

**GABRIELLE SANTOS MADEIRA**  
**LETICIA NEOFITI DE CARVALHO**

**SATISFAÇÃO DE TRABALHADORES COM A PRÁTICA DE  
GINASTICA LABORAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Instituto Federal do Sul de Minas - Câmpus Muzambinho, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup>. Ms. Januária Andréa Souza Rezende.

**MUZAMBINHO**  
**2013**

# SATISFAÇÃO DE TRABALHADORES COM A PRÁTICA DE GINASTICA LABORAL

Gabrielle Santos Madeira, Letícia Neofiti de Carvalho<sup>1</sup>  
Januária Andréa Souza Rezende<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho teve como objetivo analisar a satisfação de funcionários com a prática de ginástica laboral. Para tal, foi aplicado um questionário de caráter qualitativo e quantitativo em funcionários de diversos setores de um restaurante. Após a aplicação do questionário, análises e estudos dos resultados, concluímos que os trabalhadores mostram-se satisfeitos com a prática de atividade física no horário de trabalho e ressaltam os benefícios proporcionados.

**Palavras-Chave:** ginástica, satisfação no trabalho, trabalhadores.

## INTRODUÇÃO

Desde o século XVIII, quando a revolução industrial explode no mundo, o modo de vida dos indivíduos vem sendo alterado. Bergamaschi, Deutsch e Ferreira (2002) destacam que o trabalho que desde então era realizado com ferramentas rudimentares e dependia do trabalho braçal e artesão foi substituído por equipamentos e máquinas modernas que permitem maior eficácia e rapidez na conclusão de tarefas específicas. Desde então, trabalhadores que já possuíam uma vida sedentária, acabam por passar muitas e muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos milhares de vezes.

Mendes e Leite (2012), afirmam que o mundo está vivendo a era da tecnologia, onde esse estilo de homem tecnológico acaba por associar-se ao sedentarismo, pois tais tecnologias restringem o movimento corporal, transformando o esforço muscular em um simples apertar de botões. Os autores ainda evidenciam que no ambiente de trabalho e em outros locais do cotidiano, os indivíduos estão continuamente expostos a situações estressantes que exigem adaptações contínuas para manutenção do equilíbrio. Esse estresse relacionado ao trabalho e a falta de tempo para a prática da atividade física regular é uma causa de prejuízos de milhões as empresas todos os anos, seja pela falta de funcionários, seja pelo mau desempenho dos mesmos. Souza e Venditti Junior (2005),

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física

<sup>2</sup> Orientadora da pesquisa

decorrente desta realidade, falam da necessidade de se criar propostas diferenciadas para a melhoria e o incentivo da qualidade de vida do trabalhador ativo.

Com o intuito de amenizar tais fatores, surgiu a ginástica laboral com um propósito de prevenção, compensação e promoção de saúde melhorando as condições de trabalho e o aspecto bio-psico-social do praticante (SILVA, TARANTO, PIASECK, 2006). Dias (1994), evidencia também que a ginástica laboral visa diminuir o número de acidentes de trabalho, prevenir doenças originadas por traumas cumulativos, prevenir a fadiga muscular, aumentar a disposição do funcionário ao iniciar o trabalho e retornar a ele, e promover maior integração no ambiente de trabalho. Dessa forma, Figueiredo e Alvão (2008) definem a ginástica laboral como uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercícios que visam compensar os movimentos repetitivos, ou posturas desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho. Cañete (2001), afirma que a ginástica laboral permite a criação de um espaço onde os indivíduos praticam atividades que estimulam o autoconhecimento e contribuem para um melhor relacionamento consigo e com o meio.

Mesmo com os aspectos positivos apresentados acima, são escassos os trabalhos na literatura que apontam evidentemente os reais benefícios que a ginástica laboral pode oferecer a seus praticantes. Podemos citar o estudo de Resende et al. (2007) que realizaram um estudo com 24 funcionários de teleatendimento com uma prática orientada de ginástica laboral com sessões de 15 minutos, 4 vezes por semana durante 4 meses. Os autores encontraram uma melhora significativa na percepção de dor do grupo, além da disposição para o trabalho, interação com os colegas e satisfação com a empresa. Segundo Albuquerque, Santiago e Fumes (2008), as estratégias de motivação adotadas pelas empresas, no tocante a promoção de saúde pela prática de atividades físicas representa uma possibilidade de compromisso do trabalhador com a instituição na qual trabalha e deve elevar também a qualidade de seus serviços. Para a empresa, os benefícios podem ser observados na diminuição do número de acidentes de trabalho, aumento da produtividade e até redução de faltas por doenças.

