

OS EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA COLABORADORES DE UMA EMPRESA DE RAÇÃO EM NUTRIÇÃO ANIMAL

LUIZ CARLOS ELISIÁRIO¹
PROF. ME DONIZETI FERREIRA BARBOSA JUNIOR²

Resumo:

O presente trabalho teve como objetivo investigar os efeitos da Ginástica Laboral – GL para colaboradores de uma fábrica de ração em nutrição animal, no município de Tangará da Serra - MT, uma vez que a compreensão desses efeitos é de grande relevância para prevenção e manutenção da saúde do trabalhador. Foi utilizado um questionário como método de coleta de dados, com uma abordagem qualitativa, onde foi possível observar resultados positivos em relação a melhoria na qualidade de vida e do trabalho. Os resultados apontam que A) a Ginástica Laboral trouxe efeitos positivos tanto para os colaboradores quanto para empresa; B) houve melhoria na qualidade de vida e bem-estar dos colaboradores; C) constatamos que a GL é desenvolvida na empresa semanalmente; D) Obrigatoriedade da LTCAT e melhoria na qualidade de vida dos colaboradores, foram motivos que levaram a empresa a aderir pelo programa de ginástica laboral.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Ginástica Laboral; Saúde

Abstract: This study aimed to investigate the effects of Labor Gymnastics - GL for employees of a feed factory in animal nutrition, in the municipality of Tangará da Serra - MT, since the understanding of these effects is of great relevance for the prevention and maintenance of Worker's health. A questionnaire was used as a method of data collection, with a qualitative approach, where it was possible to observe positive results in relation to the improvement in quality of life and work. The results show that A) Labor Gymnastics brought positive effects for both employees and the company; B) there was an improvement in the quality of life and well-being of employees; C) we find that GL is developed in the company weekly; D) Mandatory LTCAT and improvement in the quality of life of employees, were reasons that led the company to adhere to the labor gymnastics program.

1. Introdução

A Ginástica Laboral - GL, é uma atividade que é ofertada em algumas empresas e tem apresentado benefícios na qualidade de vida dos trabalhadores. Tem se

¹ Acadêmico(a) do Curso Superior de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos. Instituto Federal de Mato Grosso. Campus Avançado Tangará da Serra. E-mail: luizcarloselisiario25@gmail.com

² Professor do Instituto Federal de Mato Grosso - Campus Avançado Tangará da Serra. E-mail: donizeti.barbosa@tga.ifmt.edu.br

destacado, no contexto dessas empresas, por auxiliar na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho e na melhoria da saúde do trabalhador. Instigados a compreender melhor essa atividade é que optamos por investigar os efeitos da Ginástica Laboral, como ela é desenvolvida dentro da empresa, e quais motivos levaram a empresa em aderir esse programa de GL para colaboradores de uma fábrica de ração em nutrição animal, no município de Tangará da Serra – MT.

Os trabalhadores ao fazerem uso da Ginástica Laboral, descobrem que é um momento único no dia onde eles podem relaxar e interagir entre eles, explorando o corpo a mente e o espírito, assim evitando acidentes, erros decorrentes do estresse de trabalho, também sendo percebido o valor que a empresa está empregando ao seu funcionário. (SAMPAIO, OLIVEIRA, 2008).

Uma pesquisa realizada com dados e indicadores de 2016 e 2018 de uma empresa com aproximadamente 80 funcionários apontou uma queda significativa de 55,5% nos afastamentos do trabalho por motivos de problemas de saúde. Uma das grandes mudanças de hábitos que a empresa passou a adotar durante esse período foi a adesão de práticas de ginástica laboral. (SISTEMA FIEP, 2019).

Ou Seja, além de prevenir doenças no ambiente de trabalho, a prática de exercícios físicos nesse ambiente proporciona uma rotina mais saudável, estimulando a criatividade, bom relacionamento entre as equipes e ainda gera mais disposição para o trabalho.

Este artigo está dividido e organizado por etapas, iniciando com o referencial teórico, onde são apresentados alguns autores, como: Fernandes, 2008; Leite, 1995; Militão, 2001; entre outros, que nos possibilitam conceituar o agronegócio e a ginástica laboral, e em seguida tratar dos benefícios da ginástica laboral.

Para desenvolver o artigo foi utilizada uma abordagem qualitativa e aplicado um questionário como instrumento de coleta de dados, em uma empresa de ração e nutrição animal no município de Tangará da Serra – MT.

