



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO ESTADO DE
MATO GROSSO – CAMPUS VÁRZEA GRANDE
DEPARTAMENTO DE ENSINO
CURSO SUPERIOR TECNOLOGIA EM GESTÃO PÚBLICA

LUCAS ROCHA RAMOS
RAFAELA GLORIA DA SILVA

COMO A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL NA SECRETARIA
ADJUNTA DE ESPORTE E LAZER DE MATO GROSSO INFLUÊNCIA NA
QUALIDADE DE VIDA DOS SERVIDORES E NO SERVIÇO PÚBLICO

Várzea Grande - MT

2023



INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso

Campus
Várzea Grande

LUCAS ROCHA RAMOS

RAFAELA GLORIA DA SILVA

COMO A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL NA SECRETARIA
ADJUNTA DE ESPORTE E LAZER DE MATO GROSSO INFLUÊNCIA NA
QUALIDADE DE VIDA DOS SERVIDORES E NO SERVIÇO PÚBLICO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso superior de Tecnologia em Gestão Pública, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso, como requisito para obtenção do grau de Tecnólogo em Gestão Pública.

Orientador: Rafael Santana Galvão Oliveira

Várzea Grande-MT

2023



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Mato Grosso

LUCAS ROCHA RAMOS
RAFAELA GLORIA DA SILVA

COMO A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL NA SECRETARIA ADJUNTA DE ESPORTE E LAZER DE MATO GROSSO INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS SERVIDORES E NO SERVIÇO PÚBLICO.

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Tecnologia em Gestão Pública do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Mato Grosso Campus Várzea Grande como pré-requisito para a obtenção do Grau de Tecnólogo em Gestão Pública.

Aprovado em 06 de Dezembro de 2023.

Prof. Me. Rafael Santana Galvão Oliveira

(IFMT/VGD) - Orientador

Prof. Me. Edmir Soares de Sena

(IFMT/VGD) - Avaliador

Prof. Luiz Felipe Pompeo Vitto

(IFMT/VGD) – Avaliador

Documento assinado eletronicamente por:

- **Rafael Santana Galvao Oliveira**, PROF ENS BAS TEC TECNOLOGICO-SUBSTITUTO , em 06/12/2023 20:05:38.
- **Edmir Soares de Sena**, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 06/12/2023 21:20:08.
- **Luiz Felipe Pompeo Vitto**, PROF ENS BAS TEC TECNOLOGICO-SUBSTITUTO , em 13/12/2023 08:29:03.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 06/12/2023. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifmt.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 623030

Código de Autenticação: f9dc4c9d97



Formulário 139/2023 - VGD-ENS/VGD-DG/CVGD/RTR/IFMT



RESUMO

A Ginástica Laboral no ambiente de trabalho, ainda não é praticada por várias empresas e organizações, estes ainda não sabem da importância e dos benefícios que ela pode trazer para o seu ambiente de produção. Atualmente as indústrias, organizações e outros, buscam a mitigação de acidentes de trabalho, danos causados pelo sedentarismo e pelas adversidades em que empregados e servidores desenvolvem suas atividades. Manter a saúde física e mental desses trabalhadores é de extrema relevância, especialmente quando estamos tratando de atendimento ao cliente, sejam eles de organizações públicas ou privadas. Este trabalho apresenta como objetivo, realizar a implementação da ginástica laboral no âmbito da SECEL-MT (SECRETARIA ADJUNTA DE ESPORTE E LAZER DO ESTADO DE MATO GROSSO), após pesquisas realizadas buscando contribuir com o bem estar dos servidores e com o objetivo de trazer aumento de sua produtividade na realização de suas atividades. Esta é uma pesquisa-ação, com abordagem quantitativa, com coleta de dados realizada através de questionário aplicado via Google Forms com questões objetivas. Como resultado da pesquisa foi possível comprovar que 71,4% dos servidores, sentiram melhora em sua postura e no conforto durante o trabalho, havendo assim, conseqüentemente aumento em sua produtividade, a ginástica laboral foi desenvolvida para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores e pode-se estender a todas as áreas e atividades do dia a dia. Conclui-se então que a realização da ginástica laboral, bem como sua prática contínua, contribui para a melhora da saúde e do bem estar no âmbito em que se emprega suas atividades, seja no trabalho ou em outras áreas prevalecendo, entretanto, a utilização de métodos aplicados por profissionais na área de educação física para que os exercícios sejam realizados de forma adequada evitando lesões.

Palavras-chave: Serviço Público; Ginástica Laboral; Saúde; Qualidade de Vida; IFMT Várzea Grande; Instituto Federal.



ABSTRACT

Labor Gymnastics in the workplace is not yet practiced by many companies and organizations; they are still unaware of the importance and benefits it can bring to their production environment. Currently, industries, organizations and others seek to mitigate workplace accidents, damages caused by a sedentary lifestyle and the adversities in which employees and civil servants carry out their activities. Maintaining the physical and mental health of these workers is extremely important, especially when dealing with customer service, whether they are from public or private companies. This work aims to implement workplace gymnastics within the scope of SECEL-MT (ASSISTANT SECRETARY OF SPORT AND LEISURE OF THE STATE OF MATO GROSSO), after research carried out seeking to contribute to the well-being of employees, as well as increasing your productivity in your tasks. This is an implementation research, where websites, articles and magazines about health and well-being through workplace gymnastics were used, through the main research sites, such as GOOGLE ACADÊMICO, SCIELO and the JAMA CARDIOLOGY magazine, using the keywords: Service Public; Labor gymnastics; Health; Quality of life. As a result of the research, it was possible to prove that 71.4% of employees felt an improvement in their posture and comfort during work, resulting in an increase in their productivity. Workplace gymnastics was developed to improve the quality of life for workers and can be extended to all areas and activities of everyday life. The exercises were developed according to each physical condition and were detailed through research carried out via GOOGLE FORMS. It is therefore concluded that performing gymnastics at work, as well as its continuous practice, contributes to improving health and well-being in the context in which activities are carried out, whether at work or in other areas, prevailing, however, the use of methods applied by professionals in the field of physical education to prevent injuries.

Keywords: Public Service; Labor gymnastics; Health; Quality of life; IFMT Várzea Grande; federal Institute.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), 2012;

A ginástica laboral pode ser definida como:

Um programa de exercícios aplicados durante a jornada de trabalho, que contempla em seus objetivos específicos minimizar e compensar a sobrecarga gerada nas estruturas musculoesqueléticas, otimizar a percepção corporal e da postura, contribuir para a diminuição dos índices de acidente de trabalho e afastamentos, promover educação em saúde e estilo de vida ativo.

A ginástica laboral é uma prática que consiste em realizar movimentos físicos simples de alongamento, realizados no ambiente de trabalho sem a necessidade de aparelhos específicos ou de um ambiente adequado para a prática, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos colaboradores e também seu rendimento profissional.

Uma pesquisa, publicada pelo jornal acadêmico de medicina “JAMA Cardiology”, feita com 105.677 pessoas, monitorados no período de janeiro de 2003 até agosto de 2021, de diversos países e classes sociais distintas, concluiu que aqueles que passavam mais tempo sentados e menos ativos, tiveram 50% mais risco de morte por infarto e outras comorbidades que aqueles mais ativos que possuíam o risco de 17% (SIDONG, 2022).

De acordo com a CNN (2023) condições relacionadas a postura e longos períodos sentado causam complicações à saúde

Pessoas que ficam mais de 8 horas sentadas em frente ao computador também estão sujeitas a algumas comorbidades por essa condição de trabalho, segundo pesquisas realizadas pelo grupo ocupacional, trabalhar muito tempo sentado pode ocasionar problemas como, derrame dores constantes, pressão alta, aumento da obesidade, prejuízos a coluna, fragilização da saúde mental, problemas de circulação, entre outros.

Além de trazer prejuízos aos trabalhadores, o órgão ou instituição também sofre perdas através da falta de produtividade, afastamento do serviço para tratamento e até gastos com indenizações para este funcionário.

No serviço público, os colaboradores muitas vezes, trabalham em condições adversas e estressantes, o que pode afetar sua saúde através de doenças relacionadas a falta dessa prática, tais como, trombose, pressão arterial alta, depressão, LER que é uma lesão relacionada ao excesso de movimento repetitivo e a varicocele uma doença causada em homens por estarem por muito tempo sentado ocasionando a infertilidade, afetando o desempenho profissional já que este servidor não estará em sua plena saúde para executar suas atividades, a prática da ginástica laboral pode trazer benefícios significativos para esses profissionais e para o seu

setor, já que, os alongamentos físicos podem ajudar a prevenir lesões ocupacionais, diminuir o estresse e a fadiga, melhorar a postura e a qualidade de vida.

São esses exemplos citados à cima de doenças que são consequências do sedentarismo, a prática desses alongamentos laborais, aumentará não somente a qualidade de vida desses servidores, mas também a produtividade e qualidade do trabalho, a prática desses alongamentos laborais são adequados conforme o condicionamento físico de cada pessoa.

Para a prática da ginástica laboral no serviço público, é necessário criar um programa de alongamentos específicos e adequados para as necessidades de cada colaborador, esse programa deve ser elaborado por profissionais de educação física ou na área da fisioterapia, que devem considerar as condições de trabalho dos servidores, o tempo disponível para a realização desses alongamentos e o condicionamento físico de cada um.

Esta pesquisa tem por objetivo correlacionar a qualidade de vida e o bem-estar físico dos servidores público, através da prática da ginástica laboral com o rendimento dentro dos setores em que essa prática será executada, como na ANÁLISE DE PROCESSOS, COORDENADORIA DE EVENTOS e FISCALIZAÇÕES, são estes setores que compõem a SECEL-MT, que após observarmos, obtivemos a percepção de uma grande necessidade de implementação dos alongamentos laborais, tendo em vista que esses setores demandam de muito esforço físico, os servidores por muitas vezes, permanecem sentados por um grande período de tempo e em outros casos ocorriam a execução de movimentos repetitivos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Ao considerar o trabalho como dimensão central na vida humana, cabe refletir sobre a seguinte pergunta: como o trabalho pode ser central na vida do homem e não lhe prever qualidade de vida, bem-estar e felicidade? Com intuito de construir respostas para essa questão, pesquisadores, acadêmicos e profissionais têm procurado compreender os conceitos qualidade de vida, bem-estar e felicidade e suas tênues interfaces, com o propósito de subsidiar políticas e práticas de gestão de pessoas, orientadas à saúde física e psíquica dos trabalhadores. (FARSEN et al., 2018, p.32).

É importante ressaltar que a prática da ginástica laboral no serviço público, deve ser acompanhada de medidas de conscientização e incentivo aos colaboradores para que se obtenha resultados e garanta a qualidade de vida e seu rendimento profissional.

