

**PROJETO DE PESQUISA**

**TEMA:**

**GINÁSTICA LABORAL**

**DOUGLAS MANZAN**

## 1 – INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral, que será citada também como GL, pode ser conceituada como um conjunto de práticas físicas, elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as. A GL é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional. (LIMA 2003, p.7).

Para DIAS (1994), a Ginástica Laboral Compensatória (GLC) e a Ginástica Laboral Preparatória (GLP) consistem em exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva.

Segundo LIMA *et al.* (1998), a GL é a prática de exercícios físicos realizados coletivamente durante a jornada de trabalho, prescrito de acordo com a função exercida pelo trabalhador. Essa prática tem como finalidade prevenir doenças ocupacionais e promover o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal: conhecendo, respeitando, amando e estimulando o próprio corpo.

Nosso foco será a Destilaria de álcool libra Ltda, ela está situada na cidade de São José do Rio Claro, no Estado de Mato Grosso, precisamente na rodovia MT010, km50 na Zona Rural, é uma empresa do ramo sucroalcooleira, voltada a produção de álcool anidro e hidratado, sua origem se deu através do fundador Serafim Adalberto Ticianel, um dos pioneiros dos cerrados mato grossenses por volta da década de 1970 (LIBRA, 2009).

A empresa conta com uma parceria do Serviço Social da Indústria – SESI que realiza o trabalho de GL na empresa desde Fevereiro de 2011, o trabalho é coordenado e realizado por um profissional de Educação Física e demais colaborardes, para isso vamos verificar o grau de satisfação dos funcionários que praticam a GL na Destilaria de álcool Libra LTDA.

## **2 - REVISÃO DA LITERATURA**

### **2.1 – Destilaria de álcool libra Ltda.**

A destilaria de álcool da Libra Ltda, está localizada no norte do Mato Grosso, entre os municípios de Diamantino e São José do Rio Claro, ela é beneficiada pela grandeza da sua extensão de terras, contando, hoje, com área total de plantio de 18.000 hectares de cana-de-açúcar, terras estas planas e de solos argilosos, extremamente propícios ao cultivo da gramínea.

A região conta com regime de chuvas regular e com farto potencial de água para irrigação da matéria-prima, toda a matéria-prima processada é própria, ou seja, a Libra não tem fornecedores de cana.

O corte da cana se dá de forma manual, e todo o carregamento e o transporte do produto até o pátio industrial também é feito com a estrutura de transporte próprio da empresa, que agrega caminhões, ônibus, tratores, carregadeiras de cana (motocana), veículos, reboques, canavieiros, grade aradora, cobridores de cana, sulcador, enfim, todo o equipamento necessário para o bom desempenho das atividades.

O processo de industrialização da cana para a fabricação do álcool conta com um moderno e robusto parque industrial, lotado com máquinas e equipamentos adquiridos dos maiores fornecedores do setor no País.

O período de revisão industrial ocorre entre o término da safra e o início do próximo início de moagem, geralmente compreendido entre os meses de novembro a abril. A revisão é, parte feita na própria caldeira da usina, e parte de forma especializada no Estado de São Paulo.

A Libra construiu ao longo desta década de trabalho grandes parceiros no fornecimento de óleo diesel, insumos para os tratamentos culturais da planta e da soqueira, produtos químicos, peças e equipamentos industriais, assim como para as máquinas e implementos agrícolas que compõem a frota da empresa.

A comercialização da produção realiza-se a partir de vendas com contratos ou ainda no mercado spot, para distribuidoras de grande liderança no setor de combustíveis nacional.

O escoamento da produção é feito pela estrutura viária oferecida pelo Estado e que liga o projeto aos grandes centros consumidores, como as rodovias MT 010 e a BR 163/364.

A mão de obra sazonal é 50% oriunda dos Estados nordestinos, sendo que a empresa conta com estrutura própria de alojamento e casas para abrigar este contingente. O restante do capital humano da empresa provém das regiões circunvizinhas.

A empresa vem investindo parte de seus recursos no desenvolvimento da capacidade laboratorial de seus colaboradores, merecendo destaque os convênios de treinamentos celebrados entre a empresa e o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial- SENAI, assim como os auxílios de bolsa-universidade e parcerias nos trabalhos de ginástica, esporte e lazer com o Serviço Social da Indústria – SESI.

