

# **AVALIAÇÃO DOS PROGRAMAS DE GINÁSTICA LABORAL DA CIDADE DE MONTES CLAROS – MG, SOB A PERSPECTIVA DOS EMPRESÁRIOS: DIAGNÓSTICO DE UMA PRESTADORA DE SERVIÇO**

**Maria Hirlene de Souza**

Graduada em Educação Física

Universidade Estadual de Montes Claros

**Saulo Daniel Mendes Cunha**

Especialista em Atividade Física em Academia / Professor da Universidade Estadual de Montes Claros

## **RESUMO**

*A valorização do trabalho e a crescente industrialização têm trazido diversas conseqüências danosas à saúde do homem moderno, dentre elas as doenças crônico-degenerativas, acidentes de trabalho e estresse físico e mental. A Ginástica Laboral é uma das medidas de prevenção e humanização, que pode ser adotada com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos funcionários no trabalho. Buscamos através desse estudo, avaliar as mudanças ocorridas após a implantação de um programa de ginástica laboral em empresas da cidade de Montes Claros - MG, tendo como eixo norteador a percepção dos empresários.*

## **ABSTRACT**

*The growing importance of work and growing industrialization have brought several bad consequences to modern man's health, among them chronic-degenerative diseases, work accidents and mental and physical stress. Workplace exercise is one of the prevention and humanization measurements that can be adopted as an aim to improve workers' life quality. We search through this study to evaluate the changes after the implementation of workplace exercises in the city of Montes Claros, Minas Gerais companies, having the employers' perception as a guideline.*

## **RESUMEN**

*La valuación del trabajo y del aumento de la industrialización ha traído diversas consecuencias dañosas a la salud del hombre moderno, entre ellas las enfermedades crónico-degenerativas, los accidentes de trabajo y el estrés físico y mental. La gimnasia en la empresa es una de las medidas de prevención y humanización, que se puede adoptar con el objetivo de mejorar la calidad de la vida en el trabajo. Buscamos con este estudio, evaluar las transformaciones ocurridas después de que la implantación de un programa de la gimnasia en la empresa en compañías de la ciudad en Montes Claros-MG, teniendo como centro norteador la opinión de los empresarios.*

## **1. A ESTRATÉGIA DA GINÁSTICA LABORAL: NOTAS INTRODUTÓRIAS**

A partir da revolução industrial, as invenções e as inovações tecnológicas evoluíram cada vez mais rápido em todas as partes do mundo, o que causou a mecanização e, conseqüentemente, a automação dos locais de trabalho. Nesse período, o esforço

humano contribuía com 30% da energia utilizada nas fábricas e nas atividades agrícolas. Atualmente, nos países desenvolvidos, calcula-se que esse valor representa apenas 1% do total da energia gasta nessas operações (MENDES, 2004).

Esta combinação urbanização e industrialização, juntamente com a crescente tecnologia têm levado o trabalhador a ter uma sobrecarga física, mental e psicológica, e conseqüentemente aumento da tensão, ansiedade e vícios posturais, fatores estes que contribuem para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas (CAÑETE, 2001).

A ginástica laboral, que visa à promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho, além da preparação biopsicossocial dos participantes, contribui direta ou indiretamente para a melhoria do relacionamento interpessoal, sem falar da redução do absenteísmo e, conseqüentemente, no aumento da produtividade com qualidade (OLIVEIRA, 2003).

A ginástica laboral, que se caracteriza por exercícios realizados no setor de trabalho, está sendo adotada pelas empresas com o objetivo de aumentar a produtividade e a competitividade, pois uma vez implantada reduz os afastamentos e custos decorrentes. Neste contexto, esta nova tendência começa a emergir nos mais diversos setores industriais e comerciais.