Para isto, em 2019, foi proposto um projeto de lei na câmara do senado federal, pelo então senador do estado de Mato Grosso do Sul, Nelsinho Trad do PSD (Partido Social Democrático), PL Nº 3273/2019. Este projeto propõe que seja instituído, no âmbito dos órgãos estatais de todas as esferas da federação, por um período mínimo de quinze minutos diários, a prática da ginástica laboral para seus servidores, efetivos ou comissionados, empregados, empregados terceirizados e estagiários. Entretanto, o Projeto de Lei está parado, com última movimentação em 05/12/2019 e aguardando a designação do relator.

A ginástica laboral é uma prática que envolve alongamentos síncronos realizados no ambiente de trabalho, geralmente durante o expediente, com o objetivo de prevenir doenças ocupacionais, melhorar a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores, assim como o aumento da produtividade. Essa prática é realizada por profissionais de educação física ou fisioterapeutas, que orientam e acompanham esses alongamentos.

Segundo Murofuse e Marziale (20021), a introdução da automação em larga escala com a crescente utilização dos microcomputadores em todos os setores produtivos tem ocasionado rotinas de trabalho altamente rápidas e repetitivas. O que ocorre é que as mudanças têm provocado novas exigências físicas e mentais, modificando o padrão de desgaste dos trabalhadores e suas condições de saúde. O mundo do trabalho vem sofrendo grandes mudanças devido às inovações tecnológicas e organizacionais, exigindo constantemente que os trabalhadores se adaptem às tecnologias e se atualizem perante um mercado cada vez mais competitivo (REIS *et al.*, 2003; AUGUSTO *et al.*, 2008). Pessoa, Cárdia e Santos (2010) relatam que estas mudanças e atualizações exigidas aos trabalhadores ocorrem em um ritmo muito elevado, geralmente maior do que a própria capacidade humana pode suportar. Estes fatores, somado às extensas jornadas de trabalho, têm causado

desconfortos musculares, afetando o bem-estar dos trabalhadores (FERNANDES; ASSUNÇÃO; CARVALHO, 2010; MENDES; Leite, 2004; MUROFUSE; MARZIALE, 2001; CANDOTTI; NOLL; CRUZ, 2010).

A busca por estratégias que visam a diminuição ou atenuação desses sintomas indica a prática de exercícios físicos, que dentro das empresas caracterizam-se como sendo a prática de ginástica laboral (BRANDÃO;HORTA;TOMASI, 2005).

Essas práticas visam prevenir e diminuir a incidência de lesões por esforço repetitivo ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (OLIVEIRA, 2006) e proporcionar benefícios físicos, fisiológicos, psicológicos e sociais do trabalhador, influenciando a qualidade de vida e gerando melhorias no ambiente de trabalho e na produtividade (ZILLI,2002).

Além disso, a ginástica laboral pode contribuir para a redução do absenteísmo e do presenteísmo, uma vez que os colaboradores ficam menos propensos a faltar ou trabalhar doentes quando se sentem bem e saudáveis. Isso pode gerar economia para o serviço público, uma vez que as faltas e a queda de produtividade geradas por doenças ocupacionais representam um custo significativo para a organização.

É importante ressaltar que a prática da ginástica laboral no serviço público, deve ser acompanhada de medidas de conscientização e incentivo aos colaboradores para que se obtenha resultados e garanta a qualidade de vida e seu rendimento profissional.

A figura 1 e figura 2 mostra exemplos de posições da ginástica laboral para cada parte do corpo, em que há ou indique dores musculares, recorrentes ou não a má postura, ou a grande período de tempo sem que haja movimentação muscular, em certos casos, o excesso de movimentos repetitivos ocasiona lesões, é essencial que haja no caso de dores ou não a prática dessas posições, já que os músculos se relaxem e as dores e lesões venham a melhorar e assim poder continuar suas práticas do dia a dia sem incômodo.

Bloco 1

		
<p>PESCOÇO A FRENTE</p> <p>Pernas afastadas e coluna ereta. Entrelace os dedos, coloque atrás da nuca e leve a cabeça com suavidade até o peito. Permaneça por 60 seg.</p>	<p>FLEXÃO LATERAL</p> <p>Segure o pescoço com a mão direita e direcione a cabeça para o lado esquerdo. Permaneça por 60 seg. e repita do outro lado.</p>	<p>GIRO DE PESCOÇO</p> <p>Faça pequenos círculos com seu pescoço, girando de um lado para o outro durante 60 seg. Repita para o outro lado.</p>

Fonte: Os autores, 2023

Bloco 2

		
<p>COSTAS</p> <p>Levante o braço e flexione o cotovelo atrás da cabeça. Mantenha a postura ereta e olhe para frente. Mantenha por 20 seg. e repita para o outro lado.</p>	<p>PERNAS</p> <p>Mantenha uma perna a frente, apoie o pé da outra perna em ambiente seguro e mantenha o com o joelho flexionado e leve o tórax a frente levemente. Mantenha por 20 seg.</p>	<p>PERNAS</p> <p>Em pé, flexione uma das pernas atrás dos glúteos e segure o pé. Mantenha a outra perna com o calcanhar encostado no chão. Mantenha por 20seg. Troque a perna e repita o movimento.</p>

Fonte: Os autores, 2023

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa é de abordagem quantitativa, com objetivo de obter números referente ao desenvolvimento da implementação da Ginástica Laboral, com base nesses números, saberemos qual foi o resultados e a evolução da pesquisa entre os reflexos obtidos após a aplicação da Ginástica Laboral, segundo (Arilda Schmidt Godoy 2012) a abordagem quantitativa oferece três diferentes possibilidades de se realizar a pesquisa sendo eles: a pesquisa documental, o estudo de caso e a etnografia, ela é baseada em números e cálculos matemáticos, esses números serão obtidos através de perguntas objetivas que serão aplicadas através de questionários enviados via Google Forms, a fim de se obter de forma eficiente e com facilidade as respostas de todos os envolvidos na pesquisa e será aplicada conforme os princípios teórico-metodológicos da pesquisa-ação.

No intuito de avaliar o nível de conhecimento e a aptidão dos servidores da Secretaria Adjunta de Esporte e Lazer em relação à ginástica laboral, uma pesquisa-ação foi conduzida.

A pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (THIOLLENT, 2019, p.16).

Para obter as informações, optou-se pela coleta de dados através de questionários aplicados pela plataforma de formulários Google Forms. Esta pesquisa teve como objetivo principal explorar o grau de conhecimento dos servidores com a prática da ginástica laboral e através desses dados determinar se estariam aptos e dispostos a praticar essa importante atividade, voltada para o desenvolvimento da saúde e bem-estar no ambiente de trabalho. Os resultados desta pesquisa oferecerão insights valiosos para implementação de atividades de ginástica laboral contínuas, eficazes e de adaptação conforme cada condicionamento físico, visando a melhoria da qualidade de vida e o desempenho dos servidores. Entre as diversas definições possíveis, daremos a seguinte:

Como objetivo principal, mensurar o bem-estar físico e mental no âmbito da SECEL/SAEL-MT localizada na Av. agrícola Paes de Barros, s/n - Verdão, Cuiabá - MT - Anexo Arena Pantanal, vinculada a jornada de trabalho. Serão participantes dessa pesquisa 30 servidores lotados no âmbito da SAEL.

As técnicas de coleta de dados serão:

- 1) Questionário, uma série de questões elaboradas via Google Forms, contendo 17 questões das quais 15 questões são objetivas e 2 subjetivas;
- 2) Elaboração de diário de campo, que são notas qualitativas anotadas durante a

aplicação da intervenção.

Para análise dos dados será realizado o levantamento de forma quantitativa das respostas e a frequência de respostas semelhantes, como exemplo podemos citar a incidência de dores em determinada região, posteriormente, após a aplicação dos métodos da ginástica laboral, será analisado novamente se a prática laboral interviu no dia a dia desses servidores.

Mesmo com índices elevados de inatividade física, segundo Martins e Duarte (2000) nenhuma atividade física ou exercício físico deve ser colocado como obrigatório para os trabalhadores, ou seja, essas práticas devem ser realizadas de livre e espontânea vontade.

Em suma, esta pesquisa adotou uma abordagem quantitativa fundamentada nos princípios teórico metodológicos da pesquisa-ação para investigar o impacto da implementação da Ginástica Laboral na Secretaria Adjunta de Esporte e Lazer.

Os resultados esperados não apenas oferecerão *insights* valiosos para a contínua implementação de atividades adaptadas às necessidades individuais, mas também proporcionarão uma análise quantitativa das respostas, destacando a eficácia da ginástica laboral na melhoria da qualidade de vida e desempenho dos servidores.

A pesquisa-ação, realizada de maneira cooperativa e participativa, permitirá uma compreensão mais aprofundada dos benefícios percebidos pelos participantes, contribuindo assim para a promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

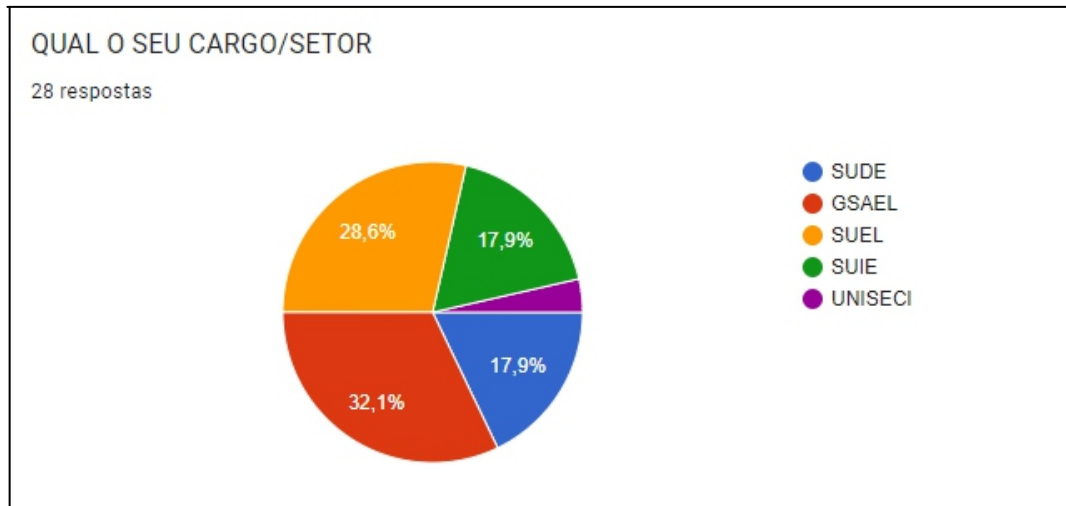
4.1 Conhecendo o campo de pesquisa

A Secretária Adjunta de Esporte e Lazer se uniu com a Secretaria de Cultura no início da gestão do atual governo, mudando sua sede para o complexo da Arena Pantanal, apesar da equipe reduzida, esta tem realizado feitos gigantescos, composta por servidores dispostos que aceitaram ser o campo de pesquisa para esta pesquisa-ação. Atualmente a Secretaria Adjunta de Esporte e Lazer é composta por em média 45 servidores, dentre estes estagiários, servidores efetivos e comissionados.