2. Agronegócio e Ginástica laboral.

2.1 Agronegócio

Para articular sobre os efeitos da ginástica laboral para os colaboradores de uma empresa de ração em nutrição animal, abordaremos primeiramente sobre o

agronegócio que é um dos principais setores da economia brasileira tendo em vista que estamos inseridos economicamente em uma região produtiva por essa área.

O Agronegócio é o aglomerado de várias atividades que envolvem direta ou indiretamente toda a produção agrícola e pecuária, o que inclui, desde a produção de grãos e animais, passando pela produção de adubos, fertilizantes e têxteis, e chegando até frigoríficos e a produção de biocombustíveis. É uma atividade econômica dividida em quatro ramos: insumo (fertilizantes, defensivos, máquinas agrícolas, rações e medicamentos para animais), primário (algodão, arroz, banana, feijão, batata, soja, uva, madeira, lenha/carvão, etc.), agroindústria (produtos de madeira, celulose, móveis, açúcar, óleos vegetais etc.) e agros serviços. (ONSAFETY, 2019)

O conceito de *agribusiness* passou a ser difundido no Brasil somente a partir da década de 1980; e foi apenas a partir da década de 1990 que a tradução do termo para o português (agronegócio) passou a ser aceita e utilizada no país (ARAÚJO, 2010). Então no conceito de agronegócio, também são consideradas as exigências do consumidor final, que muitas vezes são os responsáveis por decisões dentro da cadeia produtiva. Atualmente, o consumidor está cada vez mais exigente, procurando consumir produtos que tenham qualidade garantida pelo seu fabricante.

Fernandes (2008, p. 48) destaca que o “agribusiness [agronegócio] consiste num complexo de sistemas que compreende agricultura, indústria, mercado e finanças”. O autor refere-se que o movimento desse complexo e suas políticas formam um modelo de desenvolvimento econômico controlado por corporações transnacionais que trabalham com um ou mais commodities e atuam em diversos outros setores da economia.

Considerando que, o setor de agronegócios possui todos os tipos de trabalho humano, seja primário que envolve a terra e seus produtos; no secundário referente à fabricação e manutenção de ferramentas; e o terciário quando relacionados à contabilidade e gestão, as más posturas e o uso inadequado das ferramentas provocam problemas e doenças nos trabalhadores rurais tais como as lesões por esforços repetitivos (LER) e (DORT) doenças osteoneuromusculares relativa ao trabalho. (CARVALHO JR E PEREIRA, 2008)

Para o Ministério da Agricultura (BRASIL apud MONTEIRO E GONÇALVES, 2010) o setor de agronegócios é considerado como uma das atividades que geram um maior impacto no desenvolvimento econômico do país. Entretanto, nesta esfera,

as condições de trabalho exigem um maior esforço físico e, conseqüentemente, a propensão a riscos.

2.2 Ginástica Laboral – Conceito

A Ginástica Laboral é uma modalidade de atividade física praticada dentro das empresas, cujo objetivo é melhorar o condicionamento físico dos funcionários, quebrando aquele ritmo intenso de tarefas repetitivas e da monotonia, e assim prevenir o surgimento de doenças ocupacionais. (SERRA, et al, 2014)

Ginástica Laboral é uma atividade física praticada no horário de trabalho, de forma coletiva e voluntária pelos funcionários. Proporciona assim, oportunidades para o uso do sistema locomotor e desenvolve uma relação apropriada entre o repouso e o trabalho, permitindo um descanso durante o mesmo. (LEITE,1995)

Essa atividade pode ser preparatória no início do expediente ou compensatória quando realizada no meio do expediente, promovendo a prevenção e compensação da saúde do trabalhador. (GUERRA ,1995)

É preciso investigar o quanto a Ginástica Laboral pode ser uma ferramenta eficaz para promoção da saúde e conscientização à prática de atividade física, pois a sua prática busca um melhor equilíbrio biopsicossocial podendo influenciar de maneira positiva na prevenção de distúrbios osteomusculares como as LER/DORT que vem acarretando prejuízos à saúde de muitos trabalhadores de várias categorias profissionais em todo mundo (OLIVEIRA & SAMPAIO, 2008)

Os principais objetivos da Ginástica Laboral segundo Martins (2001), estão na prevenção das LER/DORT e na diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento.

Essas doenças, LER (Lesões por Esforços Repetitivos), DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) são consideradas síndromes de dimensões sociais e econômicas que refletem diretamente na capacidade funcional do trabalhador dificultando a forma de exercer suas atividades e funções causando um grande sofrimento decorrente desse mal, gerando custos significativos para as organizações e o Estado. (RAGASSON et al., 2005).