O canavial encontra-se em ótimo estado de conservação, prevalecendo variedades de cana-de-açúcar já adaptadas aos solos e que trazem resultados de produtividade crescente e bastante animadores do ponto de vista agrônomo.

Considerando a necessidade de um técnico-agrônomo em manter os solos rotacionais com a cultura de soja, a Empresa desenvolve o plantio anual desta cultura em área de cerca de 3.500 há, contando, para isso, com toda estrutura própria agrícola de pessoal e máquinas, além de instalações com capacidade para 18.000 toneladas estáticas, desde a recepção, secagem, armazenamento e aeração do produto.

A empresa realiza o trabalho de GL desde Fevereiro de 2011, onde o profissional do SESI coordena as atividades de labor, devido ao grande número de setores e das 03 trocas diárias de turno foi necessário capacitar alguns colaboradores para desenvolver e ajudar no trabalho de GL, o trabalho de GL foi implantado em todos os setores da empresa, sendo que em cada um existem os colaboradores que desenvolvem esse projeto coordenado semanalmente pelo profissional do SESI.

## **2.2 - A História da Ginástica Laboral**

A primeira manifestação de atividades esportivas no âmbito interno de empresas no Brasil ocorreu na fábrica de tecidos dos Bangu, sediada no Rio de Janeiro, em

1901. Neste ano, os trabalhadores dessa indústria têxtil, de capital e gestão inglesa, já se reuniram em torno de um campo de futebol para a praticar atividades físicas.

O primeiro apontamento encontrado sobre a Ginástica Laboral, foi um pequeno livro chamado *Ginástica de Pausa*, editado na Polônia em 1925. A Ginástica Laboral era destinada a operários e surgiu alguns anos depois na Holanda e na Rússia. Em 1928, surge no Japão a Ginástica Laboral, uma atividade diária para descontração e cultivo da saúde, para trabalhadores do correio (LIMA 2003).

Neste último país, milhões de operários em milhares de empresas, passaram a praticar “ginástica de pausa” adaptada a cada ocupação, nas décadas anteriores à Segunda Guerra Mundial. Nos anos 60, já com o nome ora apresentado, a Ginástica Laboral renasce na Bulgária, Alemanha, Suécia e Japão, sendo que, nesse último, consolidou-se a sua obrigatoriedade com relação a determinadas tarefas industriais.

Nos EUA, desde 1974, trabalhadores de empresas estão envolvidos em programas diários de ginástica durante a jornada de trabalho.

No Brasil, em 1973, a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS (FEEVALE), torna-se a pioneira da Ginástica Laboral com o “Projeto Educação Física Compensatória e Recreação”, que foi elaborado a partir de propostas de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o “Projeto Ginástico Laboral Compensatório”.

Em 1974, nos estaleiros da Ishikawagima do Brasil (Ishibras), no Rio de Janeiro, foi implantada a ginástica no início da jornada de trabalho e a “ginástica compensatória”, durante as pausas do trabalho, envolvendo 4.300 trabalhadores. O enfoque neste caso foi à segurança no trabalho. Neste exemplo, o papel da Educação Física incidiu nas boas condições do local de trabalho, bem como no desenvolvimento dos Recursos Humanos, algo distinto da abordagem terapêutica de certas proposições de cunho impositivo.

Em 1978, em Betim/MG, na fábrica Fiat de automóveis, por iniciativa do SESI/MG iniciou-se o “programa de Ginástica na Empresa” fundamentado nos princípios da Ginástica Laboral estudados a partir de visitas técnicas de profissionais desse SESI aos estaleiros da Ishibras, para observação da ginástica então aplicada aos trabalhadores. Atualmente, este Programa do SESI abrange todo o País, com cerca de 500 mil praticantes, envolvendo múltiplas empresas e objetivos referidos também ao bem estar do trabalhador.

Hoje a cada R\$1,00 investido em programas da atividade física e lazer na empresa, economiza R\$4,00 em despesas com saúde.

### **2.3 - Conceitos e definições sobre a GL**

Para LIMA (2003), GL pode ser conceituada como um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requisitadas, relaxando-as e tonificando-as.

PICOLI & GUASTELLI (2002, p. 19) colocam que a GL é constituída, principalmente, por exercícios de alongamentos:

“O alongamento é uma atividade simples, suave, tranqüila, que proporciona grande relaxamento e bem estar. Praticado corretamente, pode evitar muitos problemas relacionados ao trabalho, com a vantagem de que pode ser realizado em quase todos os lugares e a qualquer hora, não exigindo nenhum equipamento especial.”.