A partir do momento em que o trabalhador se encontra satisfeito com seu trabalho, grandes influências podem ser percebidas no que se refere à sua produtividade, saúde física e mental, além de repercussões até mesmo na vida familiar do indivíduo. Para Martinez e Paraguay (2003), as conceituações mais encontradas referem-se à satisfação no trabalho como sinônimo de motivação, atitude ou estado emocional positivo. Nesse sentido, o presente trabalho tem o propósito de verificar a satisfação de funcionários de um restaurante com a prática regular de ginástica laboral.

## **METODOLOGIA**

### **Amostra**

O presente estudo foi realizado no restaurante L'italia Buffet, situado na Rua Prefeito Chagas, 218, no Centro da Cidade de Poços de Caldas - MG. Participaram do estudo 27 funcionários, com média de idade de  $40,8 \pm 11,15$  anos. Destes, 3 indivíduos eram do gênero masculino e 24 do gênero feminino. Nenhum deles é portador de necessidade especial e ocupam funções diferenciadas, tais como churrasqueiro, padeiro, auxiliar de cozinha, auxiliar de confeitaria, balconista, atendente, auxiliar de produção, saladeira, auxiliar de copa, caixa, chefe de cozinha, auxiliar de lanchonete, cozinheira e serviços gerais.

O restaurante é amplo e oferece aos clientes café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Além disso, os funcionários possuem dois turnos de horários de trabalho, sendo 1º turno, 8 horas diárias (07h00min às 15h20min) e o 2º turno 12x36 horas (com 12 horas de trabalho por 36 horas de descanso), com horários que podem ser das 07h00min às 19h00min ou das 10h00min às 22h00min). O restaurante oferece aos funcionários aulas de ginástica laboral 3 vezes por semana, com sessões de 15 minutos, há três anos. Todos os participantes do estudo assinaram o termo de consentimento de participação em pesquisa acadêmica (anexo I) e o questionário aplicado (anexo II) de maneira voluntária.

### **Procedimentos Experimentais**

Foram elaboradas e aplicadas 8 perguntas a fim de identificar a satisfação dos trabalhadores com a prática de ginástica laboral, sendo 3 de caráter quantitativo e 5 de caráter qualitativo. Para participarem, os funcionários tiveram todos juntos, antes do início do trabalho uma breve explicação do que aconteceria e do porque da pesquisa e cada um se direcionou até seu posto de trabalho e enquanto trabalhavam as perguntas eram feitas individualmente pela avaliadora. A entrevista estruturada realizada se caracterizou como um diálogo com cada funcionário, proporcionando uma coleta mais eficiente em relação à identificação de diversos fatores que consideramos específicos e únicos para cada funcionário entrevistado.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fim de cumprir com os objetivos propostos, analisaremos a seguir as respostas dos questionários de forma quantitativa e qualitativa. Vejamos inicialmente os dados quantitativos coletados.



Figura 1: Tempo de Prática de Ginástica Laboral do funcionário na empresa

Ao perguntarmos aos alunos acerca do tempo que cada um deles pratica a ginástica laboral, encontramos que 56% dos funcionários (15 pessoas) participam das aulas a mais de três anos. Esse período de prática de atividade física durante a jornada de trabalho nos permite identificar melhor os benefícios que essa ela proporciona.

Dados do Ministério da Saúde (2001) apresentam um estudo que mostra números sobre empresas que investem em ginástica laboral e ratificam a importância desta iniciativa: a produtividade aumenta de 2 a 5%, os acidentes diminuem entre 20 e 25%, o turnover reduz entre 10 e 15% e o número de faltas também cai, entre 10 e 15%.



Figura 2: Tempo do funcionário na empresa

Ao perguntarmos aos funcionários acerca do tempo que trabalham na empresa e o tempo que praticam ginástica laboral, encontramos que todos os funcionários a medida que entram na empresa participam da ginástica laboral e os que têm 3 anos de prática e 3 anos ou mais na empresa (56% e 63% respectivamente) não deixaram de praticar ginástica laboral, o que indica uma adesão e/ou possível bem estar advindo da prática de ginástica laboral. Arruda et al (2011), ao relacionarem o tempo de prática de ginástica laboral e o tempo na empresa, encontraram que as pessoas com mais de 1 ano de trabalho também participam a mais de 1 ano das aulas de ginástica laboral, o que pode indicar uma percepção dos benefícios da prática pelos trabalhadores.