Alguns estudos demonstraram que o estresse imposto pelas longas jornadas de trabalho, quando associados a posturas incorretas e mobílias inadequadas são responsáveis por problemas em trabalhadores que afetam diretamente sua qualidade

de vida (CANDOTTI, C. et al, 2010). A ginástica laboral (GL), quando bem orientada tem a capacidade de reduzir esse impacto na qualidade de vida, diminuindo a fadiga, dores, estresses, acidentes e doenças ocupacionais (MILITÃO, 2001).

Ou seja, os autores associam a ginástica laboral, no contexto do ambiente de trabalho a um programa de saúde bem elaborado levando a eficácia do mesmo, trazendo assim uma melhor qualidade no desempenho de suas atividades dentro da empresa.

2.3 Benefícios da Ginástica Laboral

Devido ao período de trabalho e as práticas, os colaboradores por vezes sentem-se indispostos e na busca pela qualidade de vida dos funcionários as empresas têm adotado métodos que facilitam seu cotidiano.

Martins e Duarte (2008) enfatizam a importância da GL na vida funcional dos funcionários, colocando como foco principal a análise das alterações na flexibilidade, percentual de gordura e pressão arterial desse público.

Resende et al. (2006) desenvolveu um esquema de exercícios físicos baseado nas reclamações dos funcionários da empresa. O trabalho foi desenvolvido de forma que conhecessem as reais situações dos funcionários, os quais adquiriram vícios comuns como dores e posturas erradas por intermédio das funções que desempenhavam, dessa forma buscaram uma intervenção para que houvesse uma satisfação em interagir com os colegas e com a empresa, diminuindo assim, o cansaço e o estresse. Dessa maneira afirmam:

A busca pela necessidade de mudanças mais humanizadas dos processos de trabalho e pelos exercícios de uma abordagem multidisciplinar e intersetorial na saúde dos trabalhadores, abre espaço para diversos programas de qualidade de vida e prevenção de doenças no ambiente de trabalho dos tele atendentes. (Resende, et al., 2006, p. 26).

Diante disso, a Ginástica Laboral surge como técnica que pode auxiliar e favorecer o aumento na produtividade, na qualidade de vida, melhora no rendimento ocupacional e do estresse, diminuição de gastos com despesas médicas entre outros.

Pressi e Candotti (2005) fortalecem a ideia de que a inserção da ginástica laboral na rotina das empresas pode apresentar resultados positivos, como o aumento

da produtividade e disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal.

A ginástica laboral traz vários benefícios para os colaboradores e também para a empresa, ela permite uma melhora na autoimagem desse funcionário, diminuição de dores e estresse, alívio das tensões, motivação e disposição no trabalho e um melhor desenvolvimento na saúde física, mental e espiritual. (GONDIM et al, 2009).

Já para a empresa, ocorre uma melhora no aumento da produtividade, diminuição de incidência de doenças ocupacionais, diminuição nos gastos com despesas médicas, marketing social, redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários, redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais espertos e motivados. (OLIVEIRA, 2007).

Os benefícios da ginástica laboral são percebidos cada vez mais pelas empresas e o investimento no bem-estar corporativo está se tornando prioridade, e o resultado desse tipo de investimento é o sucesso, tanto financeiro quanto da qualidade do produto e/ou da prestação de serviço. Sendo assim, investir na saúde da equipe está se tornando uma estratégia para se destacar no mercado e alcançar uma maior lucratividade, mais visando a melhoria na qualidade de vida do colaborador.

3. Metodologia

A pesquisa foi realizada em uma fábrica de ração em nutrição animal, no município de Tangará da Serra – MT, que se caracteriza pela fabricação de ração e sais minerais para animais, com grande atuação na pecuária do nosso estado e ótima referência nos demais estados.

A empresa é composta por um total de 42 funcionários que são distribuídos nos seguintes setores: escritório, produção, vendas, transportes (motoristas), carga e descarga.

A produção é realizada de duas maneiras, manualmente e com auxílio de máquinas. A capacidade de produção de ração por dia é de 120 toneladas, mas atualmente produzem 90 toneladas diariamente.

Uma parte da matéria prima é comprada na região nordeste do país, já o milho é comprado no Mato Grosso e o farelo de soja adquirido em Sorriso-MT e Cuiabá-MT.

Os principais consumidores do produto ração animal e sais minerais são os pecuaristas de Mato Grosso e de outros Estados.

Participaram da pesquisa 10 voluntários, dentre esses 08 (oito) são colaboradores e 02 (dois) são gestores da fábrica de ração em nutrição animal.

No estudo foi aplicado um questionário de cunho qualitativo. Esse questionário, utiliza a técnica de investigação composta por questões apresentadas por escrito para se obter o conhecimento de opiniões, situações ou interesses por um determinado assunto. (Gil, 1999).