A proposta da implementação da ginástica laboral no âmbito da SECEL/SAEL-MT, foi iniciada ao observarmos que servidores relataram sobre dores durante e após suas atividades, e por se tratar de um ambiente que é responsável pela organização de atividades de esporte e lazer do estado de Mato Grosso, manter o pleno desenvolvimento de suas atividades é sem dúvidas primordial para o bom funcionamento de projetos e eventos relacionados a esporte e lazer. Com objetivo de conhecer melhor os envolvidos na pesquisa, a primeira etapa dos questionários foi realizada através de perguntas relacionadas a questões pessoais e profissionais, para que por meio dos dados, fosse possível identificar com clareza as características de cada servidor.

A **pergunta 1** teve o intuito de evidenciar a quantidade de servidores por setor, para posterior elaboração do cronograma de aplicação das atividades, devido a estes se localizarem em salas distintas, para otimizar o tempo o profissional de educação física, AUSTROGILDO HARDMAM JUNIOR responsável pela aplicação da ginástica laboral, dividiu em dois grandes grupos, o primeiro composto por SUDE (Superintendência de Desporto Escolar), GSAEL (Gabinete do Secretário Adjunto de Esporte e Lazer), SUEL(Superintendência de Esporte e Lazer) e o segundo com os servidores da SUIE (Superintendência de Infraestrutura Esportiva) e UNISECI (Unidade Setorial de Controle Interno).

Com isso, dentre os 28 participantes, foi identificado que 32,1% dos participantes trabalham no setor GSAEL, 28,6% no setor SUEL, 17,9% no setor SUIE, 17,9% no setor SUDE.



Fonte: Os autores, 2023

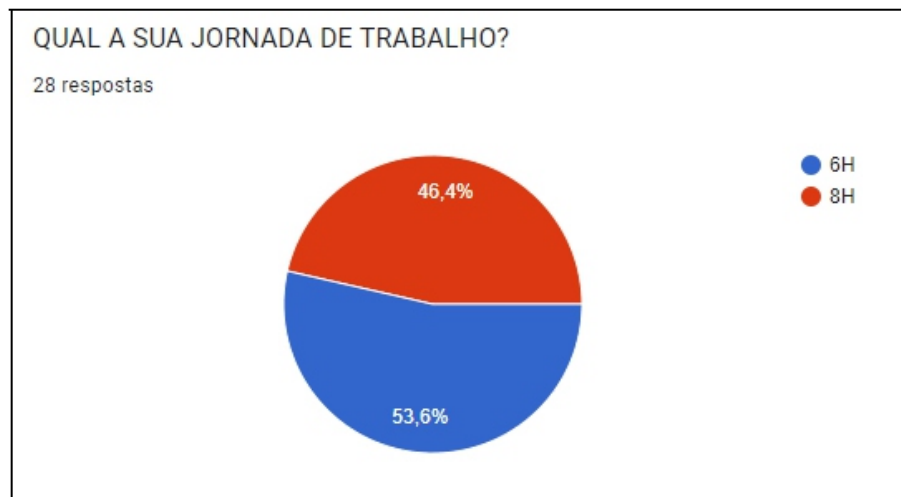
Pergunta 02: Saber a faixa etária é necessário pois está diretamente relacionada à predisposição de doenças e resistência na realização das atividades. Com isso, foi possível identificar que a maioria dos servidores, representando 25% da equipe, possuem entre 22 e 30 anos, seguido por 21,4% com idade entre 41 e 50 anos, 17,9% entre 31 e 40 anos, representando 14,3% cada categoria, as faixas etárias de 51 a 60 e mais de 60 anos e por fim, 7,1% servidores de idade entre 17 e 21 anos.



Fonte: Os autores, 2023

Pergunta 03: O tempo em que o servidor passa em seu local de trabalho, se relaciona com a susceptibilidade deste a dores musculares, esqueléticas, entre outras. Para identificar o tempo que cada servidor da secretaria atua em seu local de trabalho e relacioná-lo com o

aparecimento de dores, lesões ou complicações, assim, identificamos dois tipos de carga horária sendo elas, de 6h (seis horas) e 8h (oito horas) e que 53,6% dos servidores atuam durante seis horas diárias e que 46,4% dos servidores atuam em oito horas diárias de trabalho.



Fonte: Os autores, 2023

Pergunta 04: A pergunta sobre o tempo que o servidor está lotado na Secretaria é crucial para entender a relação entre a experiência de trabalho dos servidores e as dores ou doenças decorrentes de sua posição, possibilitando a adoção de medidas mais eficazes para melhorar a saúde e o bem-estar no ambiente de trabalho. A maioria destes servidores, possuem a carga horária diária de 6 horas, representando 53,6%, subsequente a isso, 46,4% dos servidores passam 8 horas por dia desempenhando suas atividades na Secretaria.

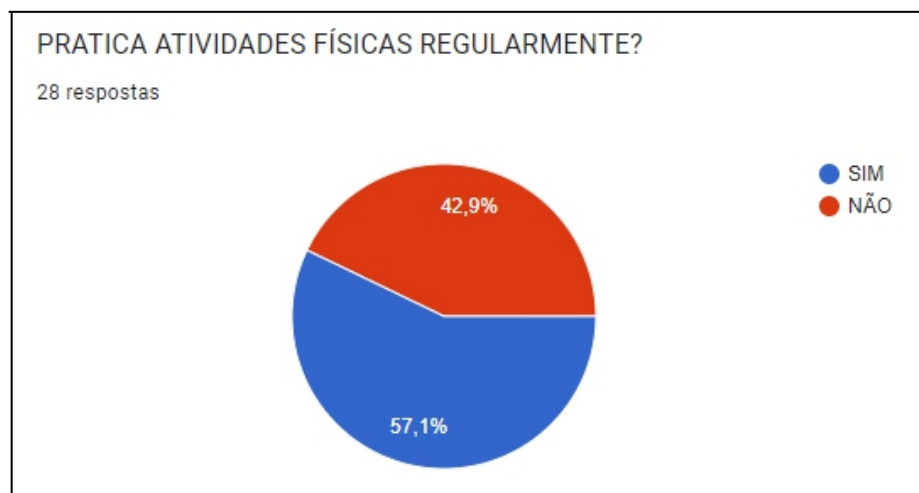


Fonte: Os autores, 2023

4.2 A Relação Trabalho e Problemas de Saúde

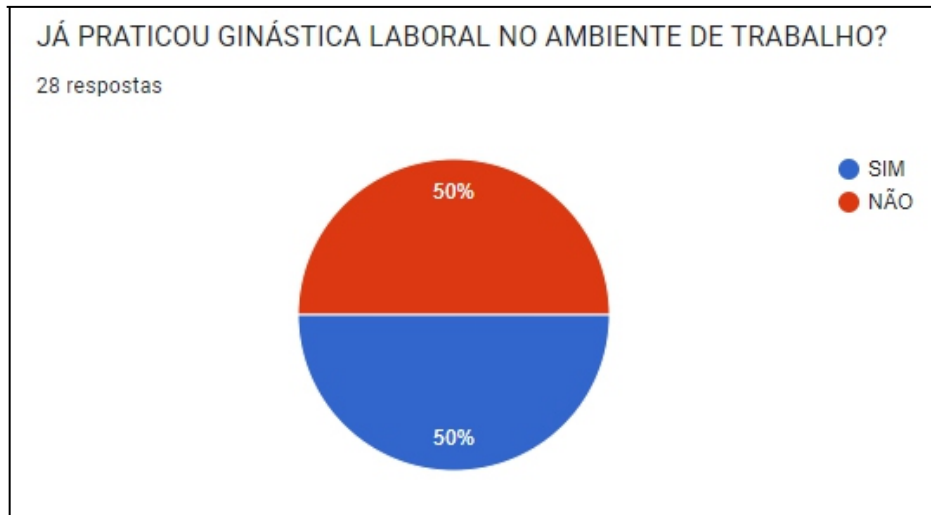
Finalizando o bloco de perguntas que serviram para conhecer os servidores, iniciamos as questões que são diretamente relacionadas com a pesquisa-ação proposta por essa pesquisa, ou seja, identificar os pontos que a Ginástica Laboral irá influenciar, podendo ser de forma positiva ou negativa.

Pergunta 05: Saber se cada servidor tem familiaridade com a prática de atividades físicas regularmente é importante para estabelecer e entender como os hábitos de vida podem estar relacionados a dores e problemas de saúde no ambiente de trabalho sem a realização da ginástica laboral, permitindo uma abordagem mais abrangente no estímulo do bem-estar dos servidores. Sabendo disso, após a aplicação do questionário, tomamos conhecimento que 57,1% dos servidores tinham familiaridade com atividade física regularmente e que 42,9% não tinham esta familiaridade e não praticavam atividades regularmente.



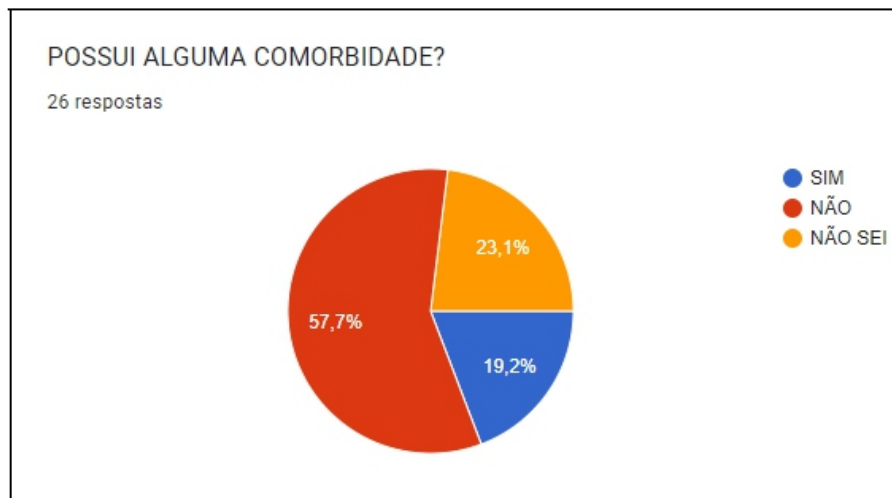
Fonte: Os autores, 2023

Pergunta 06: Esta pergunta tem o objetivo de saber se a pessoa tem alguma experiência prévia na atividade. Onde 50% dos servidores não tiveram vivência alguma com a atividade, e os outros 50% já conhecem o exercício.