De acordo com REIS (2001, p. 37), a GL pode ser destacada como um método efetivo na prevenção das LER/DORT, já que ela garante o alongamento e melhoria da nutrição articular:

“Nas situações de grande esforço físico e/ou movimentos repetitivos, são indicados exercícios de aquecimento e alongamento muscular pré-atividade, de forma a preparar o organismo para o esforço que se iniciará e, de alongamentos durante e após a atividade, proporcionando uma melhor oxigenação das estruturas musculares envolvidas, diminuindo assim, o acúmulo de ácido láctico (fadiga muscular) e minimizando as possíveis instalações de lesões”.

### **2.4 - Efeitos benéficos da Ginástica Laboral**

Um dos benefícios mais importantes de um programa de flexibilidade é exatamente promover o relaxamento muscular. As nossas vidas muitas vezes se condicionam a indisciplinas como hábito. Um programa de alongamento e outras técnicas disciplinares todos os dias, no mesmo horário, propicia um intervalo no

trabalho, que motiva a pensar, meditar e ouvir o próprio corpo, algo que atualmente a maioria das pessoas não faz.

Segundo Achour Junior (1999), exercícios de alongamento para as articulações dos dedos e punhos são fundamentais para garantir a independência dos movimentos e amenizar as tensões musculares, que prejudicam o fluxo sanguíneo normal.

Segundo ALTER (1999), o tecido conjuntivo desempenha um papel importante na determinação da amplitude de movimento de uma pessoa. Esse tecido é influenciado por uma variedade de fatores como envelhecimento, imobilização, agressões ao corpo, distúrbios metabólicos, deficiências ou excessos nutricionais. A resistência total para o movimento foi determinada como sendo 10% do tendão, 47% do ligamento e 41% da fáscia.

Pelo fato de os tecidos conjuntivos serem um dos componentes mais influentes na limitação da amplitude de movimento, eles deve ser alongados.

KISNER e COLBY (1998) citam que quando o tecido mole é alongado, ocorrem tanto alterações elásticas quanto plásticas. A elasticidade é a capacidade do tecido mole retornar ao seu comprimento de repouso, após o alongamento passivo. A plasticidade é a tendência do tecido mole de assumir um comprimento novo e maior após a força de alongamentos.

Segundo NAHAS (2001), é recomendado realizar exercícios de alongamentos ao menos três vezes por semana, durante 10 e 15 minutos, estendendo os músculos lentamente, sem que haja dor; no início por um período de 5 a 10 segundos, aumentando gradativamente para 20 a 30 segundos por exercício.

A Ginástica Laboral pode prevenir sérias doenças ocupacionais trazendo benefícios futuros e presente para uma vida diária mais saudável.

### **3 - OBJETIVOS**

#### **3.1 - Geral**

Verificar a o grau de satisfação e bem estar dos funcionários de um da empresa Destilaria de álcool da Libra, situada na cidade de São José do Rio Claro, Estado do Mato Grosso.

#### **3.2 – Específicos**

- Detectar e analisar o nível de satisfação dos trabalhadores da empresa;
- Verificar se houve melhora no relacionamento entre trabalhadores;
- Verificar no nível de satisfação dos trabalhadores quanto ao profissional e colaboradores;
- Detectar os benefícios percebidos da Ginástica Laboral pelos trabalhadores da empresa.

### **4 – JUSTIFICATIVA**

Considerando que a Ginástica Laboral é o melhor método para prevenção da L.E.R e D.O.R.T, e ainda, é responsável por inúmeros benefícios ao praticante, como por exemplo a melhora nas relações interpessoais, melhora na coordenação motora, na postura, enfim, é visível, através de outros estudos, que existe a melhora na qualidade de vida de quem o pratica. Por estes motivos, este projeto se justifica por sua importância e abrangência.

Pois, segundo LIMA (2003) a Ginástica Laboral é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional. Assim, a partir da diminuição do sedentarismo, do controle do estresse e da melhoria da qualidade de vida, o aumento do desempenho ocorrerá naturalmente.

Contudo este projeto visará verificar a satisfação dos funcionários da empresa Destilaria de álcool da Libra para identificar se o trabalho realizado tem surtido efeito entre os funcionários.