Segundo Marconi e Lakatos (1999), o questionário é um instrumento desenvolvido cientificamente, composto por um conjunto de perguntas ordenadas de acordo com um critério predeterminado, que deve ser respondido sem a presença do entrevistador e que tem por objetivo coletar dados de um grupo de respondentes, dessa forma ajuda nos melhores resultados e análise de dados coletados.

Dessa forma, o questionário de pesquisa qualitativa se caracteriza por utilizar do ambiente natural como fonte direta para a coleta de dados e faz do pesquisador peça essencial para tal, é uma pesquisa descritiva na qual o pesquisador tem fundamental preocupação ao significado que as pessoas dão a sua vida e as coisas que as rodeiam, o que leva a pesquisa a um processo indutivo. (GODOY, 1995).

Os questionários foram elaborados a partir dos objetivos propostos, sendo um modelo de questionário para os colaboradores e outro para os gestores. O questionário aplicado aos colaboradores apresentou 8 questões abertas com o objetivo de coletar informações, comentários e opiniões a respeito do tema pesquisado. Já o questionário aplicado aos gestores apresentou 7 questões abertas e 1 questão de múltipla escolha, com a opção de marcar uma ou mais opções de resposta.

Conforme explica Vieira (2009) a estrutura das questões pode ser aberta ou fechada, as questões abertas não sugerem qualquer tipo de resposta e são dadas palavras do respondente, dessa forma busca-se uma análise das respostas baseada no que foi proposto no questionário, assim teremos respostas mais completas e de melhor entendimento do assunto.

Para a aplicação do questionário, o mesmo foi entregue na empresa com data e horário marcado. Um funcionário da empresa fez a distribuição dos questionários aos

colaboradores desse estudo. Ao final, recolheu e nós devolveu para análise da referente pesquisa. É importante destacar que a aplicação do questionário foi realizada de maneira a assegurar a segurança dos envolvidos, nesse momento de pandemia do Coronavírus – COVID 19.

Após o recolhimento dos questionários, os dados foram atentamente analisados e as revelações, referentes ao tema pesquisado, foram discutidas e apresentadas no item 4, desse artigo.

Os dados coletados foram analisados através da metodologia de categorização, uma vez que esse método visa organizar, separar, unir, classificar as respostas coletados pela pesquisa.

Esse processo de categorização deve ser entendido em sua essência como um processo de redução de dados e as categorias representam o resultado de um esforço de síntese de uma comunicação, destacando neste processo seus aspectos mais importantes. (OLABUENAGA e ISPIZÚA,1989).

Analisar os dados de uma pesquisa significa trabalhar e analisar todo o material obtido onde esses dados serão discutidos chegando a resultados positivos e negativos, é necessário uma organização e observação das respostas para assim discutir e ter um melhor entendimento e resultados do assunto. (ANDRÉ E LUDKE,1986)

4. Resultados e Discussão

Os dados coletados no estudo nos revelaram vários benefícios da Ginastica Laboral para o colaborador. Conforme Souza et al. (2015) as empresas que aderem a esse programa de saúde do trabalhador ganham grandes destaques trazendo de maneira geral uma melhoria para a imagem da empresa, pois é através desse programa que ocorre diminuição no número de acidentes de trabalho, redução de gastos com serviços médicos, e assim vemos melhores resultados na produtividade do trabalhador devido o melhor aproveitamento da jornada de trabalho, maior disposição na realização de suas tarefas, conseqüentemente, a empresa gera mais lucros.

4.1 A Ginástica Laboral desenvolvida na empresa

A ginástica laboral desenvolvida na empresa é algo bastante pontual, os gestores G1 e G2 e colaboradores entrevistados relatam que a Ginástica Laboral na empresa é desenvolvida todos os dias da semana, o colaborador C2 fala que é “realizado duas vezes na semana por um profissional com Formação em Educação Física e os outros dias é realizado por um Multiplicador”.

Essa rotina acontece no início do expediente, onde são reunidos todos os colaboradores no pátio da empresa. Os colaboradores C2, C5, e C6 relatam que a “Ginástica laboral é realizada de segunda a sexta, no período da manhã, é realizada por um Professor de Educação Física e um Multiplicador, sendo em dias alternados, com uma duração de média de 15 minutos”. Dessa forma, fortalece a ideia do autor Pressi e Candotti (2005) de que a inserção da ginástica laboral na rotina das empresas trará resultados positivos para a empresa, aumento da produtividade, disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal.