Fonte: Os autores, 2023

Pergunta 07: Esta pergunta serve para identificar e realizar adaptações específicas conforme a necessidade da pessoa portadora. 57,7% disseram não possuir nenhuma enfermidade, 23,1% não souberam informar este dado e 19,2% possuem alguma comorbidade.

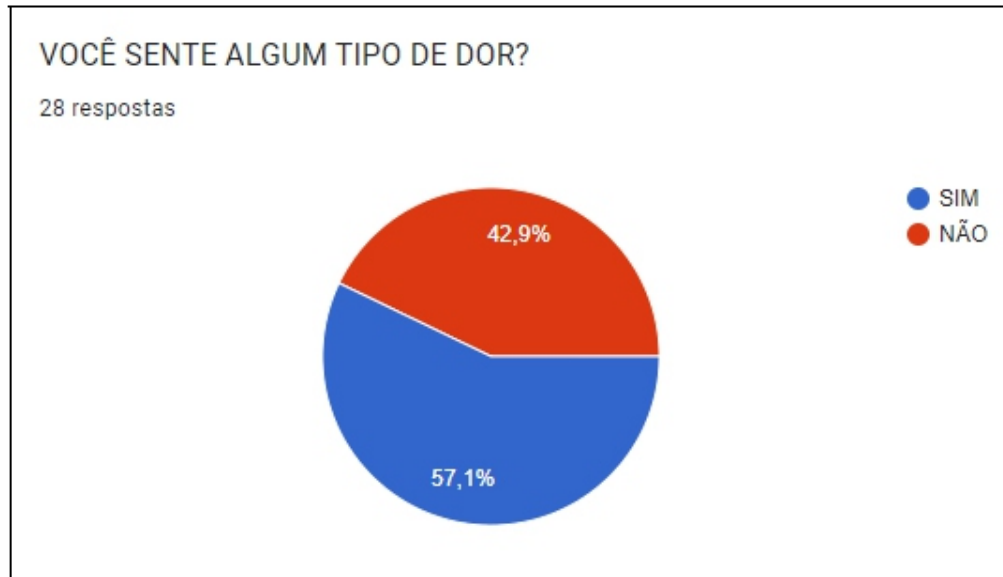


Fonte: Os autores, 2023

Pergunta 08: Identificar se os servidores possuem algum tipo de dores sendo ela muscular ou não, é fundamental para entender a saúde dos funcionários e saber seu condicionamento físico a fim de identificar de que forma ele poderá desenvolver a prática da atividade laboral sem que haja complicações e melhora em seus sintomas caso tenha algum.

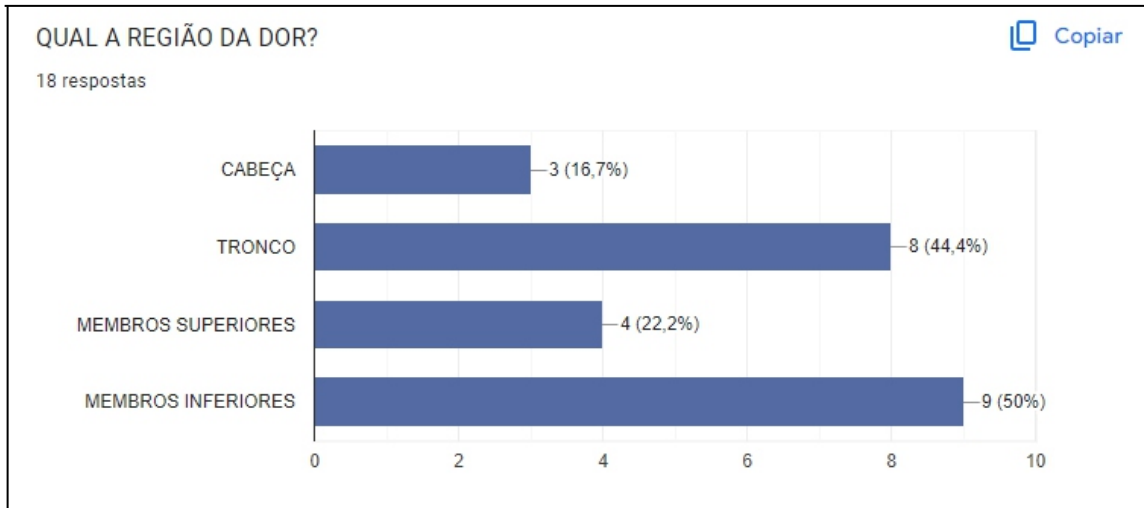
Identificar se houve lesões relacionadas ao trabalho nos permite tomar medidas eficazes para que haja melhora desses sintomas e lesões para elevar o bem-estar no ambiente de trabalho, essas informações são cruciais para a implementação da ginástica laboral e da definição de

estratégias de prevenção e intervenções direcionadas. Através deste questionário filtramos que 57,1% dos servidores possuem dores em alguma parte de seu corpo e que 42,9% dos servidores não possuem nenhum tipo de dores.



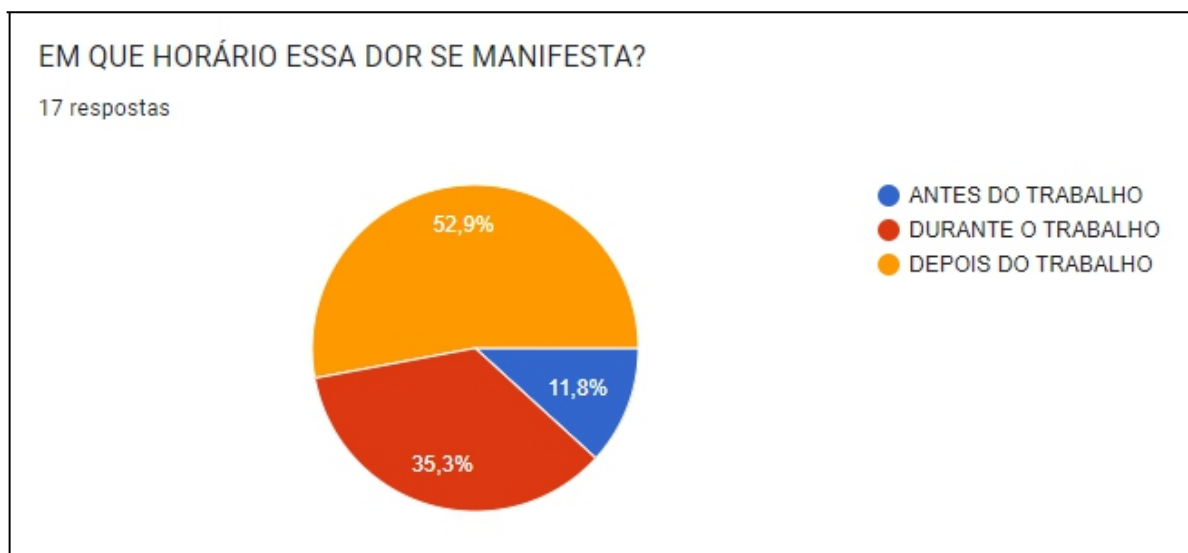
Fonte: Os autores, 2023

Pergunta 09: É importante coletar informações sobre as áreas de dor ou desconforto dos funcionários para garantir que o programa seja seguro, personalizado e eficaz. 16,7% disseram sentir dor na região da cabeça com mais frequência podendo estar relacionado ao tempo de exposição a tela, 44,4% pontuou dores no tronco, que se relacionam diretamente com a postura e tempo que fica sentado nesta mesma posição, 22,2% sentem desconforto nos membros superiores (braços e mãos) devido a movimentos repetitivos pelo uso do teclado e mouse e por fim 50% classificaram desconforto maior nos membros inferiores (pernas e pés) podendo estar relacionado também com a posição postural, tempo que fica na mesma posição o que pode estar relacionado a circulação sanguínea.



Fonte: Os autores, 2023

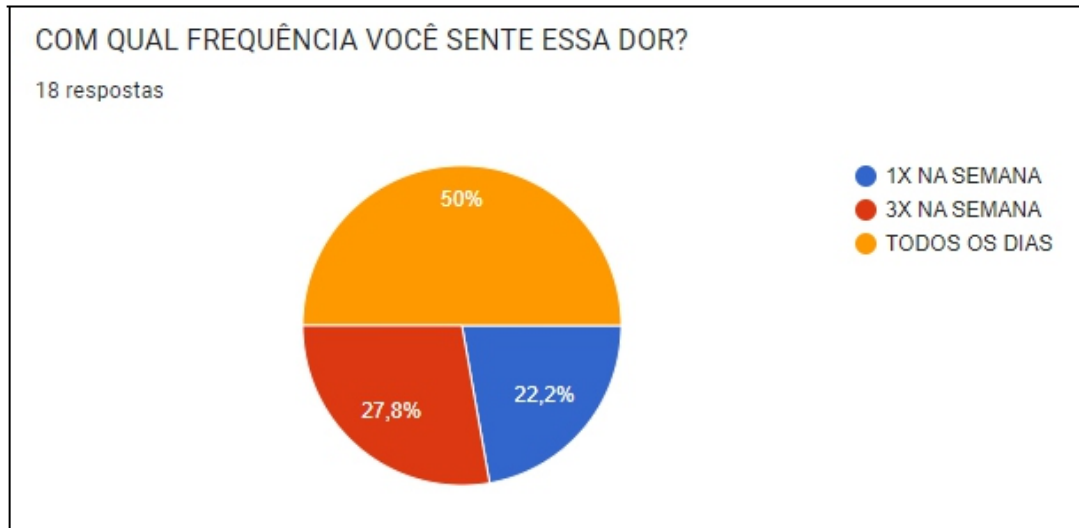
Pergunta 10: Saber o horário em que a dor se manifesta é relevante porque pode ajudar a identificar possíveis causas, fatores contribuintes e correlações com atividades ou condições específicas no ambiente de trabalho. Essas informações podem ser valiosas para tomar medidas corretivas e implementar estratégias de prevenção direcionadas. Dos servidores que alegaram sentir desconforto, a maior parte 52,9% disse sentir a dor depois do trabalho, justificando-se pelo fato de acumular a tensão do dia, 35,3% durante o trabalho e 11,8% antes do trabalho.



