

GINÁSTICA NA EMPRESA - INOVAÇÕES METODOLÓGICAS EM GINÁSTICA LABORAL

BENDER, Aline Dornelles¹; SANTOS, Jaqueline Costa dos²; WINTER, Jeanne Kohn³

¹ Graduanda ESEF-UFPEL - aline_esef07@yahoo.com.br;

² Licenciada ESEF-UFPEL - jack-esef@hotmail.com;

³ Graduanda ESEF-UFPEL - nequinhamont@hotmail.com;

Orientador: **FEIJÓ, Volmar Tosi**

Especialista em Treinamento Desportivo ESEF-UFPEL - volmar.feijo@sesirs.org.br

1 INTRODUÇÃO

Administrar recursos com responsabilidade e ciência deverá ser o novo papel da ginástica laboral no cenário atual da saúde do trabalhador. Visto que conforme Limongi-França (2007) estamos em uma nova realidade social no que diz respeito à qualidade de vida no trabalho. Esta corresponde a aumento da expectativa de vida, maior consciência do direito à saúde, apelos a novos hábitos e estilos comportamentais.

Sendo assim, torna-se urgente a reformulação dos processos junto ao industriário sob o ponto de vista metodológico, para estar de acordo com tal realidade. A ginástica laboral hoje se encontra estagnada sendo imprescindível uma revisão detalhada na sua formatação, com o intuito de aperfeiçoar a prestação deste tipo de serviço.

Baseado neste ponto de vista o SESI (Serviço Social da Indústria) através do Programa Ginástica na Empresa vem colocando em prática um projeto destinado a promover uma inovação metodológica em ginástica laboral. Tendo em vista que um trabalho bem elaborado e quantificado trará a este tipo de programa a obtenção de resultados responsáveis, com metodologias adequadas para atingir os objetivos aos quais se propõe. Desta forma sendo fonte de referência em todo país.

Este projeto consiste na utilização de indicadores antropométricos e cinesiológicos, que determinam o perfil de cada aluno do programa, bem como uma avaliação dos setores e de cada posto de trabalho da empresa. Através da análise conjunta destes indicadores os professores elaboram a metodologia a ser aplicada nas aulas de acordo com cada setor, desta forma buscando atender as reais necessidades do trabalhador e da empresa. Promovendo assim, através deste, inovações metodológicas em ginástica laboral.

De acordo com Ogata e Simurro (2009), o desenvolvimento de um programa de atividades deve partir de uma avaliação criteriosa de cada funcionário e do ambiente de trabalho visando respeitar a realidade da empresa e as condições disponíveis. É nesta perspectiva que o programa Ginástica na Empresa vem caminhando, não apenas prestando um serviço mas sim promovendo benefícios à saúde do trabalhador.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

A metodologia do projeto consiste na aplicação de um questionário que contempla questões pessoais, análise de meio laboral, indicativos de dores, avaliação postural e avaliação física. A última conta com IPAC (Questionário Internacional de atividade física), teste de flexibilidade de Wells e testagem de manguito, percentual de gordura e índice cintura quadril. (adaptado de HEYWARD e STOLARCZYK, 2000; WELLS e DILLON, 1952; O'BRIEN citado por NAHAS, 2001; KUORINKA e FORCIER, 1995; DOTSON e DAVIS, 1991 (adaptado por torres 1998); TRAN & WELTMAN, 1989). Além deste questionário é realizada também uma avaliação cinesiológica do posto de trabalho através de fotografias e observações no ambiente laboral.

Após a coleta destes dados, os mesmos são digitalizados em uma planilha do Excel, que gera os resultados em valores absolutos e percentuais das avaliações, possibilitando visualização de forma geral dos alunos, o que favorece também a formação das turmas ou grupos de alunos com características semelhantes para melhor aplicação da metodologia.

Com os resultados destes indicadores, os professores irão elaborar o planejamento das aulas, reavaliando o aluno quando acharem necessário, a fim de verificar se os objetivos propostos pela metodologia utilizada estão sendo atingidos. A partir desta reavaliação o planejamento poderá ser adaptado às necessidades do aluno, promovendo benefícios a sua saúde e reduzindo os riscos de lesões provenientes do meio e função laboral.

Este tipo de intervenção não possui um grupo controle, devido às condições de trabalho das empresas, tornando-se inviável limitar quem participaria ou não das atividades.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto está em andamento no Rio Grande do Sul, os questionários já foram aplicados em empresas das cidades de Rio Grande, Pelotas e Bagé, onde o projeto foi criado. Os professores estão aplicando a metodologia construída a partir dos indicadores, sendo que ainda não foram realizadas reavaliações nas empresas.

4 CONCLUSÕES

Sem dúvida esta proposta está contribuindo com os profissionais que atuam nesta área. Assim, possibilitando que estes possam atuar de forma mais científica e objetiva e não mais empiricamente, respeitando as necessidades dos trabalhadores e valorizando sua atuação profissional.

5 REFERÊNCIAS

- OGATA, A; SIMURRO, S. **Guia prático de qualidade de vida: como planejar e gerenciar o melhor programa para sua empresa.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.
- LIMONGI-FRANÇA, A C. **Qualidade de vida no trabalho - Conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial.** São Paulo: Atlas S.A, 2007; 2ª edição.
- WELLS & DILLON, (1952). **Body flexibility profile from childhood to seniority - data from 1874 male and female subjects.** *Medicine Science of Sports and Exercises*; 30(5 suppl): S115. 2000.
- HEYWARD, V H; STOLARCZYK, L M. **Avaliação da composição corporal aplicada.** São Paulo: Manole, 2000; 1ª edição.
- KUORINKA, I.; FORCIER, L. **Work related musculoskeletal disorders:a reference book for prevention.** London: Taylor & Francis, 1995; cap. 5. p. 213-245.
- DOTSON, C; DAVIS, P. **Manual of certified fitness training program.** Burtsonville: Ara/Humam Factors. Body Composition, 1991.
- TRAN, Z. V. & WELTMAN, A. **Generalized equation for prediction body density of women from girth measurements.** *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(1), 101-104, 1989.
- NAHAS, M V. **Atividade Física e Qualidade de Vida.** Londrina: Midiograf, 2001; 2º ed.