4.2 Motivos que levaram a empresa a aderir pelo programa de Ginástica laboral.

De acordo com os gestores, a Ginástica Laboral foi iniciada na empresa no ano de 2018, para cumprir e atender a obrigatoriedade da empresa através da LTCAT - Laudo Técnico das Condições do Ambiente de Trabalho, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos colaboradores, melhoria nas condições de trabalho, diminuindo lesões e possíveis afastamentos.

Conforme G1 e G2 a Ginástica Laboral “foi implantada no ano de 2018, para cumprir uma obrigatoriedade da LTCAT, dessa forma traria uma melhor qualidade de vida aos colaboradores fazendo com que diminuísse as lesões e possíveis afastamentos”. A respeito das informações que os Gestores nos revelaram, conforme a Lei nº 8.213/91 o LTCAT discrimina, de forma conclusiva, quais são os agentes a que o trabalhador está exposto, e conforme artigo 247 esse documento deverá ser assinado por um engenheiro de segurança do trabalho,

“O LTCAT deverá ser assinado por engenheiro de segurança do trabalho, com o respectivo número da Anotação de Responsabilidade Técnica – ART junto ao Conselho Regional de Engenharia e Arquitetura – CREA ou por médico do trabalho, indicando os registros profissionais para ambos”. (BRASIL, 1991, Art. 247)

A Ginástica Laboral, deveria ser inserida por todas as empresas, pois estaria trazendo melhoria na qualidade de vida dos funcionários e colaborando para um bom rendimento do trabalho realizado pelos colaboradores. Ela se constitui como um dos instrumentos que possibilita o cuidado com o corpo, vem sendo vantajosamente aplicada nos locais de serviço em horários e tempo adequado. (DELANI; EVANGELISTA, 2013).

Dessa forma, vemos a importância da realização da ginástica laboral, aplicada em horários específicos, como um programa de qualidade de vida, atividades físicas e lazer.

No questionário, é possível notar que os colaboradores participam da Ginástica Laboral, por diversos motivos, sendo eles: evitar desgaste muscular e lesões, melhoria na qualidade de vida, disposição e desempenho no trabalho. Através da Ginástica laboral percebe-se melhorias no ambiente, na saúde e na qualidade de vida.

Através do programa GL pode-se ver uma melhoria na saúde dos colaboradores, no ambiente de trabalho e na produção da empresa. Esse aumento da produção pode ser explicado devido o aumento da autoestima do colaborador, pois ele se apresenta satisfeito trabalhando em uma empresa onde ele é cuidado. Dessa forma, desempenha suas tarefas com disposição melhorando o relacionamento, postura, atenção e qualidade de vida. (MACIEL et al.; 2005).

4.3 Efeitos da Ginástica Laboral – GL para colaboradores de uma fábrica de ração em nutrição animal

Os gestores colocam que os efeitos da Ginástica para os colaboradores são eficazes, através da melhoria na qualidade de vida, melhoria na disposição para o trabalho, redução do estresse, redução do cansaço e das dores musculares e redução dos afastamentos e licenças para tratamento de saúde, conforme descreve G1 e G2 “os efeitos que mais se elevam são melhoria na qualidade de vida, melhor disposição para o trabalho, e houve redução no nível de estresse, cansaço, dores musculares, e diminuiu os afastamentos e licenças para tratamento de saúde”. Esses benefícios são destacados por MILITÃO (2001), em seu estudo. Desse modo, podemos ver que na prática, a GL traz benefícios importante para o desenvolvimento do colaborador tanto profissional, quanto pessoal.

Os colaboradores perceberam efeitos que estão relacionados a prática da Ginástica Laboral, como: melhor disposição e melhoria em dores no corpo que atrapalha o colaborador no desempenho pessoal e profissional, completando que a Ginástica Laboral pode auxiliar na flexibilidade, bem-estar, fortalecimento dos músculos, além de evitar lesões.

Conforme análise dos questionários, dos 8 colaboradores, 6 disseram que sentiram uma melhoria na parte de disposição para realizar suas tarefas e não sentem mais dores musculares como sentiam antes. O colaborador C1 relava que “após a rotina implantada na empresa ele sentiu que houve melhora nas dores musculares.” O Colaborador C2 diz que “não sente dores e que trabalham mais aliviados, com o corpo mais leve”.

Os colaboradores C3 e C4 relevaram que “desde que iniciaram a Ginastica Laboral houve diminuição nas lesões que vários colaboradores sentiam, e que dessa forma se sentem melhores para trabalhar”. A esse respeito, a autora MILITÃO (2001) diz que a Ginastica Laboral realizada de forma correta, traz vários benefícios para a saúde e bem-estar dos colaboradores, um deles é a diminuição de dores musculares, lesões, estresse, entre outros.