A evolução natural da sociedade global é fato e pouco a pouco a inserção dos programas de Qualidade de Vida nas empresas, dentre eles a prática de ginástica laboral, começam a ganhar espaço neste novo mercado. Os empresários começam a atinar sobre os benefícios da ginástica laboral, uma vez que melhoram a produtividade e a imagem da empresa em relação aos trabalhadores, acelerando assim o desenvolvimento das atividades e fortalecendo os relacionamentos interpessoais.

A ginástica laboral como prática educativa e de promoção da saúde merece ser pensada e analisada com crítica e lucidez, bem como os processos que norteiam a sua implantação, sua prática e seus resultados. Há no campo industrial uma luta cada vez mais acelerada pela competitividade de produtos e serviços que descortina um ambiente laboral desfavorável à qualidade de vida dos trabalhadores devido à sobrecarga física e psicológica que são submetidos. Para isso é importante saber que: “O século XIX foi particularmente importante para o entendimento da Educação Física, uma vez que é neste século que se elaboram conceitos básicos sobre o corpo e sobre a sua utilização enquanto força de trabalho” (Soares, 1994, p, 9, apud. CAÑETE, 1996).

Os empresários dentro deste novo contexto começam a perceber a necessidade da implantação da ginástica laboral dirigida por profissionais competentes, uma vez que ela aparece como um fator importante em programas de gestão de pessoas e organizam profundas mudanças para as empresas que investem na motivação dos trabalhadores. Quando a empresa valoriza os funcionários percebemos a geração de um bem-estar e satisfação geral em enfrentar o trabalho de forma harmoniosa, acarretando em um aumento na qualidade de vida, articulada com as atividades laborais e conseqüentemente um aumento de produtividade de forma eficaz.

Desta forma, este estudo busca diagnosticar, refletir e discutir sobre os processos que norteiam a implantação e a manutenção da ginástica laboral através da percepção dos empresários. Procuramos analisar desde a importância de uma boa estruturação, um bom planejamento e avaliações periódicas do programa de ginástica laboral, até as possíveis ocorrências de mudanças comportamentais e culturais em toda a empresa, como a quebra da rotina e dos paradigmas antigos. A ginástica laboral aparece neste contexto como um novo horizonte para os empresários, não apenas vinculada à produtividade, mas como um meio de tornar as empresas mais humanizadas.

## **2. PROCESSOS E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa descritiva de corte transversal, com análise qualitativa dos dados. Segundo Gil (2002), as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno. Suas características mais significativas são as coletas de dados através de técnicas padronizadas, como questionários e a observação sistemática.

A amostra foi selecionada de forma intencional e por conveniência. A pesquisa foi composta por 7 (sete) de 8 (oito) empresas de médio e grande porte da cidade de Montes Claros – MG que fazem uso de um mesmo programa de ginástica laboral oferecido por uma determinada prestadora de serviço. O presente estudo utilizou um questionário validado de acordo com Mendes (2000), que tem o objetivo de avaliar e levantar dados sobre os programas de ginástica laboral, bem como demonstrar os resultados que a mesma traz para a empresa e para os trabalhadores de acordo com a visão dos empresários (ou representantes das empresas) após a implantação da proposta.

A pesquisa foi desenvolvida através da aplicação direta do referido questionário aos empresários e/ou representantes dessas empresas, que se posicionavam a respeito do programa de atividade física proposto pela prestadora de serviço. Ainda por meio do questionário procuramos avaliar a percepção dos empresários sobre a saúde e produtividade dos trabalhadores, bem como as vantagens da atividade física para a melhoria do dia-a-dia laboral, tendo como medida preventiva, redução das doenças ocupacionais e um processo de humanização dos trabalhadores das empresas.

O que se espera, de acordo com Silva (1997) é que o programa de qualidade de vida através da ginástica laboral melhore realmente os resultados esperados pela empresa do ponto de vista econômico-financeiro, mas que também e principalmente, melhore o bem estar e a condição de vida das pessoas, que transforme os locais de trabalho em lugares seguros, que as pessoas se tornem satisfeitas e comprometidas, que encontrem oportunidades para o crescimento pessoal, profissional e social.

