

## **PROJETO DE GINÁSTICA LABORAL PARA OS SERVIDORES DA PREFEITURA MUNICIPAL DE ALVORADA – RS**

GRAZIELE ALVES DIAS<sup>1</sup>  
LIA T. HOFFMANN<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O Projeto de Ginástica Laboral Para os Servidores da Prefeitura Municipal de Alvorada – RS, tem como justificativa para o seu desenvolvimento a promoção e prevenção da saúde dos funcionários da Prefeitura de Alvorada – RS. Os objetivos são reduzir o esforço na execução das tarefas diárias, melhorar a postura, combater o estresse, entre inúmeros outros. O projeto será desenvolvido inicialmente em 3(três) secretarias da prefeitura, totalizando 194(cento e noventa e quatro)funcionários e posteriormente, será estendido a todas as mesmas. As atividades a serem desenvolvidas nas aulas terão duração de 10 a 15 minutos e poderão ser realizadas 2 a 3 vezes na semana, Para as aulas, serão desenvolvidos exercícios de alongamento, fortalecimento da musculatura, relaxamento, exercícios de respiração e ainda dinâmicas em grupos. Este projeto será de suma importância para a saúde dos colaboradores da prefeitura, e conseqüentemente proporcionará a redução de afastamentos em função de doenças relacionadas ao trabalho.

### **INTRODUÇÃO**

O ser humano passa a maior parte de sua vida ativa envolvida em seu local de trabalho, muitas vezes ergonomicamente inadequado às suas necessidades básicas, tornando necessário o desenvolvimento de ações a fim de amenizar efeitos causados por desempenhos inadequados das atividades laborais.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário Metodista – IPA. E-mail: grazidias16@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário Metodista – IPA. E-mail: liahoffmann@uol.com.br

Conforme Assunção (1995), afirma que entre esses efeitos estão as Lesões por Esforços Repetitivos/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho - LER/DORT, como exemplo de novas maneiras de adoecer, tendo como causas;

- Fatores biomecânicos relacionados a repetitividade de movimentos, manutenção de posturas inadequadas, trabalho muscular estático, condições de ambiente de trabalho, entre outros;
- Fatores organizacionais do trabalho quanto a intensificação do ritmo do trabalho, o aumento da jornada de trabalho, falta de autonomia, ...;
- Fatores psicossociais, entendidos como a percepção que o trabalhador tem dos aspectos organizacionais do trabalho, podendo levar à fadiga pelo acúmulo de tensão psíquica.

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

Buscando a promoção da saúde do trabalhador o Projeto de Ginástica Laboral através de sessões que, comumente, terão duração de 12 a 15 min e serão realizadas antes, durante ou após a jornada de trabalho tem como objetivos:

- Minimizar impactos negativos provenientes do sedentarismo na vida e saúde do trabalhador;
- Melhorar a postura;
- Diminuir a tensão muscular desnecessária;
- Diminuir o esforço na execução das tarefas diárias;
- Promover a integração social;
- Melhorar o relacionamento interpessoal;
- Favorecer o sentimento de equipe;
- Reforçar a autoestima;
- Melhorar a capacidade de concentração no trabalho;
- Demonstrar a preocupação da instituição com seus funcionários;
- Diminuir o número de afastamentos do trabalho por motivo de doenças;
- Diminuição do número de acidentes de trabalho;
- Redução dos níveis de estresse e tensão geral;

- Aumento de satisfação de servidor no ambiente de trabalho.

## **METODOLOGIA**

### **Participantes**

Todos os funcionários/ servidores das Secretarias inclusas no projeto estarão convidados a participar do programa de ginástica laboral.

### **Procedimentos**

O projeto terá 6 (seis) fases de implantação, sendo elas:

#### **1. Diagnóstico inicial:**

- Levantamento do número de Secretarias/setores que serão atendidas;
- Levantamento do número de funcionários por secretarias;
- Levantamento dos horários das jornadas de trabalho dos colaboradores (entrada/ intervalo/ pausa/ saída);
- Identificar quais setores possui atendimento ao público e em que horário este é realizado, para identificação do período de menor fluxo de trabalho;
- Visitação aos postos de trabalho, mediante agendamento de horários; para o reconhecimento do espaço físico e posturas funcionais adotadas;

#### **2. Elaboração do quadro de horários**

- Verificar o espaço físico e os recursos que poderão ser utilizados nas aulas;
- Identificar quais os melhores dias e horários para realizar as atividades nos determinados setores;
- Elaborar o quadro de horário para a execução das aulas.

#### **3. Educação e incentivo a prática de atividade física**

- Realizar palestras de incentivo a prática de atividade física para os colaboradores
- Realizar a distribuição de materiais com instruções e sugestões de alongamento;

#### **4. Avaliação dos colaboradores**

- Aplicar questionário de sondagem nos colaboradores;
- Realizar testes de avaliação física/ postural nos colaboradores;
- Categorizar e priorizar resultados dos testes e criar um banco de dados.

#### **5. Implantação do Programa de Ginástica Laboral**

- Divulgação do cronograma e locais das atividades;
- Iniciar a execução das aulas;
- Realizar a entrega dos resultados das avaliações para os colaboradores;

#### **6. Reavaliação dos colaboradores e avaliação do projeto**

- Reaplicar o questionário e realizar novos testes de avaliação física;
- Aplicar questionário de avaliação do projeto de GL;

### **CONCLUSÕES**

O programa de ginástica laboral é um importante instrumento preventivo e terapêutico em saúde. As aulas aliadas com palestras, avaliações físicas e ainda a conscientização dos trabalhadores quanto à postura no trabalho, proporcionará uma melhora na prevenção das doenças ocupacionais, na qualidade de vida do trabalhador e na diminuição do absenteísmo.

### **REFERÊNCIAS**

ASSUNÇÃO, Ada. Sistema Músculo Esquelético: Lesões por Esforços Repetitivos (LER). In: MENDES, Renè (org). **Patologia do Trabalho**. Rio de Janeiro: Ed. Atheneu, 1995.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Ginástica Laboral no escritório**. São Paulo: Fontoura, 2011.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A importância da ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Disponível em:

<<http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf>> Acesso em: 8 de outubro de 2014.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A prática da Ginástica Laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

SILVA, Jordani Bueno da. **A ginástica laboral como forma de promoção a saúde**. Disponível em: <[http://www.mundofisio.com.br/artigos/03\\_Art\\_A\\_...pdf](http://www.mundofisio.com.br/artigos/03_Art_A_...pdf)> Acesso em: 8 de outubro de 2014.