pensamentos e dos problemas da vida diária, aquela aula é um momento deles e para eles. É gratificante quando essa afirmativa vem dos próprios participantes quando eles afirmam que aquela ocasião os pertence, frases como “Está na hora de relaxar” ou frases de incentivo para os colegas como: “Nós faremos daqui a pouco, porque não vem fazer ginástica também?”.

Os movimentos repetitivos, postura inadequada e equipamentos ergonomicamente inadequados causam desconfortos de médio a longo prazo podendo evoluir para doenças do trabalho, como por exemplo as doenças posturais. Ao planejar as aulas, objetivos são traçados para combater e ajudar a minimizar esses problemas, cada alongamento é aplicado e adaptado à condição de cada função, mesmo mediante a grande quantidade de funcionários da Universidade Regional do Cariri.

Ao término das aulas os participantes demonstram satisfação, diante disso, os benefícios imediatos que podem ser citados são de acordo com as falas dos participantes: alívio dos músculos tensionados, controle da irritabilidade muscular, bem estar mental, melhora da capacidade de concentração, melhoria das relações pessoais através do contato e integração social.

Em um estudo realizado por Araújo *et al* (2015) são destacados alguns benefícios para os que fazem parte do programa de GL sendo, melhora da autoimagem, diminuição das dores e estresse, redução de tensões e, no relacionamento interpessoal. Em conexão a isso, os benefícios tardios destacam-se a percepção do próprio corpo, melhora com relação à postura e diminuição das dores, Lima (2017) ainda complementa com mais benefícios, como a redução da inatividade física, força, flexibilidade e mobilidade articular.

### 5. Conclusão

Conclui-se que o projeto de Extensão Ginástica Laboral na URCA contribui positivamente na diminuição do estresse, amenizando os efeitos das atividades cumulativas. Os professores identificam ainda benefícios como melhora da autoimagem, diminuição de dores e tensões dos funcionários participantes do projeto. Todos esses fatores relatados são combustíveis para crescimento do projeto na busca de atender cada vez melhor os funcionários de acordo com as suas particularidades.

### 6. Referências

ARAÚJO. L.C. et al. Ginástica Laboral em Ambiente de Emergência: Relato de Experiência no PET-Saúde “Redes De Atenção”. S A N A R E, Sobral, V.14, n.01, p.87-92, jan./jun. – 2015.

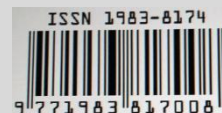
ARAÚJO, J.H.E. **GINÁSTICA LABORAL E ERGONOMIA: Considerações sobre essa temática.** Trabalho de conclusão de Curso- Universidade Estadual de Campinas. 2007.

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



GIL, A.C. Métodos e técnicas de pesquisa social. -6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008.

LIMA, V.D. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 4. ed. São Paulo: Photo, 2018.

MELGOSA, J; BORGES, M. O poder da esperança: segredos do bem-estar emocional. Tatuí, SP: Casa Publicadora Brasileira, 2017.

MENDES, R.A; LEITE, N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas: 3. ed. São Paulo: Editora Manoela Ltda, 2012.

OLIVEIRA, J.R.G. **A importância da ginástica na prevenção de doenças ocupacionais.** Revista de Educação Física, Mato Grosso, N° 139, dezembro, 2007.

WÄCHTER, B.L. **o impacto de um programa de ginástica laboral aos trabalhadores de uma retífica de ijuí.** 2015, 75f. Unijuí – Universidade Regional Do Noroeste Do Estado Do Rio Grande Do Sul.

ZILLI, C.M. **Pausa para ginástica.** Curitiba, 2000.