### **3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Para a análise dos dados, este estudo representara os resultados em três fases: identificação da empresa, característica da empresa e resultados e mudanças após implantação da ginástica laboral.

#### **Fase 1 e 2: identificação e caracterização das empresas**

Em termo de escolaridade, todos os representantes das 7 (sete) empresas pesquisadas, que responderam o questionário, possuem nível superior, dos quais 57,1% são do sexo feminino e 42,9% do sexo masculino.

Diagnosticamos também que todas as empresas disseram estar adotando um programa de qualidade de vida total, entretanto 3 (três) empresários, de empresas distintas, mostraram ter uma visão limitada da proposta, adotando somente a prática da ginástica laboral, não dimensionando a abordagem, que deveria incluir desde palestras de conscientização periódicas até incentivos a prática de atividades físicas regulares não apenas vinculadas à empresa.

Das sete empresas, 28,6% vêm adotando intervenções ergonômicas nos postos e setores de trabalho e 71,4% não adotam nenhum tipo de intervenção. Couto (1995) ressalta que a ergonomia deveria estar em tudo que nos rodeia: na residência, no automóvel, no transporte coletivo; e em todo lugar que houvesse pessoas, principalmente no local de trabalho, espaço no qual a implantação da ergonomia deveria ser sólida, afim de que a interação do ser humano com os objetos e ambientes fosse o mais confortável possível.

Segundo Martins (2001) em um programa da saúde do trabalhador, faz-se absolutamente necessária a análise ergonômica do setor de trabalho, pois sem esses procedimentos a ginástica laboral seria apenas um paliativo momentâneo.

Caracterizamos também o tipo de tarefa que os trabalhadores destas empresas desempenham predominantemente. Os resultados encontrados foram: 42,9% responderam que os trabalhos de atenção, moderado e pesado predominam em suas empresas. Os tipos de trabalho de atenção e trabalho moderado tiveram uma percentagem de 14,3%. Outra percentagem de 14,3% para trabalhos de atenção e trabalho pesado. E para as empresas que responderam que predominam apenas o tipo de trabalho pesado ou moderado, ficou cada uma com 14,3%.

Pesquisamos também em relação ao tempo (duração) da aula de ginástica laboral no âmbito das empresas estudadas. Em 14,3% das empresas, a prática da ginástica laboral possui uma duração, em média de 10 minutos; 71,4% das empresas apresentam um tempo de 15 minutos para a prática da ginástica e 14,3% das empresas apresentam uma aula de ginástica laboral de mais de 15 minutos. Para Cañete (2001, p. 28), “os exercícios aconselhados são os de relaxamento muscular seguidos de movimentos ativos simples executados durante pausas de 7 a 10 minutos, em cada período de 3 ou 4 horas de trabalho”; já para Oliveira (2003, p. 47), “o tempo da ginástica varia de 8 a 12 minutos por dia, 5 a 6 vezes por semana, para cada setor de trabalho”. Através da análise de literatura, percebemos que as empresas se utilizam de um tempo satisfatório para a prática da ginástica laboral, uma vez que todas as empresas questionadas disseram apresentar a ginástica laboral todos os dias, de segunda a sexta-feira, no período da manhã e da tarde.