## **5 - MATERIAL E MÉTODOS**

### **5.1 - Área de Estudo**

O projeto será realizado na Destilaria de álcool da Libra, localizada no município de São José do Rio Claro, em latitude 13°26'48" sul e a uma longitude 56°43'17" oeste, estando a uma altitude de 350 metros, sua população estimada em 2010 era de 16.044 habitantes.

### **5.2 – Metodologia**

O primeiro momento será feito um reconhecimento dos setores onde é aplicado o trabalho de GL, depois será feito um acompanhamento da aplicação da GL nesses setores onde serão entrevistadas as pessoas que fazem o trabalho da laboral.

A pesquisa será realizada com 50 funcionários da empresa, de diversos setores, a pesquisa será realizada antes da entrada do funcionário nos setor de trabalho, para não prejudicar o andamento do serviço.

A pesquisa será realizada no dia 29 de Agosto de 2011, com os funcionários dos dois primeiros turnos da empresa, sendo o primeiro das 07:00 das 15:00 e o segundo das 15:00 as 23:00 horas, o estudo será feito com as pessoas que dispuserem a responder o questionário, fica facultativo ao funcionário responder ou não ao questionário.

### **5.3 - Análise de dados**

Os resultados serão analisados de acordo com as respostas dos funcionários, os dados serão estruturados de acordo com o questionário aberto contendo 5 perguntas aberta e 5 fechadas, conforme anexo 01.

Os resultados adquiridos serão apresentados por percentuais expostos através de gráficos do tipo setor pizza.

## 6 – RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se com este estudo que haja um desenvolvimento satisfatório através da prática da GL, pois a atividade se mostra relevante para a melhora da qualidade de vida dos funcionários dentro e fora da empresa, pois esse trabalho deve se tornar um hábito diário que previne doenças ocupacionais.

## 7 - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

<b>ATIVIDADES</b>	<b>JUN</b>	<b>JUL</b>	<b>AGO</b>	<b>SET</b>	<b>OUT</b>	<b>NOV</b>	<b>DEZ</b>
Levantamento bibliográfico	X						
Elaboração do projeto	X						
Elaboração dos questionários		X	X				
Execução do projeto			X	X			
Tabulação dos dados					X		
Análise dos resultados						X	
Entrega da monografia							X

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

FELIX D`AVILA. **Ginástica, dança e desporto para a terceira idade**. Brasília: SESI/DN: INDESP. 1999

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. 2010. Disponível em: [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br). Acesso em: 26/05/2011.

LIBRA, D. A. **Manual de uso correto de equipamentos de proteção individual e coletiva, saúde e medicina no trabalho**. 2009.

LIMA, V.de. **GINÁSTICA LABORAL: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo. Phorte, 2003.p. 226.

POCOLI, E.B.; GUASTELLI, C. R. **Ginástica Laboral para cirurgiões-dentistas**. São Paulo:Phorte, 2002.

**ANEXO 01- QUESTIONÁRIO DE PESQUISA**

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Função na empresa:  
\_\_\_\_\_

1) Quantas vezes por semana você faz Ginástica Laboral na empresa?

1x ( ) 2x ( ) 3x ( ) 4x ( ) 5x ( ) 6x ( ) Todos os dias ( ) não faço ( )

2) Qual é o seu nível de satisfação do projeto de GL na empresa?

0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )

3) Qual é o seu nível de satisfação com respeito ao professor que aplica a GL na empresa?

0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )

4) Qual é o seu nível de satisfação com respeito ao colaborador que aplica a GL na empresa?

0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )

5) O nível do relacionamento com os colegas após a aplicação da GL na empresa melhorou?

SIM ( ) NÃO ( )

6) Você se sente feliz quando está fazendo a GL?

SIM ( ) NÃO ( )

7) Quais dos benefícios abaixo, você pode vivenciar na sua vida após aplicação de GL na empresa?

 Melhora na disposição para o trabalho Ajudou a evitar Lesões Proporcionou um momento de lazer Ajudou na união com colegas Melhorou a auto Estima Proporcionou um momento de relaxamento

8) Você acredita que a GL é importante para melhorar sua qualidade de vida?

SIM ( ) NÃO ( )

9) Você gostaria de continuar realizando esse trabalho de GL?

SIM ( ) NÃO ( )

10) Você recomenda esse trabalho de GL para outros colegas?

SIM ( ) NÃO ( )