Fonte: Os autores, 2023

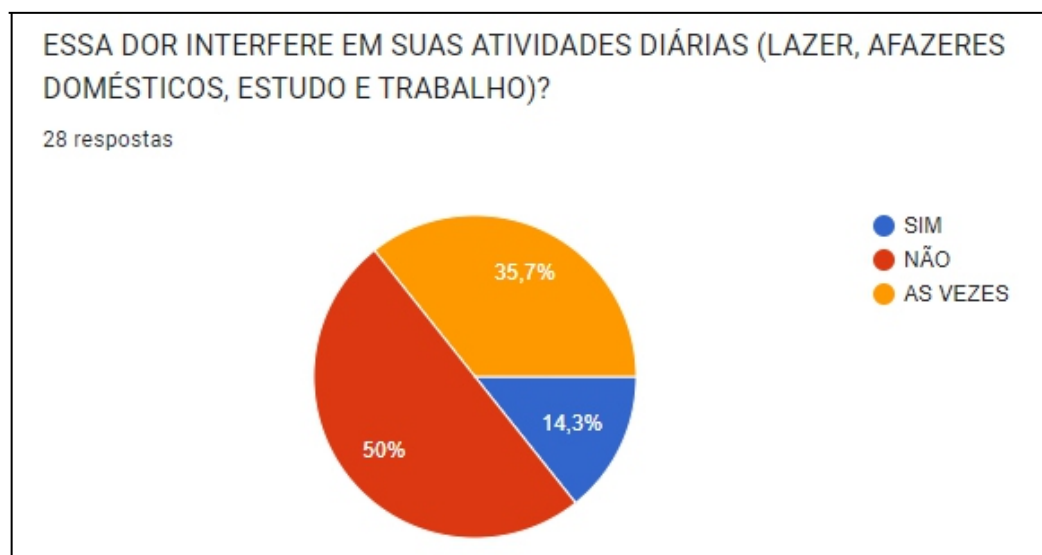
Pergunta 11: Identificar qual a gravidade das dores serve para avaliar e estabelecer quais métodos serão aplicados com base em cada condicionamento físico, e se necessário, orientar a

procurar um médico especialista para solucionar as lesões e possíveis dores. Através do questionário tomamos conhecimento que 50% dos servidores sentem dores todos os dias durante e após o expediente, 27,8% três vezes na semana e 22,2% uma vez na semana.



Fonte: Os autores, 2023

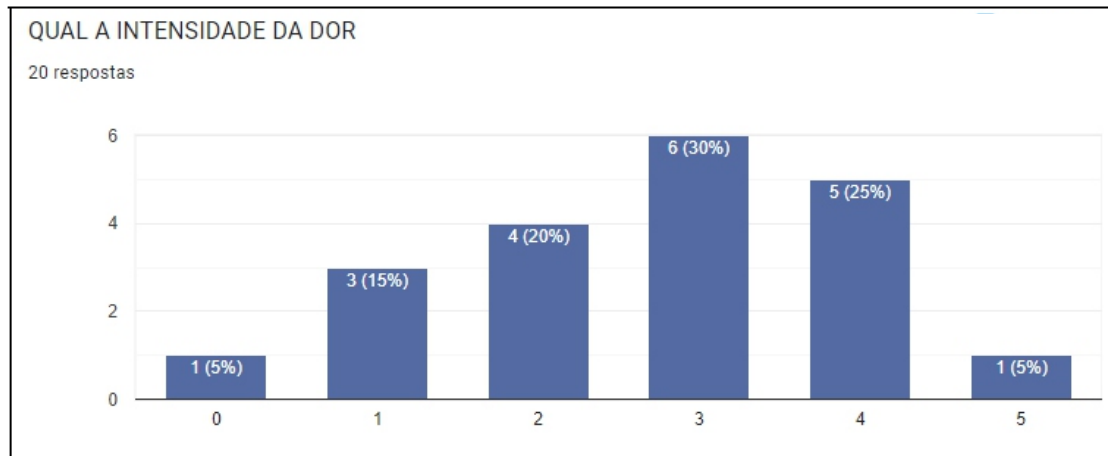
Pergunta 12: Esta questão também está diretamente relacionada a medir a gravidade das dores dos servidores.



Fonte: Os autores, 2023

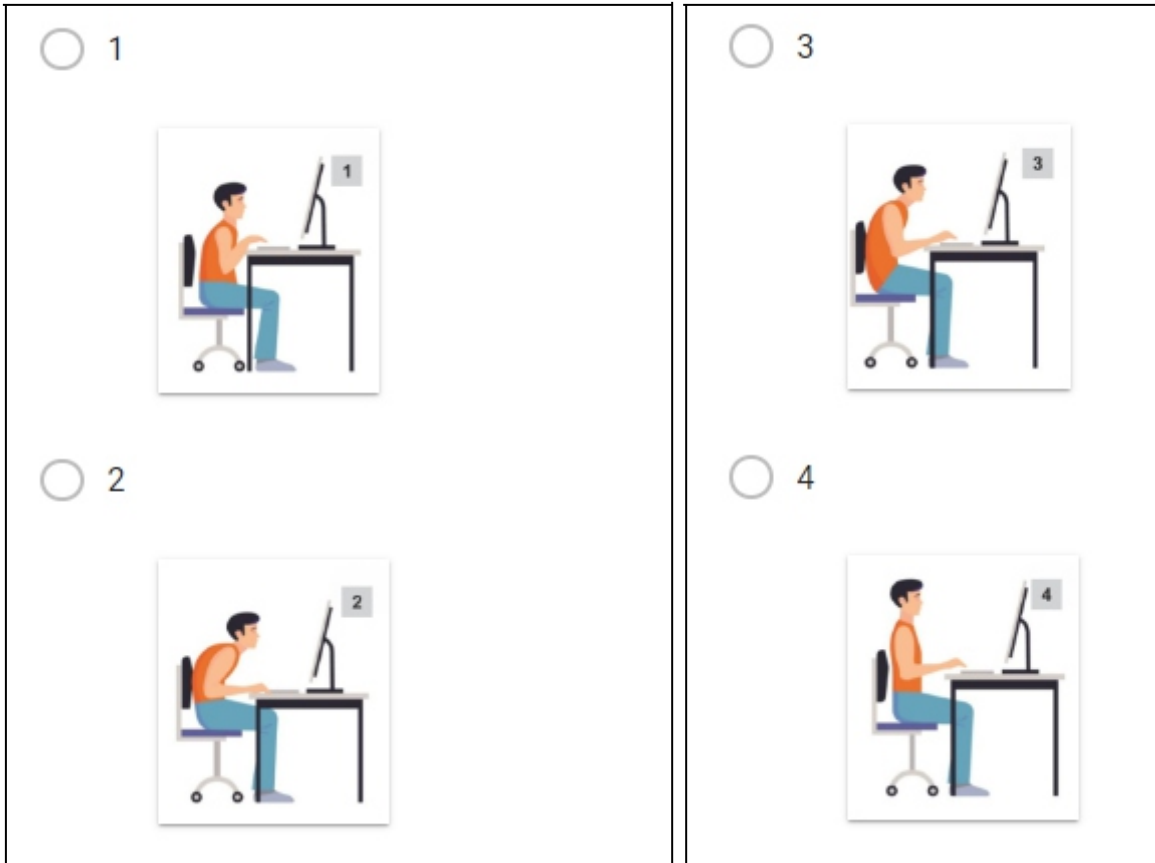
Pergunta 13: Mensurar a intensidade da dor, serve para estabelecermos se a dor que este servidor está sentindo necessita de acompanhamento médico ou mudança de comportamento, já que, algumas dores, estão diretamente ligadas a má postura que com mudança de comportamento pode-se diminuir e até mesmo extinguir os sintomas. Após aplicação do

questionário tomamos conhecimento dentre 20 (vinte) servidores, numa escala de 0 à 5 que 30% dos servidores sentem dores de nível 3, 25% sentem dores de nível 4, 20% sentem dores de nível 2, 15% sentem dores de nível 1 e 5% sentem dores de nível 0 e 5.

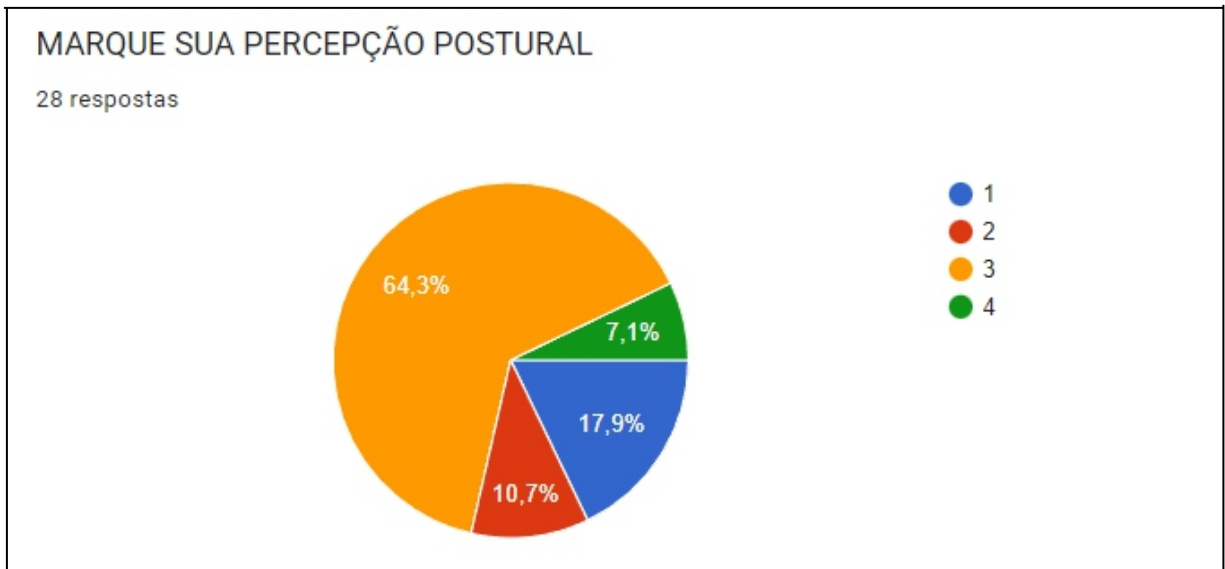


Fonte: Os autores, 2023

Pergunta 14: Relacionar a má postura ao se sentar com dores musculares e até mesmo dores de cabeça não estão tão longas quanto se parece, a relação entre esses sintomas e a postura ao se sentar estão diretamente ligadas, para que essas lesões e sintomas não apareçam é importante a realização da ginástica laboral, com a realização dessa atividade, seu corpo se estimula e as regiões afetadas pela má postura e pelo longo prazo sem movimento, começam a se restabelecer, tornando a circulação sanguínea livre, circulação está, responsável por conduzir oxigênio ao nosso cérebro, proteínas e vitaminas ao nosso corpo. Sabendo disso, buscamos identificar a postura em seu local de trabalho de cada servidor, para assim relacionar com os possíveis sintomas e saber se é ou não causado pela má postura e a falta da ginástica laboral, após aplicação do questionário obtivemos o resultado de que, 64,3% dos servidores tendem a ter a postura relacionada a figura 3 conforme demonstrado abaixo, 17,9% tendem a ter postura relacionada a figura 1, 10,7% tendem a ter postura relacionada a figura 2, 7,1% tendem a ter postura relacionada a figura 4.