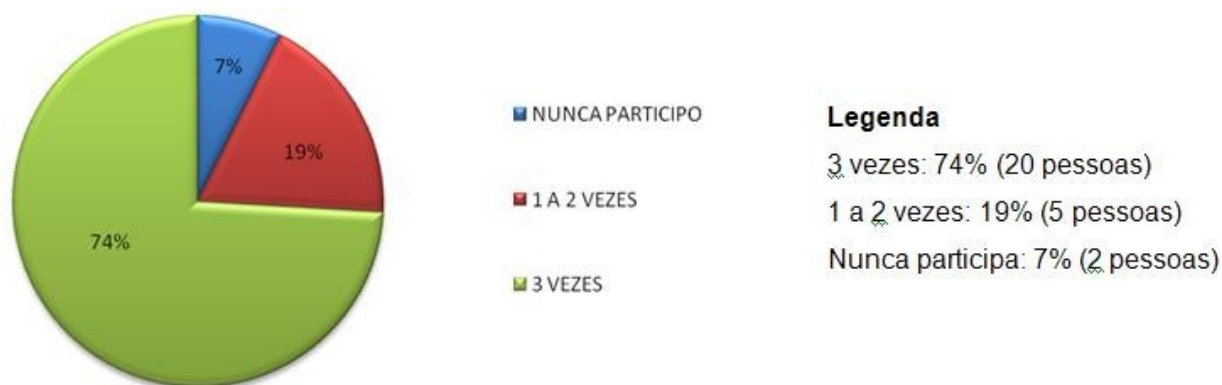


Figura 3: Participação nas aulas de Ginástica Laboral

Ao analisarmos o gráfico apresentado acima notamos que 74% dos trabalhadores (20 funcionários) participam das aulas em todos os dias que são oferecidas e de forma espontânea, o que nos leva a inferir que essas pessoas acreditam que a prática da ginástica laboral proporciona algum sentimento e/ou benefício a elas. De acordo com o gráfico ainda, 19% dos envolvidos (5 pessoas) participam das aulas somente 1 ou 2 vezes por semana. Ao questionar essas pessoas acerca dessa menor frequência, 3 afirmaram que não conseguem participar mais das aulas pois elas revezam no atendimento ao cliente no momento da ginástica laboral e por isso não participam das 3 vezes, mas que, se pudessem participariam, o que também nos mostra a aderência a prática da ginástica laboral. Já as outras 2 pessoas justificaram que não participam por falta de tempo, o que nos remete, a um possível desinteresse. Ainda temos 7% dos funcionários (2 pessoas) que nunca participam da prática e ao serem questionadas sobre

o porquê, encontramos em uma delas a seguinte resposta: “Não posso participar pois o médico disse que é muito perigoso, pois tenho um problema sério na coluna, daí prefiro não participar, mas se num tivesse nada eu participaria sim!”, já o outro funcionário diz: “ Não participo pois não tem quem faça o meu serviço, se for lá fazer, atrasa tudo aqui e acabo sendo prejudicado, mas pratico atividade física todo dia quando saio daqui, é muito importante pra gente!”, ao perguntar ao mesmo se houvesse uma aula só pra ele, ali no local se ele faria. Ele disse: “Não tem jeito, sou churrasqueiro e se vierem dar aula aqui, eu tenho que ir fazendo a aula e virando as carnes, né, acredito que seja complicado!”. Vale frisar que foi proposto a este funcionário, a ginástica laboral antes de iniciar o trabalho, ou após a finalização, porém as respostas encontradas eram: “É complicado!” Souza e Ziviani (2010), ao perguntarem acerca da participação nas aulas de ginástica laboral, encontraram em seus estudos uma adesão de 84% dos trabalhadores, e afirmam que é perceptível a ginástica laboral como instrumento que viabiliza e melhora a execução de tarefas, o relacionamento entre colegas e até aspectos psicológicos do trabalhador. Arruda et al (2011), também encontram resultados positivos quanto à prática de ginástica laboral no ambiente de trabalho e reiteram que a importância dada ao programa de ginástica laboral se reflete na grande aderência pelos funcionários. Soares et al (2006) encontram resultados diferentes em seus estudos, onde embora 96% dos entrevistados afirmaram acreditarem nos benefícios do programa de ginástica laboral, 83% desses entrevistados responderam que não participavam das práticas. Tal fator pode ser justificado pelo fato de que esta pesquisa seja mais antiga e o crescimento da ginástica laboral é algo novo, além disso, referências atuais não corroboram com essa afirmação.