Questionamos aos empresários sobre o responsável por ministrar as aulas de ginástica laboral das referidas empresas. Nesta questão as empresas puderam marcar mais de uma opção de resposta. Os resultados obtidos foram o seguinte: 28,6% responderam que as aulas de ginástica laboral são ministradas pelo profissional de educação física, 28,6% dos empresários responderam que as aulas são ministradas pelo estagiário de educação física e um funcionário voluntário/ multiplicador treinado, 28,6% dos empresários responderam que a ginástica laboral é ministrada somente pelo estagiário de educação física e 14,3% por um profissional de educação física e estagiário de educação física. Em relação a este ponto percebemos que a responsabilidade de ministrar as aulas de ginástica cabe apenas ao profissional de educação física que está licenciado a ministrá-la devido aos conhecimentos adquiridos durante o período de formação superior. Os estagiários de educação física devem ministrar as aulas sempre com a supervisão de um profissional graduado; o ideal é que as empresas contratassem apenas profissionais e possibilitassem vivências teóricas e práticas a esses estagiários, estratégia de estágio curricular. Em relação às aulas de ginástica laboral serem ministradas por um funcionário voluntário, percebemos que para o trabalhador é de extremo risco, devido ao mesmo (funcionário voluntário) não ter conhecimentos técnico-científicos suficientes para fazer tal abordagem.

### **Fase 3 : resultados e mudanças após a implantação da ginástica laboral na visão dos empresários**

Todos os resultados propostos nas 04 (quatro) questões seguintes estarão representados em tabela, da seguinte forma: os dados estarão escalonados da primeira a quinta opção, na mesma ordem de importância, ou seja, a primeira opção é a mais significativa, em seguida virá a segunda opção que é menos significativa que a primeira, e assim por diante. Nas duas primeiras questões, os resultados mais relevantes estão em negrito, nessa mesma ordem proposta.

Na questão 01, a seguir, perguntamos a opinião dos empresários sobre os resultados encontrados para os trabalhadores após a implantação da ginástica laboral.

**Tabela 1: Distribuição Percentual dos Resultados Encontrados Para os Trabalhadores Após a Implantação da Ginástica Laboral, Segundo Ordem de Importância**

RESULTADOS	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>
Aumentou a disposição para o trabalho	<b>28,6%</b>	14,3%			14,3%
Melhorou a saúde	14,3%		14,3%	14,3%	
Melhorou o bem-estar geral	<b>28,6%</b>		14,3%		14,3%
Aumentou a interação com os colegas	14,3%	14,3%	14,3%		14,3%
Melhorou a qualidade de vida	14,3%	<b>28,6%</b>		14,3%	<b>28,6%</b>
Diminuiu a fadiga muscular		14,3%	14,3%		
Diminuiu a fadiga e o estresse		14,3%	14,3%		14,3%
Aumentou o desempenho no trabalho		14,3%			
Diminuiu a dor e o cansaço			<b>28,6%</b>	<b>28,6%</b>	
Aumentou a auto-estima e o auto-conceito				14,3%	

Pesquisa de Campo, 2006.

Nesta questão os empresários marcavam mais de uma questão, de acordo com as suas percepções, em ordem de importância; os pontos mais evidenciados pelos representantes da empresa foram: o aumento da disposição para o trabalho e a melhoria do bem-estar geral (1<sup>a</sup> opção com 28,6%), e a melhoria da qualidade de vida (2<sup>a</sup> opção com 28,6%).

Segundo Achour (1998), os exercícios de alongamento praticados na ginástica laboral são uma arma eficaz contra o sedentarismo, contra as tensões musculares advindas das más posturas utilizadas constantemente nas atividades laborais, e combatem sobremaneira a fadiga e o estresse muscular. Assim, os trabalhadores ao serem submetidos às sessões de ginástica laboral melhoram o bem-estar geral, influenciando no desempenho no trabalho e na qualidade de vida dos sujeitos. Desta forma, as empresas e instituições podem gastar menos com assistência às possíveis “doenças” de seus funcionários e ainda obterem retornos financeiros do ponto de vista de aumento em produtividade.

Com base no que foi citado por Achour (1998), e nos resultados encontrados, percebemos uma visão bem aguçada por parte dos empresários em relação aos benefícios advindos aos trabalhadores. Lima (2003) coloca que os principais benefícios para os trabalhadores são: aumento na disposição e no ânimo para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e diminuição das dores e cansaço no ambiente de trabalho. Notamos então que a proposta da humanização nas empresas perante seus maiores contribuintes, os

trabalhadores, começa a ser visualizada pelos altos escalões da empresa. Nesta perspectiva, percebemos que é de grande importância os empresários estarem atentos aos resultados e as novas tendências advindas da preocupação com qualidade de vida no trabalho, com o ser humano em foco, que quando totalmente concretizadas resultará em trabalhadores mais saudáveis, motivados e satisfeitos com o próprio trabalho.