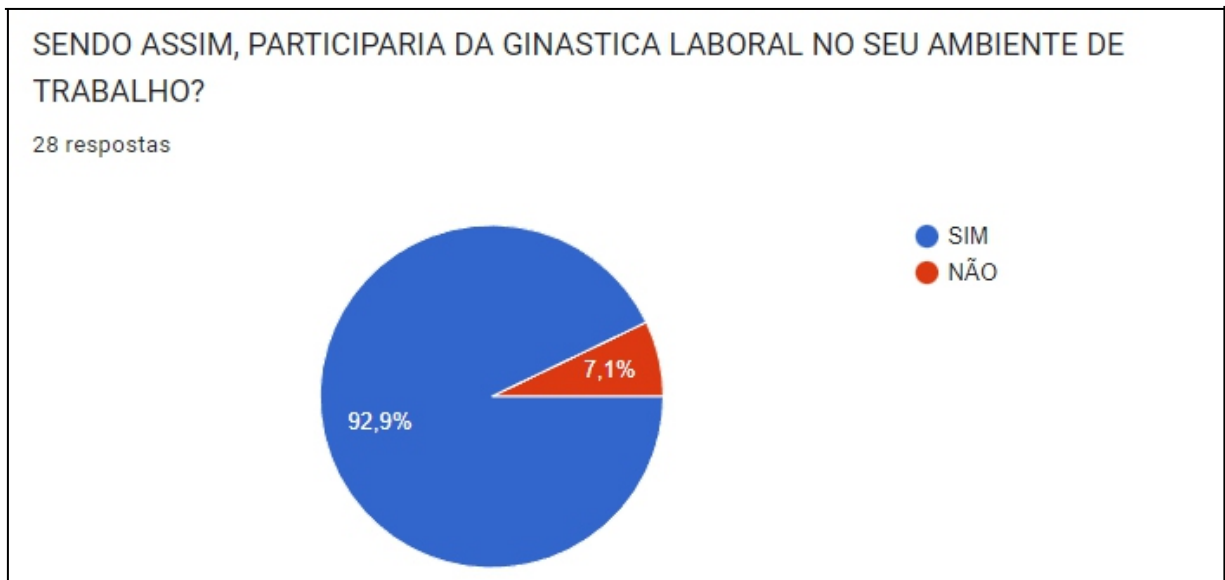
OMT-VEYHL BRASIL, 2023



Fonte: Os autores, 2023

Pergunta 15: Como uma parte dos servidores não estão familiarizados com a prática de exercícios físicos, é de extrema importância saber a disposição de cada um, para que possa se utilizar os métodos e estratégias corretas na obtenção de melhora na qualidade de vida de cada

servidor, esses resultados, só terão eficácia, com a determinação e disposição de quem a pratica, após os servidores entenderem como a ginástica laboral funciona e quais são seus benefícios ao ser praticada, tivemos um resultado positivo em relação a aceitação da atividade laboral com, 92,9% dos servidores respondendo que praticava a ginástica laboral em seu ambiente de trabalho e 7,1% disseram que não praticaria.



Fonte: Os autores, 2023

4.3 A intervenção: Aplicação da Ginástica Laboral

Após a coleta de dados, observamos que 35,3% dos servidores possuem dores, sejam elas localizadas ou generalizadas durante o desenvolvimento de suas atividades no ambiente de trabalho e 52,9% após o trabalho, totalizando com base em estimativa 88,2% dos servidores sentem dores durante ou após o trabalho, sejam elas causadas pela má postura, longo prazo sem se movimentar ou pelo excesso de movimentos repetitivos.

Com esses dados, foram montados cronogramas para implementação da ginástica laboral dentro da secretaria e foram aplicadas pelo Professor Mestre de Educação Física **Austrogildo Hardmam Junior** e seus estagiários discentes do curso em educação física, **Douglas José Moreira Valeriano** e **Natanael de Lima Fortes Carvalho**.

Para aplicação das atividades laborais, foram determinados 3 horários com base na disponibilidade de todos os servidores, sendo eles, no início das atividades, após o intervalo do almoço e ao final das atividades, segundo Marquisini (2002), há três tipos de ginástica laboral que possam ser desenvolvidas:

1- Preparatória: Ginástica com duração geralmente de 5 a 10 minutos realizada antes do início da jornada de trabalho. Tem como objetivo principal preparar o funcionário para sua tarefa, aquecendo os grupos musculares que irão ser solicitados nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos a iniciar o trabalho.

2- Compensatória: Ginástica com duração geralmente de 10 minutos, realizado durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional e aproveitando pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas solicitadas nos postos operacionais. Muitas vezes, o funcionário sente uma dor na musculatura porque se esforçou de maneira inadequada. Justamente para evitar esse desconforto é usada a ginástica laboral compensatória durante o expediente de trabalho. Com exercícios de alongamento, respiração e postura, essa ginástica alivia uma eventual tensão muscular do funcionário. Sendo assim, ele não precisará se ausentar do trabalho quando sofrer algum esforço excessivo, uma vez que essa modalidade ajuda nesse quesito.

3- Relaxamento: Ginástica com duração geralmente de 10 a 15 minutos, baseada em exercícios de alongamento realizados após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático e prevenindo as possíveis instalações de lesões.

Levando em consideração a incidência dos horários de reclamação de dor, elaborou-se o cronograma de execução conforme a necessidade. Mais de 50% dos pesquisados disseram sentir dor após a jornada de trabalho.

A aplicação das atividades se iniciou em 03/04/2023 com aplicação de formulário, planejamento e definição de metas, sendo executada em 45 dias, e encerramento no dia 29/05/2023. Seguindo abaixo o cronograma de aplicação:

GL Preparatória	08h30min
GL Compensatória	14:30min
GL Relaxamento	17h30min

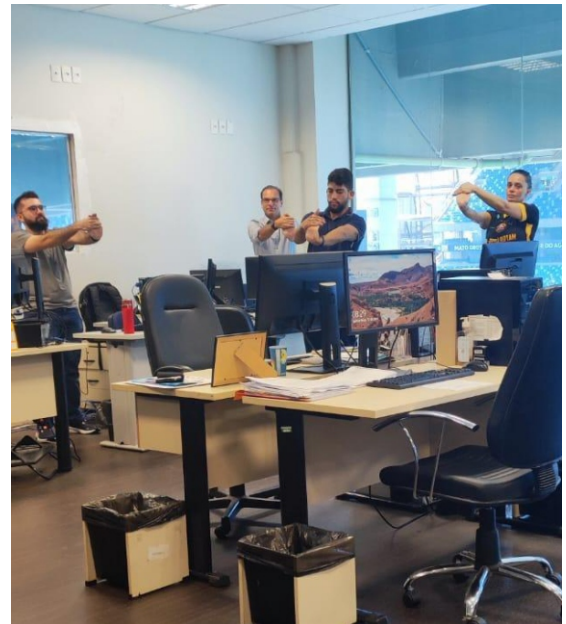


Fonte: Os autores, 2023

Servidores da Superintendência de Infraestrutura executando a Ginástica Laboral Preparatória



Fonte: Os autores, 2023



Fonte: Os autores, 2023

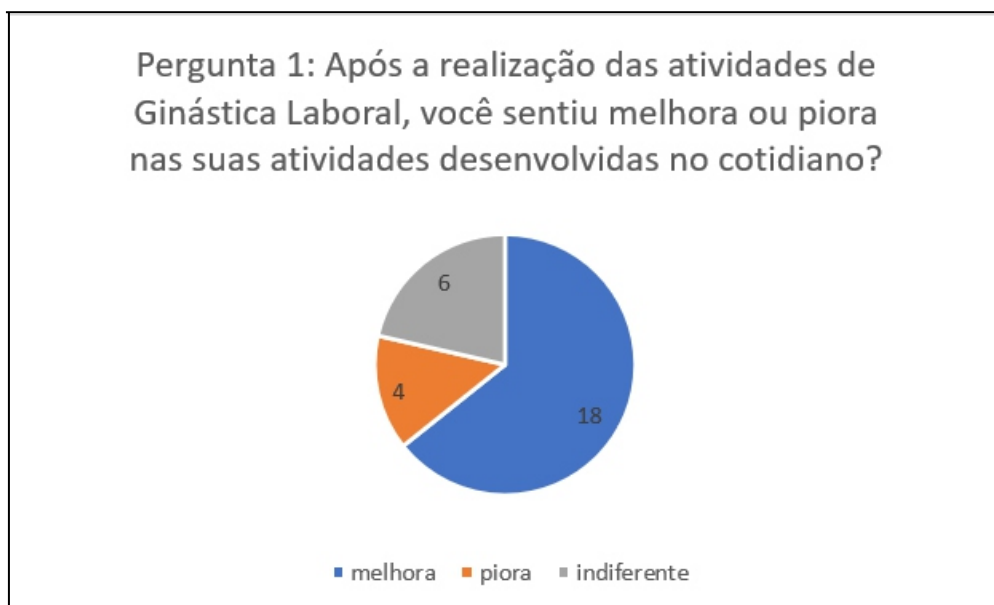
4.4 Análise da Implementação da Ginástica Laboral

Ao término do cronograma de aplicação da ginástica laboral conforme estimativa estabelecida pelos profissionais responsáveis, aplicou-se novamente questionário objetivo

com 7 (sete) questões, para comparação de dados e análise de eficiência da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho após a realização.