Figura 4: Aula preferida por cada funcionário

Ao perguntar aos trabalhadores, qual o tipo de aula que eles mais gostam encontramos que 4% (2 pessoas) não sabem, pois não fazem as aulas, 11% (3 pessoas)

preferem aulas de alongamento, 15% (4 pessoas) preferem aulas recreativas, 29% (8 pessoas) preferem aulas de ginástica e 41% (11 pessoas) preferem aulas de relaxamento. Porém ao indagarmos os funcionários sobre a preferência das aulas de relaxamento, foram encontradas respostas do tipo: “Haa é que as aulas pra relaxar deixam a gente mais preparada, mais disposta para o dia de trabalho”, “Elas ajudam a gente a esquecer dos problemas pra trabalhar melhor”, ou ainda “Eu fico mais feliz para começar a trabalhar, esqueço de tudo e dedico só aqui, ao trabalho”. Tais respostas nos levam a inferir as aulas preferidas são aulas de relaxamento, e segundo o conceito de Steuer (1989), onde a satisfação expressa à sensação de atendimento da necessidade, os avaliados mostram-se satisfeitos com essa prática.

Os demais questionamentos buscaram analisar de forma qualitativa a fim de proporcionar um resultado com melhores justificativas. Quando solicitamos aos trabalhadores que enumerassem em ordem de importância, o que os deixava satisfeito em seu trabalho, encontramos nos primeiros lugares a resposta “exercer a função que gosto” e “ bom relacionamento com os colegas”, seguida de “ambiente alegre”, “salário” e por último “benefícios que a empresa oferece”. Tendo em vista tais respostas, podemos afirmar que embora todos demonstrassem a necessidade do salário, ele não era o primordial naquele momento. Os funcionários conseguiam enxergar além do salário, fatores relevantes que os fazem trabalhar na empresa. O “bom relacionamento com os colegas” e o “ambiente alegre” nos mostra presença da satisfação para os trabalhadores.

Ao perguntarmos aos funcionários a importância da ginástica laboral encontramos na maioria respostas como: “faz muito bem pra saúde, melhora o condicionamento!”, “ajuda na postura, é bom pra saúde!”, “faz bem porque trabalha o corpo todo”, ou ainda “é bom pra saúde, dá mais disposição”. Tais respostas nos levam a inferir que a maioria dos avaliados remete a prática de ginástica laboral à melhora da saúde e condicionamento físico. Costa Filho (2006) reforça que as diversas modalidades da ginástica laboral procuram compensar as estruturas do corpo que são mais utilizadas durante o trabalho e ativar as que não são requeridas; aquecendo, relaxando e tonificando-as. No entanto ao pedirmos que falassem mais sobre, notamos que essa saúde para eles pode sim ser alcançada, mas o sentimento de estar bem consigo mesmo, de sentir prazer pela prática se mostraram presentes em falas como: “é bom porque a gente se diverte muito e acaba melhorando a saúde”, “é muito legal, a gente ri o tempo todo e ainda ficamos fortes, com postura boa e sem dores!”. Ouvimos também muitas respostas que diziam: “é bom pra diminuir o estresse”, “dá mais disposição e me deixa alegre”, “descontraí e dá mais disposição para o trabalho”, ou ainda “eu fico muito alegre, é bom demais!”. Todas essas



respostas nos leva a inferir que os trabalhadores apresentam-se satisfeitos com a prática da ginástica laboral, devido ao sentimento em relação às aulas. Tal fato é confirmado na fala de McGregor (1980), onde satisfação no trabalho esta relacionada às necessidades egoístas como a autoestima (confiança, autonomia, realização, competência e desenvolvimento) e a própria reputação.

Quando perguntamos o que a prática da ginástica laboral mudou na vida dessas pessoas, encontramos respostas como: “estou menos estressada, mais disposta”, “procurei praticar mais exercícios físicos, fazer uma caminhada”, “minha saúde melhorou”, “me sinto mais alegre, menos nervosa”, “não sinto mais tanta dor”. As respostas encontradas nos mostram que para os funcionários a ginástica laboral atua de forma positiva em suas vidas. Além disso, os fatores pelos quais elas revelam ter modificado suas vidas tem interferência direta no trabalho que exercem, tais como o fato de “sentir mais alegre e menos nervosa.”

Ao perguntarmos o que é qualidade de vida para cada um e se eles acreditavam que tinham qualidade de vida, encontramos em todas as respostas algo como: “viver bem consigo e com os outros, eu acho que tenho sim”, “viver bem, acho que tenho”, “viver bem, comer bem, sentir bem, tenho sim!”, “ter ânimo, saúde, eu tenho sim!”, “estar bem em todas as coisas da vida: trabalho, saúde, família, para mim só falta mais tempo, pois trabalho muito!”, “viver bem no ambiente de trabalho, ausência de doença, estar feliz comigo mesma, mas me falta tempo pra um monte de coisa, a gente sai daqui muito cansada!”. Diante das respostas encontradas, vemos que os que eles consideram ser qualidade de vida e o fato de acreditarem que têm qualidade de vida mostram satisfação, sendo que esta satisfação na vida dependente da satisfação no trabalho.