Na questão 02, perguntamos, sobre o ponto de vista dos representantes das empresas, quais os resultados encontrados para as empresas, após a implantação da ginástica laboral.

**TABELA 2: Distribuição Percentual dos Resultados Encontrados Para as Empresas Após a Implantação da Ginástica Laboral, na Visão dos Representantes das Indústrias, Segundo Ordem de Importância**

RESULTADOS	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
Diminuição do absenteísmo	<b>42,9%</b>	14,3%			14,3%
Aumentou a produtividade	28,6%		<b>14,3%</b>	14,3%	
Diminuiu o afastamento por doenças ocupacionais	14,3%	<b>42,9%</b>	<b>14,3%</b>		
Aumentou a satisfação/ trabalhador com a empresa		28,6%	<b>14,3%</b>	14,3%	<b>28,6%</b>
Diminuiu as doenças ocupacionais			<b>14,3%</b>	14,3%	
Melhorou o relacionamento chefia/ trabalhador				<b>28,6%</b>	
Diminuiu os acidentes de trabalho			<b>14,3%</b>		14,3%
Não responderam	4,3%				

Os resultados encontrados corroboram com a iniciativa advinda dos objetivos da implantação da ginástica laboral. De acordo com Mendes (2004), o empresário necessita de respaldos do ponto de vista de investimento, ao implantar qualquer programa de qualidade de vida. E é nesta perspectiva que concordamos com o referido autor que coloca que a ginástica laboral é uma alternativa para contrabalançar o ritmo de trabalho atual, visto que ao aumentar a sua produção para manter uma situação mais competitiva no mundo globalizado, as empresas intensificaram a pressão organizacional, o tempo de jornada de trabalho e o nível de exigências sobre os trabalhadores. A busca de resultados finais colocou em segundo plano o processo de trabalho, de modo que o corpo do trabalhador passou a ser utilizado de forma inadequada.

Desta forma, relatamos que os empresários enxergam como principais modificações para a empresa, a diminuição do absenteísmo e a diminuição dos afastamentos por doenças ocupacionais dos funcionários, fatos que confirmam a relevância das indústrias em investir em programas que amenizem ou extingam o sofrimento físico e psicológico do trabalhador, resultando em um maior aporte em produtividade.

Partindo desses pressupostos lembramos Zilli (2002) que pontua a respeito dos benefícios da ginástica laboral para empresa, indo ao encontro dos dados colocados acima

na tabela, relatando o interesse dos empresários em atingi-los: Redução dos custos com assistência médica, melhoria da produtividade, diminuição dos índices de absenteísmo, redução dos acidentes de trabalho e integração entre funcionários e chefia.

Uma empresa não respondeu a questão, se justificando que a prestadora de serviços em ginástica laboral não lhes passa nenhum resultado do programa, demonstrando uma falha da empresa prestadora dos serviços em ginástica laboral.

Na questão 03, perguntamos qual é a percepção dos representantes das indústrias quanto às mudanças que ocorreram para a vida dos trabalhadores após a implantação da ginástica laboral, da primeira a quinta opção.

**Tabela 3: Distribuição Percentual das Mudanças que Ocorreram Para a Vida dos Trabalhadores Após a Implantação da Ginástica Laboral, na Visão dos Representantes das Empresas, Segundo Ordem de Importância**

RESULTADOS	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>
Um aumento a consciência sobre a saúde	85,7%				
Melhorou o humor	85,7%				
Boa aceitação da ginástica laboral		71,4%			
O trabalho ficou menos atribulado			42,9%		
Aumentou a consciência consigo mesmo sobre outros aspectos da vida			42,9%		
Aumentou a polivalência no trabalho				14,3 %	

Pesquisa de Campo, 2006.