Além da Ginástica Laboral a empresa realiza treinamentos com Fisioterapeuta, com objetivo de prevenção e manutenção da saúde do trabalhador. No dia a dia da empresa o colaborador C2 relata que “diminuiu as reclamações em relação ao cansaço, dores musculares, e que as aulas com o fisioterapeuta ajudam muito, pois ajuda a corrigir postura, sentimos menos dores no corpo”.

Essa modalidade de GL, tem por objetivo aquecer e preparar o corpo dos colaboradores antes das atividades que requer mais agilidade e força, no clima organizacional tem a função de tornar o ambiente de trabalho mais descontraído e divertido, dessa forma estará contribuindo para o bem-estar do trabalhador. (OLIVEIRA & CARVALHO,2017)

Dessa forma, a Ginástica Laboral vem como aliada a todo esse processo de melhoria de vida dos colaboradores, evidenciando com a colocação dos colaboradores onde destacam que no dia a dia da empresa houve relatos de diminuição nas reclamações em relação ao cansaço, dores musculares e melhora do corpo e da mente. O colaborador C3 relata que: “um dos benefícios da GL é a melhora no corpo e na mente, trabalhamos mais relaxados e não se escuta reclamações de dores ou indisposições na hora do trabalho”. Os autores GONDIM et al, (2009) nos

revelam esses benefícios, além da melhora no desenvolvimento da saúde física, mental e espiritual, desenvolve uma melhora na autoimagem dos funcionários.

A GL preparatória habilita os trabalhadores psicologicamente e fisiologicamente para a jornada de trabalho, é importante ter uma pausa durante o expediente de trabalho, geralmente na metade do turno, dessa forma, ameniza o cansaço físico e psicológico. Já a GL de relaxamento, é realizada ao término do expediente de trabalho, fazendo com que os trabalhadores retornem aos seus lares menos cansados, não interferindo no convívio familiar. (OLIVEIRA & LIMA,2017)

Algo que chama bastante atenção é o relato do C2 onde o mesmo diz que “levou essa pratica da GL para dentro do seu lar, realizando os exercícios juntamente com sua família”, pois ele aprendeu que realizando exercícios físicos tem uma grande importância na saúde e melhoria no bem-estar. Martins e Duarte (2008) enfatiza a importância da GL trazendo benefícios pessoal e profissional, dessa forma, estará contribuindo para o bem-estar desse funcionário.

Através dos relatos dos Gestores e Colaboradores é possível notar a eficácia do Programa de Ginástica Laboral para a saúde dos trabalhadores da fábrica de ração em nutrição animal localizada em Tangará da Serra, trazendo melhoria na qualidade de vida e desempenho pessoal e profissional.

Diante da análise dos questionários podemos ver a evolução que ocorreu com a implantação da GL dentro da empresa, todos os relatos trazem pontos positivos, tanto gestores quanto colaboradores descrevem que houve melhorias tanto na qualidade de vida dos funcionários quanto no desenvolvimento da empresa.

De modo geral, não são apenas os funcionários que colhem benefícios, a empresa também tem motivos para adotar esta prática dentro do ambiente de trabalho. O bem-estar geral que se estabelece dentro do local de trabalho reduz as faltas, os afastamentos, melhora a disposição, a motivação, o empenho e a produtividade.

5. Considerações finais

Este estudo teve como objetivo verificar os efeitos da Ginástica Laboral – GL para colaboradores de uma fábrica de ração em nutrição animal, no município de Tangará da Serra - MT, e investigar quais motivos levaram a empresa a implantar a GL e identificar de qual modo ela é desenvolvida. A partir da análise dos dados é

possível observar que a Ginástica Laboral - GL tem gerado efeitos positivos para os colaboradores da empresa de ração e nutrição animal.

Os relatos dos colaboradores e dos gestores mostram que a implantação da GL na empresa trouxe efeitos positivos.

Nesse cenário é importante destacar que o sucesso da GL se dá a partir do acompanhamento de um profissional especializado e do empenho dos colaboradores na realização das atividades. Desta forma, podemos destacar a importância de ter um profissional capacitado para a mediação da Ginástica Laboral na empresa. A habilidade para orientar, planejar, discutir e acompanhar o programa de GL deve ser destinada a um profissional especializado na área.

Observou-se que a empresa desenvolve a GL com responsabilidade pensando sempre na qualidade de vida e no bem-estar do colaborador, pois as atividades são desenvolvidas com acompanhamento de um profissional qualificado. São desenvolvidos exercícios voltados para o relaxamento, alívio da tensão muscular e alongamentos. São estimuladas várias partes do corpo e o relaxamento mental, com o objetivo de prevenir doenças ocupacionais e proporcionar ao colaborador melhor disposição.