Não foram encontrados problemas durante a coleta, porém o fato de termos realizado a pesquisa enquanto o funcionário trabalhava, fez com que ele tivesse que ter foco nas perguntas e no trabalho. Acreditamos que se pudéssemos entrevistar o funcionário sem que ele estivesse realizando o trabalho obteríamos melhores resultados. Sugerimos, para os próximos estudos que funcionário participe somente da entrevista. Sugerimos ainda uma coleta com um número maior de funcionários e de empresas de diferenciados ramos, a fim de que se obtenham resultados mais esclarecedores.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, nossos resultados permitem inferir que os funcionários mostram-se satisfeitos com a prática de ginástica laboral. O diálogo com os funcionários a fim de detectar a satisfação de cada um com a prática da atividade física no ambiente de trabalho proporcionou um resultado com maior fidedignidade, tanto no aspecto quantitativo quanto no qualitativo.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A.A.C; SANTIAGO, L.V; FUMES, N.L.F. **Educação Física, desporto e lazer: perspectivas luso-brasileiras**. Alagoas: Editora SIMAI, 2008.

ARRUDA, E.F. et al. **Análise comportamental do trabalhador decorrente da prática de ginástica laboral**. Buenos Aires: EFdeportes Revista Digital. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd162/analise-da-pratica-de-ginastica-laboral.htm>. Acesso em: 20 de junho de 2013.

BERGAMASCHI, E. C.; DEUTSCH, S.; FERREIRA, E. P. **Ginástica laboral: possíveis implicações para as esferas física, psicológica e social**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 7, n. 3, p. 23-29, 2002.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Editora MS, 2001.

CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. São Paulo: Ícone, 2001. 2.ed.

COSTA FILHO, I. **Ginástica laboral**. 2006. Disponível em: <HTTP://pessoal.onda.com.br/kikopers/>. Acesso em 02 jun. 2013.

DIAS, M. F. M. **Ginastica Laboral – empresas gaúchas têm bons resultados com ginastica laboral antes do trabalho**. Revista Proteção, RS, nº 29, pp. 124-125, 1994.

FIGUEIREDO, F.; ALVAO, M.C. **Ginastica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint. 2008. 2º ed.

MARTINEZ.M.C; PARAGUAY, A.I.B.B. Satisfação e saúde no trabalho - aspectos conceituais e metodológicos. São Paulo: **Caderno de Psicologia**. 2003. Acesso em: 20 de maio de 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-37172003000200005&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-37172003000200005&script=sci_arttext)

McGREGOR, Douglas. **O Lado Humano da Empresa**. São Paulo, Martins Fontes, 1980.

MENDES, R. A; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações**. Barueri, SP: Editora Manole, 2012. 3 ed. rev e ampl.

RESENDE, M. C. F.; TEDESHI, C. M.; BETHÔNICO, F. P.; MARTINS, T. T. M. **Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento**. Revista Acta Fisiátrica, v. 14, n. 1, p. 25-31, 2007.

SILVA, J.; TARANTO, I. C.; PIASECK, F. **Ginástica laboral: alongamento x flexionamento**. SaBios-Revista de Saúde e Biologia, v. 1, n. 2, p. 6-12, 2006.

SOARES, R.G. ET AL. ASSUNÇÃO, A.A. LIMA, F.P.A. **A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional. São Paulo. 2006. v 31. n 114.

SOUZA, F.K.N; ZIVIANI.F. **A qualidade de vida no trabalho correlacionada à prática da ginástica laboral**. 2010. Disponível em: <http://revistas.unibh.br/index.php/dcjpg/article/view/58>. Acesso em 20 de junho de 2013.

SOUZA, I.; VENDITTI JUNIOR, R. **Ginástica laboral: contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores da indústria de construção e montagem – case Techint S. A.** 2005. Disponível em: <HTTP://www.efdeportes.com/efd77/laboral.htm>. Acesso em 02 junho de 2013.

STEUER, R. S. **Satisfação no trabalho, conflito e ambiguidade de papéis: estudo junto às enfermeiras de Maternidade Escola do Município de São Paulo**. Dissertação de mestrado, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo. 1989.