Os pontos mais citados em ordem de importância foram: 1<sup>a</sup> opção: Aumento da consciência sobre a saúde e melhoria do humor, 2<sup>a</sup> opção: boa aceitação da ginástica laboral, 3<sup>a</sup> opção: o trabalho ficou menos atribulado e aumentou a consciência consigo mesmo sobre outros aspectos da vida, 4<sup>a</sup> opção: aumentou a polivalência no trabalho.

Percebemos desta forma que os resultados encontrados foram satisfatórios e condiz com a literatura pesquisada. Segundo Rodin; Plante (1989, apud CAÑETE, 2001) foram feitas pesquisas nos Estados Unidos, onde os resultados apontam os seguintes efeitos das atividades físicas: redução da ansiedade, melhoria do bem-estar, ânimo e disposição, redução da depressão, do estresse e de estados emocionais negativos, aumento da criatividade, redução da tensão, melhoria da auto-estima e melhoria da performance no trabalho, gerando maior motivação e energia para enfrentar desafios.

Notamos então, que após a implantação da ginástica laboral, a maioria dos empresários percebeu um maior aporte de informação em relação à saúde no âmbito da empresa, uma consciência ampliada por parte dos trabalhadores, que de acordo com Cañete (2001) condiz com a proposta dos programas de qualidade de vida. Outro ponto relevante, na percepção empresarial, foi a melhoria do humor, que de acordo com Lima (2003) é consequência da liberação de endorfinas (substâncias hormonais responsáveis pelo estado de satisfação plena e euforia) liberadas durante a prática da atividade física, fato que contribui sobremaneira para o enfrentamento do trabalho com disposição e bom humor.

Na questão 04, perguntamos qual o ponto de vista dos respondentes, sobre as mudanças que ocorreram no dia-a-dia da indústria após a implantação da ginástica laboral, da primeira a quinta opção.

**Tabela 4: Distribuição Percentual das Mudanças Ocorridas no Cotidiano das Empresas Após A Implantação da Ginástica Laboral, na Visão dos Representantes das Indústrias, Segundo Ordem de Importância**

RESULTADOS	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>
Visão mais voltada para a medicina preventiva	71,4%				
Começaram a investir em saúde e qualidade de vida		57,1%			
Fizeram intervenções ergonômicas		57,1%			
Aumentou o ritmo de produção/ trabalho		57,1%			
Trabalhadores considerados humanos			42,9%		
Melhorou a qualidade do produto final					
Diminuiu a quantidade de erros				28,6%	
Revezamento de postos					14,3%

Pesquisa de Campo, 2006.