Outro ponto que chamou a atenção foi a questão da não obrigatoriedade na realização da GL na empresa, o colaborador tem a opção de fazê-la ou não. Alguns funcionários não participam por terem lesões que os impedem de participar, enquanto outros, deixam de realizar por falta de disposição.

Nosso estudo destacou a importância da GL para o bem-estar do colaborador, dessa forma, é de grande importância que a empresa busque alternativas para que mais colaboradores participem dessa prática, pois ela é algo que promove benefícios dentro da empresa.

É de fundamental importância a atividade preventiva e terapêutica, assim, programas de prevenção e promoção à saúde do trabalhador são de grande relevância e necessidade no local de trabalho. Além da Ginástica Laboral podem ser realizadas avaliações ergonômicas e palestras educacionais, com o objetivo de informar, orientar e conscientizar o trabalhador.

Pode-se observar que na empresa estudada, houve uma grande melhoria na qualidade de vida dos colaboradores, na disposição e produtividade. Isso foi observado nos relatos dos gestores e do professor de educação física. Para eles, os

colaboradores se sentem mais dispostos e produtivos ao realizarem a GL, antes do início das atividades laborais.

Nesse estudo foi possível investigar quais motivos levaram a empresa a implantar a Ginástica Laboral para os colaboradores. O primeiro motivo está relacionado a cumprir uma obrigatoriedade prevista no Laudo Técnico das Condições do Ambiente de Trabalho - LTCAT. Após cumprirem essa obrigatoriedade, perceberam que com o passar dos dias surgiram melhoras significativas no desenvolvimento das tarefas realizada pelos colaboradores. Através da GL ocorreu uma melhora na qualidade de vida, o que resultou em funcionários mais produtivos e dispostos.

Os gestores observaram ainda, que com a GL os funcionários trabalham com mais disposição e alegria, devido aos exercícios possibilitarem prazer, bem-estar e relaxamento, para o corpo e mente.

É importante destacar que tanto os trabalhadores quanto a empresa são beneficiados pelos efeitos da Ginástica Laboral. A prática dessa atividade, reduz gastos com assistência médica, com o afastamento do trabalhador e previne doenças relacionadas ao trabalho.

Nosso estudo, realizado com colaboradores de uma empresa de ração e nutrição animal, revela que a ginástica laboral pode ser uma forma de prevenir e de minimizar os problemas de saúde no local de trabalho. Nesse sentido, é de grande importância que a GL seja ofertada todos os dias e ministrada por um profissional habilitado.

6. Referências

AGRONEGOCIO, **ONSAFETY**, 31/07/2019 Disponível em <
<https://onsafety.com.br/agronegocio/>> Acesso em 29 De outubro De 2020

ARAÚJO, M. J. **Fundamentos dos agronegócios**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2010

AZEVEDO, Pedro Galosa de; GRANADO Shirley Orçai. **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de LER/DORT**. 2010.

BARTELMEBS, Roberta Chiesa, **METODOLOGIA DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EDUCAÇÃO III**, Coleção Cadernos Pedagógicos da EaD, Volume 19, 2013.

BRASIL. Lei 9.696 - **Regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física**, DF, 1998.

BELEI, Renata Aparecida, PASCHOAL, Sandra Regina Gimenez, NASCIMENTO, Edinalva Neves, MATSUMOTO, Patrícia Helena Vivian Ribeiro, **O USO DE ENTREVISTA, OBSERVAÇÃO E VIDEOGRAVAÇÃO EM PESQUISA QUALITATIVA**. Caderno de Educação, 2008, Pelotas.

CANDOTTI, C.T.; NOLL, M.; CRUZ, M. Prevalência de dor lombar e os desequilíbrios musculares em manicures. Revista Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v. 6, n.1, p.125-40, jan./jun. 2010.

CARVALHO JR, G. A; PEREIRA, S. A. M. **Movimento corporal dos trabalhadores na agricultura familiar no Vale do Bananal no município de Salinas – MG**

DELANI, D.; EVANGELISTA, R. A. **Ginástica Laboral: Melhoria na qualidade de vida do trabalhador** - ResearchGate, [S.l.], 1 Jun. 2013. v. 4(1), n. 2179-4200, p. 41-46.

FERNANDES, B. M. **Campesinato e agronegócio na América Latina: a questão agrária atual**. São Paulo: Expressão Popular, 2008.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999

Guerra, M. Atividade física: **A ginástica na empresa torna-se a alternativa de combate de doenças**. Proteção. V. 45, p. 28 – 43, jun. 1995.