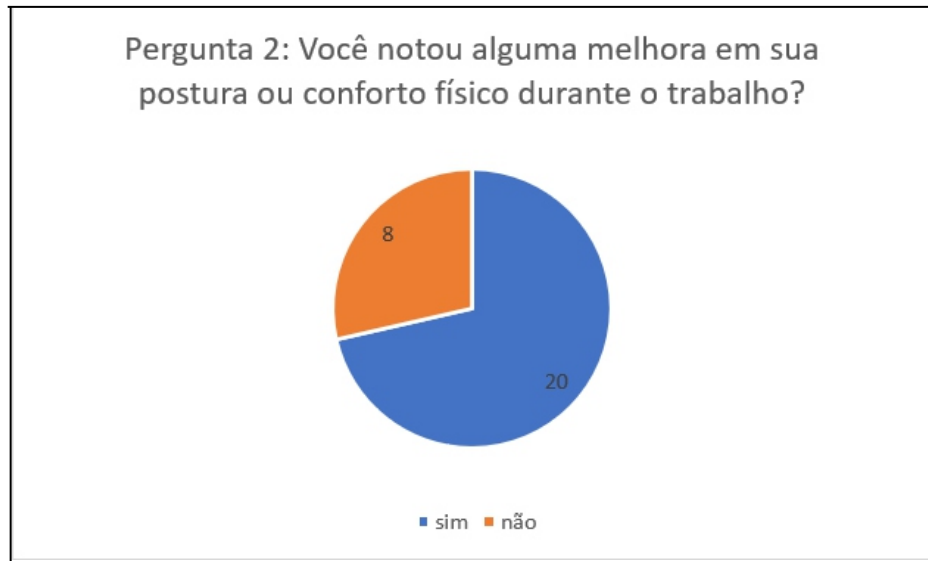
As perguntas aplicadas e respostas foram estas a seguir:

De forma objetiva, buscamos saber primeiramente se houve melhora dos sintomas relatados pelos servidores antes da prática da ginástica laboral, com isso obtivemos o percentual de 64,3% dos servidores que tiveram melhora, 21,4% não sentiram diferença após a aplicação e 14,3% relataram piora nos sintomas. Lembrando que como desenvolvido anteriormente e como buscado no questionário anterior, com base na intensidade dos sintomas e tempo em que ele se perdura, pode-se precisar de um acompanhamento médico por se tratar de uma lesão mais grave, seja nos músculos ou tendões.



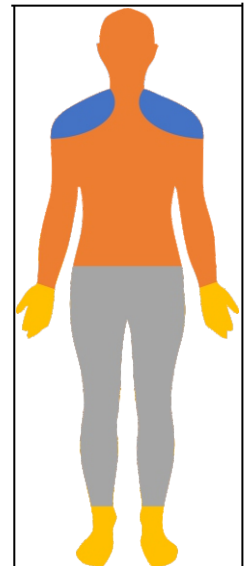
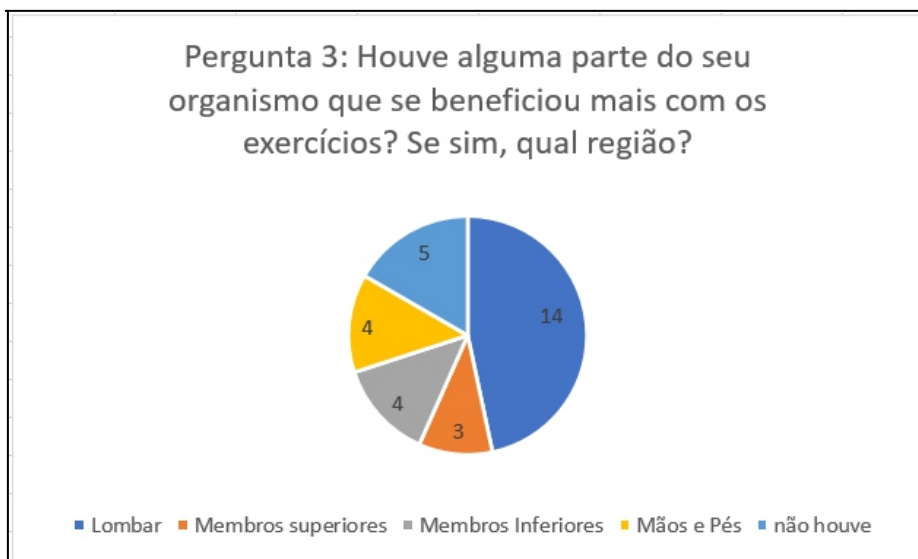
Fonte: Os autores, 2023

Como explicado anteriormente a postura é muito importante para o nosso bem estar no ambiente de trabalho, principalmente quando permanecemos longos períodos sentados sem se movimentar, com isso trabalhamos a postura dos servidores e obtivemos que 71,4% dos servidores sentiram melhora em sua postura e no conforto durante o trabalho e 28,6% não sentiram diferença durante a mudança de postura.



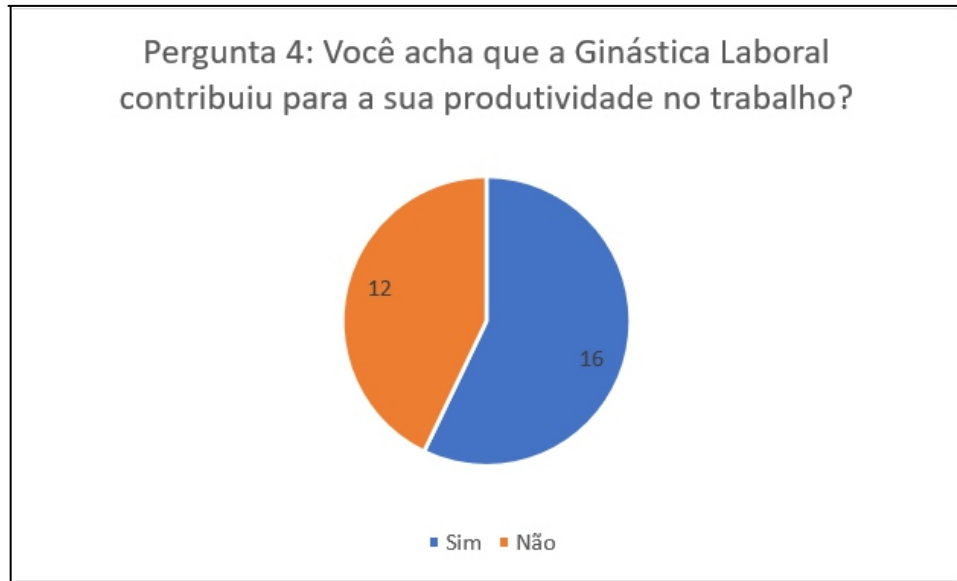
Fonte: Os autores, 2023

A prática da ginástica laboral influencia e estimula todas as partes do nosso corpo e buscamos saber dos servidores em quais partes do corpo sentiu benefícios após a prática e 50% dos servidores sentiram benefícios na região lombar, 17,8% não perceberam benefícios, 14,3% nas mãos e nos pés, 14,2% nos membros inferiores e 10,7% nos membros superiores.



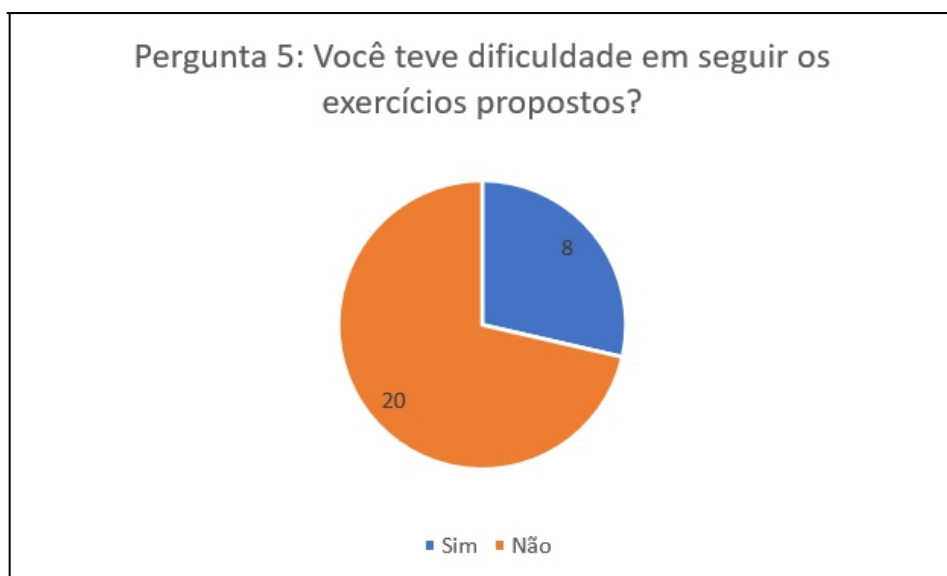
Fonte: Os autores, 2023

Para entendermos como a ginástica laboral influenciou no dia a dia dos servidores, buscamos saber o nível de satisfação deles e saber se houve aumento da produtividade ou não e 57,1% dos servidores confirmaram o aumento da produtividade em seu ambiente de trabalho e 42,9% não sentiu esse aumento de produtividade.



Fonte: Os autores, 2023

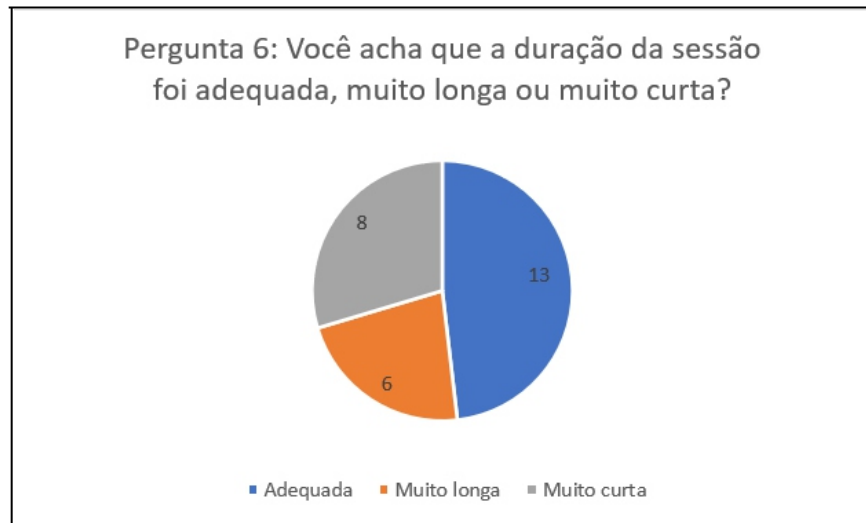
Por se tratar de uma atividade adaptável conforme a disposição física de cada praticante, buscamos saber se houve alguma dificuldade na realização dos exercícios e 71,4% responderam que não houve dificuldade e 28,6% disseram que sim, sentiram dificuldade durante a execução dos exercícios. Lembrando que essa dificuldade geralmente está relacionada a não familiarização com atividades físicas e até mesmo com o sedentarismo que dificulta quaisquer atividades físicas a serem executadas.