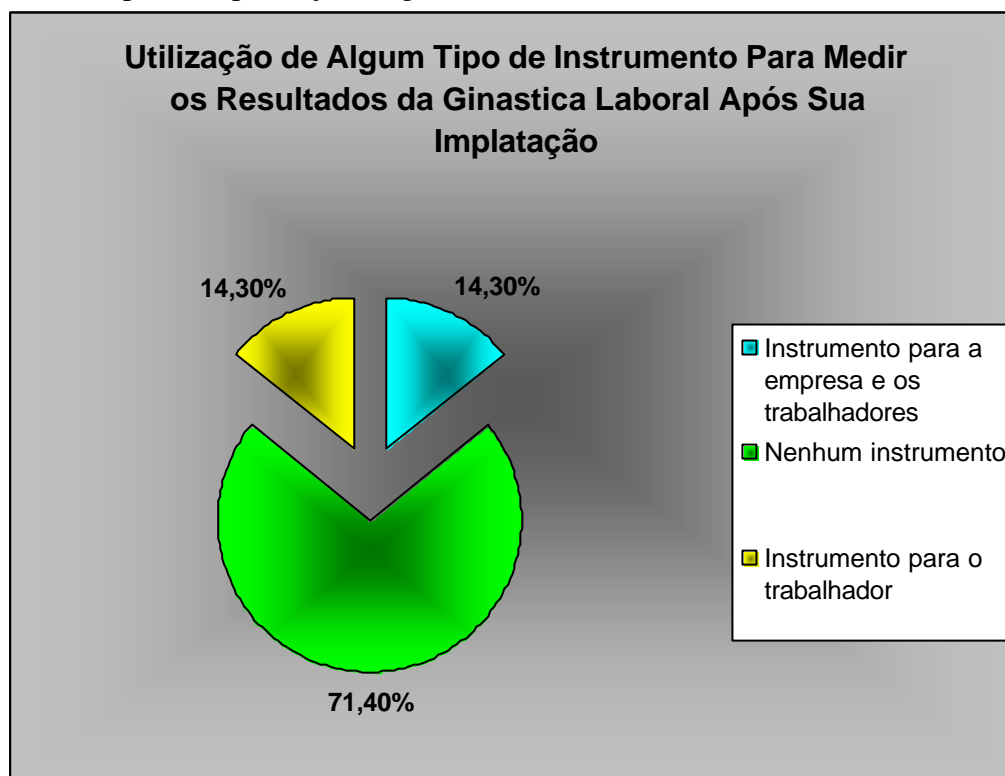
Notamos através da percepção dos empresários, que as empresas estão mais voltadas para a medicina preventiva. As empresas começam a atinar sobre a necessidade de envolver os funcionários em métodos preventivos, tendo como pressuposto possibilidades de menores encargos financeiros advindos de despesas médicas. É fato que a implantação da ginástica laboral na empresa, pode ser uma porta de entrada para novos programas de gestão de qualidade total, que beneficiará diretamente os funcionários, no dia-a-dia das suas atividades laborais.

As respostas de modo geral foram satisfatórias, uma vez que representam a transição do velho paradigma, centrado na máquina, totalmente desumanizado, para o novo paradigma, no qual os empresários percebem a necessidade de investimento em humanização do trabalhador, que precisa ser visto a partir de uma abordagem mais integrada e holística da realidade. Segundo Nahas (2003), o estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas.

De fato, para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem estar, têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade da pessoa, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social. Diante desses fatores é importante que as instituições adotem programas preventivos que baseiam na adoção de medidas relativas ao tempo de exposição (pausas e limitações de tempo de trabalho), a alterações no processo, organização do trabalho e na adequação de máquinas e mobiliários às características do trabalhador (OLIVEIRA, 2003).



Na questão 06, perguntamos aos representantes das indústrias se foi utilizado algum tipo de instrumento para medir os resultados voltados para a própria indústria e para os trabalhadores após a implantação da ginástica laboral.



**Graf. 11: Distribuição Percentual dos Resultados Encontrados Após Indagarmos Sobre a Utilização de Algum Tipo de Instrumento Para Medir os Resultados Voltados Para a Própria Indústria e Para Os Trabalhadores Após a Implantação da Ginástica Laboral**

Fonte: Pesquisa de Campo, 2006.

A avaliação inicial e as reavaliações constantes são de extrema importância para a condução de um programa de ginástica laboral. Percebemos através do gráfico, que na maioria das empresas, o responsável pelo programa de ginástica laboral não tem utilizado desses recursos (avaliações e reavaliações) para melhor acompanhamento do referido programa. Notamos então a relevância em estarmos utilizando de instrumentos eficazes de avaliação na tentativa de nortear o trabalho proposto, bem como fornecer subsídios para os empresários, no que se refere aos possíveis resultados obtidos pela prática regular e sistêmica da ginástica no ambiente de trabalho. Estas avaliações e reavaliações periódicas servem como instrumento diagnóstico, e servem para tabular os resultados obtidos, e as possíveis falhas para uma nova elaboração de estratégias que beneficiará os funcionários e a todos os profissionais envolvidos.