JIMENES P. **Ginástica laboral: bem-estar do trabalhador traz resultados surpreendentes**. Revista CIPA 2002;171:70-81.

LEI Nº 8.213, DE 24 DE JULHO DE 1991. **Dispõe sobre os Planos de Benefícios da Previdência Social e dá outras providências**. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8213cons.htm > Acesso em 30 de outubro de 2020

Leite, N. **Impacto de um plano de incentivo a demissão voluntária sobre a saúde dos trabalhadores**. 1995. Monografia (Especialização em Educação Física). Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

LIMA, Loara Nascimento, SOARES, Leililene Antunes, **A GINÁSTICA LABORAL NA VISÃO DE COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO INTERIOR DE MINAS GERAIS**. Revista Digital. Buenos Aires, agosto de 2010.

MACIEL, H. R; ALBUQUERQUE, C. F. M. A; MELZER, C. A; LEONIDAS, R. S. **Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral**; Cadernos de psicologia Social do Trabalho. Ceará, v.8, n.1, p.71-86. 2005.

MARTINS, Caroline de Oliveira, DUARTE, Maria de Fátima da Silva, **EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL EM SERVIDORES DA REITORIA DA UFSC**, 2000, Brasília, p.07-13.

MARTINS CO. **Ginástica Laboral no escritório**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001

MILITÃO, Angeliete Garcez. **A influência da Ginástica Laboral para a Saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção), Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

MONTEIRO, L. A. S.; GONÇALVES, W. J. **Aspectos metodológicos para identificar qualidade de vida no trabalho e na dignidade humana no setor do agronegócio brasileiro.** 48º Congresso SOBER – Sociedade Brasileira de economia, administração e sociologia rural. Campo Grande, MS, Brasil, 2010.

OLABUENAGA, J.I. R.; ISPIZUA, M.A. **La descodificacion de la vida cotidiana: metodos de investigacion cualitativa.** Bilbao, Universidad de deusto, 1989.

OLIVEIRA, C.A.; CARVALHO, R.M.B.; (2017). **Qualidade de vida no trabalho: Uma experiência através da ginástica laboral.** Trabalho de conclusão de curso em Educação Física. Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande/ PB.

OLIVEIRA, J.V.; LIMA, A.P.M.; (2017). **Ginástica Laboral nas empresas e a qualidade devida do trabalhador:** Revisão de Literatura. Trabalho de Conclusão de Curso em Fisioterapia. UNIFOR – MG. Formiga / MG.

OLIVEIRA, J. R. G.; SAMPAIO, Adelar Aparecido. **A Ginástica Laboral na promoção da saúde e qualidade de vida do trabalhador.** Caderno de Educação Física (UNIOESTE), v. 07, n. 13 p. 71-79, 2008.

Pesquisa mostra queda de 50% no afastamento de colaboradores por meio de ginástica laboral. **AGENCIA DE SISTEMA FIESP**, 2019 – Disponível em <https://agenciafiiep.com.br/2019/04/03/pesquisa-mostra-queda-de-50-no-afastamento-de-colaboradores-por-meio-de-ginastica-laboral/> Acesso dia 29 de outubro de 2020.

RAGASSON, C. A. P.; LAZAROTTO, E. L.; RUEDELL, A. M. / RUEDELL, A.. **Estudo das condições de trabalho.** In: 2 Seminário Nacional Estado e Políticas Sociais no Brasil, 2005, Cascavel

RESENDE, Márcia Colomarca Ferreira, TEDESCHI, Carolina Miranda, BETHÔNICO, Fernanda Pinto, MARTINS, Thiago Torres Machado, **EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL EM FUNCIONÁRIOS DE TELEATENDIMENTO**, ACTA FISIARTR, 2007, 25-31.

SAMPAIO, Adelar Aparecido de; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A Ginástica Laboral na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida no Trabalho.** 2008.

SERRA, Maysa Venturosa Gongora Bucheredge; PIMENTA, Larrana Campos; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. **Efeitos da Ginástica Laboral na Saúde do Trabalhador.** 2014.

SOUZA, A. P; SANTOS, A. E. G; PALMA, J. N. C; SILVÉRIO, K. A; FERREIRA, L; DE AGUIAR, M. A; MOREIRA, P. C; SENNA, R. M; RAIANE; DE SOUZA, V. R. R.

Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. Saúde em Foco, n. 07, p. 271-281, 2015.

VIEIRA, Sonia; **Como Elaborar Questionários.** Editora Atlas. 2009