Fonte: Os autores, 2023

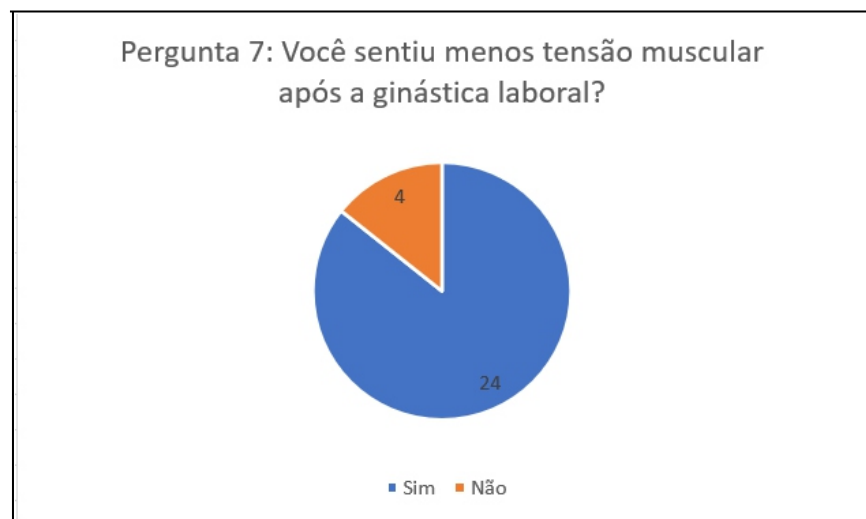
A ginástica laboral deve ser realizada de forma espontânea e satisfatória a fim de trazer bem estar e relaxamento, buscar entender dos servidores sobre a duração dos exercícios é importante para garantir este relaxamento, para isso perguntamos a opinião de cada servidor

sobre o tempo de execução dos exercícios e 46,4% dos servidores disseram que o tempo de execução aplicado foi adequado, 28,6% responderam o tempo de execução foi curto e 25% responderam que o tempo de execução foi longo.



Fonte: Os autores, 2023

A ginástica laboral é utilizada em vários meios de relaxamento, por se tratar de uma sequência de exercícios que estimulam cada musculatura do nosso corpo, tomando conhecimento disso, buscamos saber dos servidores se houve melhora na tensão muscular após os exercícios e 85,7% dos servidores sentiram melhora na tensão muscular e 14,3% não sentiram essa melhora.



Fonte: Os autores, 2023

Fazendo a análise desses dados é possível observar que, das 28 pessoas praticantes da ginástica laboral como referência para a pesquisa, observaram melhora nas dores que apontaram ter no formulário anterior. Elucidando estes dados no quadro comparativo a seguir:

Região	Sentiam desconforto	Sentiram melhora
Tronco/cabeça/lombar	11	14
Membros Superiores/Mãos	4	3
Membros Inferiores/Pés	9	8
Não opinaram	5	5

Como podemos notar, a tabela acima é composta por 3 colunas, sendo elas:

1º Região: Regiões do corpo onde geralmente são notados sintomas como, dores musculares ou desconforto relatados pelos servidores, sendo elas tronco/cabeça/lombar, membros superiores/mãos, membros inferiores/pés e os que não quiseram opinar;

2º Sentiram desconforto: Composta com o número dos de servidores que indicaram dores sendo eles um total de 11 servidores que sentiram desconforto na região tronco/cabeça/lombar, 4 servidores que sentiram desconforto nos membros superiores/mãos, 9 servidores que sentiram desconforto nos membros inferiores/pés e 5 servidores que não quiseram opinar;

3º Sentiram melhora: Composta com números de servidores que tiveram melhoras nos sintomas apresentados na anteriormente na 2º segunda coluna e estes números, 14 servidores que sentiram melhora na região do tronco/cabeça/lombar, 3 servidores que sentiram melhora na região dos membros Superiores/Mãos, 8 servidores que sentiram melhora na região dos membros Inferiores/Pés e 5 servidores que optaram por não opinar.

Após os exercícios laborais serem executados de forma que, cada servidor pudesse praticá-lo conforme seu condicionamento físico, pudemos identificar a evolução da qualidade de vida de cada servidor, assim também como na sua produtividade, já que, sem dores e lesões, as demandas e missões estabelecidas dentro de seu ambiente de trabalho, possam ser

executadas com mais facilidade. A ginástica laboral evita o afastamento de servidores por lesões de trabalho, lesões estas como por exemplo, a lesão de LER, uma lesão acometida principalmente nos membros superiores braço/mão ocasionada por movimentos repetitivos tendo como principal sintomas lesões nos tendões, principalmente nos trabalhadores que teclam para digitalizar documentos e ofícios.

Com essa coleta de dados é possível monitorar e notar a influência da Ginástica laboral no dia a dia dos servidores não somente em seu condicionamento físico, mas também em seu desenvolvimento dentro de suas atividades trabalhistas, trazendo respostas positivas para a sua saúde e organização em que este servidor atua. Com isso, concluímos que a ginástica laboral, além de proporcionar um momento de descontração dos servidores, contribui para o bem estar físico, diminuindo o risco de lesões.

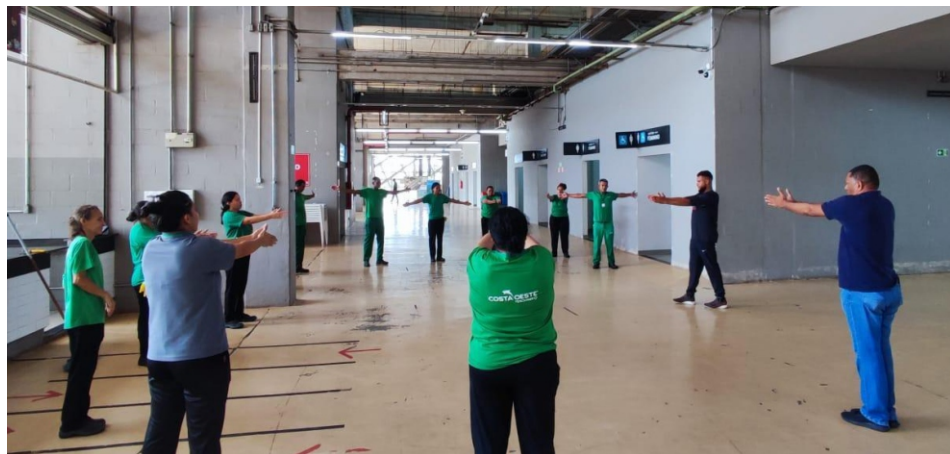
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa para execução e implementação da ginástica laboral dentro da Secretaria Adjunta de Esporte e Lazer, foi iniciada após observarmos a necessidade de melhora na qualidade de vida e produtividade dos servidores, após notarmos dificuldade dos servidores em relação a dores e a lesões, ocasionadas até mesmo pela má postura em seu ambiente de trabalho. Com base nos questionários aplicados, podemos observar que a maioria dos servidores não possuíam uma postura adequada em suas estações, também podemos notar que uma parte considerável dos servidores não estavam familiarizados com a prática de atividade física, que se torna preocupante por ocasionar sedentarismo e, com isso, trazer diversas complicações para sua saúde, no questionário obtivemos um percentual de 88,2% do servidores que relatam sentir dores durante e após o expediente de trabalho, que podem estar diretamente ligado à diversos fatores, sendo ele, a má postura, movimentos repetitivos, longos períodos sem se movimentar, a falta de hidratação, tendo em vista que durante o trabalho sob o ar-condicionado podemos não sentir sede e podendo ocasionar a desidratação se não ingerirmos líquidos e também ao excesso de peso.

Após coletarmos os dados do segundo questionário aplicado via Google Forms, e realizarmos a análise, foi possível observar que boa parte dos servidores notaram uma considerável diferença e se sentiram mais motivados a praticar alguma atividade física no dia a dia após a prática constante da ginástica laboral, com esse resultado foi possível promover a ampliação da atividade para outros servidores do complexo, setor de limpeza, que desempenham atividades que demandam esforço físico e por muitas vezes repetitivos. Com isso, o plano de aplicação para estes, foi pensado e elaborado considerando estas particularidades pelo professor de educação física responsável e seus estagiários do curso de educação física.



Fonte: Os autores, 2023



Fonte: Os autores, 2023

Como forma de estimular ainda mais a prática de atividade física, no dia 23 de outubro de 2023 foi implementado uma academia em parceria com o Corpo de Bombeiros Militares de Mato Grosso dentro do complexo da Arena Pantanal, onde todos os servidores podem usufruir do espaço para praticar atividades físicas antes e depois do expediente ou em seu horário de almoço.



Fonte: Os autores, 2023



Fonte: Os autores, 2023

A implementação da ginástica laboral contribuiu para a conscientização na necessidade e importância da prática de atividade física no dia a dia, proporcionando melhor qualidade de vida aos servidores da Secretaria Adjunta de Esporte e Lazer que foi utilizada como ambiente de estudo.

6 REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA LABORAL. Manual de boas práticas de ginástica laboral. 2.ed. São Paulo: Associação Brasileira de Ginástica Laboral, 2012.

BRANDÃO, A. G.; HORTA, B. L.; TOMASI, E. Sintomas de distúrbios osteomusculares em bancários de Pelotas e região: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 8, n. 3, p. 295-305, 2005.

CNN, Megan Marples. Ficar sentado 8 horas por dia pode aumentar as chances de derrame, diz estudo. 2021

DIANA, Juliana. Pesquisa quantitativa e pesquisa qualitativa. Diferença. Disponível em: <https://www.diferenca.com/pesquisa-quantitativa-e-pesquisa-qualitativa/>. Acesso em, 24 de maio de 2023.

FARSEN, T. C. et al. Qualidade de vida, bem-estar e felicidade no trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam? *Interação em Psicologia*. v. 22, n.01, 2018.

LIMA, Valquíria de. Ginástica laboral e saúde do trabalhador: Saúde, capacitação e orientação ao profissional de educação física / Valquíria de Lima - São Paulo: CREF4/SP, 2019. 144p. (Coleção literária 20 anos da instalação do CREF4/SP).

MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 8, n. 4, p. 7-13, 2000.

MARCHESINI, Carlos Eduardo. **REVISTA MACKENZIE** (jan.2002). São Paulo, v.2, n.1, p. 33-46

MUROFUSE, N.; MARZIALE, M. Mudanças no trabalho e na vida de bancários portadores de L.E.R. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 9, n. 4, p. 19-25, 2001.

OLIVEIRA, J. R. G. O. A prática da Ginástica Laboral. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2006.

SIDONG Li, B.M.et.al. Association of Sitting Time With Mortality and Cardiovascular Events in High-Income, Middle-Income, and Low-Income Countries. *JAMA Cardiology*. June, 2022. Disponível em:

<https://jamanetwork.com/journals/jamacardiology/article-abstract/2793521>. Acesso em 02 de maio de 2023.

THIOLLENT, Michel. Metodologia da pesquisa-ação. 17. ed. São Paulo: Cortez, 2009.

ZILLI, C. M. Manual de cinesioterapia/Ginástica Laboral: Uma Tarefa Interdisciplinar com Ação Multiprofissional. Curitiba: Lovise, 2002. 102 p.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *RAE - Revista de Administração de Empresas*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.