Outro ponto a ser questionado, a partir dos 71,4% dos empresários que responderam que não utilizam nenhum tipo de instrumento para medir os resultados da ginástica laboral em suas empresas, está na falta de parâmetros (respaldos, resultados, avaliações e reavaliações) elaborados pela própria prestadora de serviço, nas respostas dadas pelos empresários ao responder esse questionário.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise e discussão dos dados, podemos concluir através deste estudo que os empresários de Montes Claros-MG estão começando a atinar sobre a importância da ginástica laboral no dia-a dia de suas empresas, na perspectiva de melhorias tanto para os trabalhadores, quanto para as potencialidades financeiras da própria empresa. Segundo Cañete a ginástica quando implantada por convicção da cúpula da empresa e valendo-se de profissionais competentes mostra que é capaz não só de proporcionar aumento de produtividade, mas principalmente capacidade de contribuir para um acréscimo significativo na qualidade de vida laboral dos funcionários, através da diminuição da dor muscular e mental dos trabalhadores, que conseqüentemente levará ao aumento da produtividade e da qualidade do produto final.

Ao analisarmos a visão dos empresários sobre as mudanças ocorridas na empresa após a implantação da ginástica laboral oferecida pela referida prestadora de serviço, percebemos que os resultados foram bastante satisfatórios, uma vez que os representantes das empresas já notam mudanças decorridas de um programa de qualidade de vida. Entretanto, é fato que os profissionais de Educação Física que orientam esta prática devem estar atentos a oferecer embasamento teórico-prático à proposta, tendo em vista a credibilidade do programa através da adesão de todos os trabalhadores e dos resultados demonstrados à cúpula da empresa.

#### 5. REFERÊNCIAS

- ACHOUR Junior, A. **Flexibilidade: teoria e pratica**. Atividade Física e Saúde. Paraná. 1998.
- CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna**. São Paulo: Ícone, 2001.
- COUTO, Hudson. **A ergonomia aplicada ao trabalho – O manual técnico da máquina humana**. Vol. 1. Belo Horizonte: Ergo, 1995.
- GIL, A. C. **Como Elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo, Atlas, 2002.
- LIMA, V. **Ginástica laboral: A atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo. Phorte, 2003.
- MARTINS, Caroline O. **Ginástica laboral no escritório**. 1. ed. São Paulo: Fontoura, 2001.
- MENDES, Ricardo Alves. **“Ginástica Laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba (CIC)”**. Curitiba, 2000. Dissertação (Mestrado em Tecnologia). Programa de Pós-graduação em Tecnologia, Centro Federal de Educação Tecnológica do Paraná.
- MENDES, Ricardo Alves. **Ginástica laboral: Princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP. Manole, 2004.
- OLIVEIRA, J. R. G. **A pratica da Ginástica Laboral**. 2. ed. Rio de Janeiro. Sprint. 2003.

SILVA, Marco Aurélio Dias da; MARCHI, Ricardo de. **Saúde e qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: Best Seller, 1997.

ZILLI, Cynthia M. **Manual de cinesioterapia/ginástica laboral**, ed. Lovise: Curitiba PR, 2002.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina. Midiograf, 2003.

**Endereço - Saulo**

**Avenida Dep. Esteves Rodrigues, nº 346 – Apt. 208. Bloco 01 /  
Condomínio Castanheiras - Centro – Montes Claros-MG - CEP: 39400-215**

**E-mail:**

[saulodanc@yahoo.com.br](mailto:saulodanc@yahoo.com.br)

**Endereço – Maria Hirlene**

**Rua São Damião, 293 – Apt. 202 / Bairro Todos os Santos  
Montes Claros-MG – CEP: 39400-000**

**E-mail:**

[mariahirlene@yahoo.com.br](mailto:mariahirlene@yahoo.com.br)