

NÍVEL DE CONSCIÊNCIA DOS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES

Bryan dos Santos Vieira¹, César Augusto Kinach Salvador¹, Igor Silva de Deus¹, Ândrea Tragino Plotegher²

¹ Graduando em Educação Física – Faculdade Multivix Vitória

² Mestre em Educação Física – Faculdade Multivix Vitória

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo principal compreender o nível de consciência que se encontram os trabalhadores de uma empresa de vinho a respeito dos benefícios da ginástica laboral. Realizou-se uma pesquisa de campo de natureza quali-quantitativa envolvendo 36 trabalhadores do setor de produção dessa empresa. O instrumento de análise foi a aplicação de um questionário semiestruturado, formado por 14 questões, sendo 10 fechadas e 4 semifechadas. A análise dos dados foi realizada à luz de Freire (1979), que define os níveis de consciência, e Maciel (2010), que destaca a influência do nível de consciência para o processo de implantação da ginástica laboral. Os resultados evidenciam o nível de interesse da prática de ginástica laboral, o grau de importância dela e seus benefícios para os trabalhadores, destacando-se a percepção deles quanto aos seus respectivos estágios de conhecimento a respeito do tema. Concluiu-se que os trabalhadores indicaram maior presença de uma consciência transitiva ingênua a respeito dos benefícios da ginástica laboral, mas enfatiza-se a notória presença de uma busca pela consciência crítica e, ainda, a responsabilidade do profissional de Educação Física no processo de transição.

Palavras-chave: ginástica laboral, nível de consciência, trabalhadores.

ABSTRACT

The main objective of this research is to understand the level of awareness among workers at a wine company regarding the benefits of gymnastics at work. A qualitative-quantitative field research was carried out involving 36 workers in the production sector of this company. The instrument of analysis was the application of a semi-structured questionnaire, consisting of 14 questions, 10 of which were closed and 4 semi-closed. Data analysis was carried out in the light of Freire (1979) who defines the levels of consciousness and Maciel (2010) who highlights the influence of the level of consciousness for the process of implementing labor gymnastics. The results show the level of interest in the practice of gymnastics at work, the degree of importance of it and its benefits for workers, highlighting their perception of their respective stages of knowledge on the subject. It was concluded that the workers indicated a greater presence of a naive transitive awareness about the benefits of labor gymnastics, but the notorious presence of a search for critical awareness and also the responsibility of the Physical Education professional in the process is emphasized. of transition.

Keywords: Labor gymnastics, level of consciousness, workers.

1. INTRODUÇÃO

Diante de um mercado de trabalho cada vez mais exigente e competitivo, o que se observa são trabalhadores se doando ao máximo, sendo exigidos de todas as formas para que seu rendimento seja condizente com o que é solicitado. A busca pela produtividade e pelo rendimento faz com que as empresas recorram a jornadas excessivas, exploração exacerbada da força física e dentre outros

fatores que colocam em risco a saúde e qualidade de vida do trabalhador (PITTA, 2003).

Na contramão desse processo de exploração da força de trabalho e de busca pelo lucro, há de se preservar a integridade física dos trabalhadores. Considerando que funcionários doentes são onerosos às empresas, então essa assertiva fomenta uma maior preocupação com relação aos cuidados a serem adotados no ambiente de trabalho no fito de que essa labuta inerente ao trabalhador não resulte no esgotamento físico dele, tampouco interfira em sua qualidade de vida.

Nesse seguimento, uma das formas encontradas para que isso ocorra é a prevenção, sendo um dos objetivos da ginástica laboral. Essa prática nas empresas tem como característica geral se tornar uma forma de disciplinar o corpo, cuidando de áreas específicas que podem afetar a sua saúde e, conseqüentemente, sua produção no campo de trabalho (SANT'ANNA, 2004).

A ginástica laboral se apresenta como uma intervenção eficaz no combate aos entraves que impossibilitam o trabalhador de desempenhar sua função com mais destreza e habilidade. À vista disso, proporciona ao trabalhador uma nova perspectiva, onde a exploração exagerada de sua força física não resulte em conseqüências à sua saúde e qualidade de vida (SOARES, 1998).

Guimarães e Santos (2009) afirmam que essa modalidade consiste na realização de exercícios prescritos de forma adequada e relacionada de acordo com a função exercida pelo trabalhador com finalidades corretivas, preventivas e terapêuticas. Ademais, utiliza-se, principalmente, de exercícios como alongamentos e compensações musculares que estão envolvidas nas tarefas ocupacionais. Ainda sob essa ótica, a atividade corpórea na área laboral possui uma grande abrangência quanto aos seus objetivos e funções, tornando-se uma atividade completa, pois trabalha o cérebro, a mente, o corpo e estimula o autoconhecimento. Esse repouso ativo durante a jornada de trabalho, além de suas características primordiais, condiciona também uma melhora na qualidade de vida do trabalhador em seus aspectos gerais (GUIMARÃES e SANTOS, 2009).

Apesar das benesses supracitadas, a ginástica laboral se depara com alguns óbices no que tange o processo de implantação em uma empresa. Conforme a pesquisa realizada por Vieira (1996), essa dificuldade, em primeiro lugar, está relacionada à falta de locais apropriados para a prática dessas atividades, e, em segundo lugar, à falta de conhecimento sobre a ginástica laboral e os seus benefícios.

Vieira (1996) ressalta que a dificuldade de aceitação por parte dos colaboradores pelo não conhecimento dos conceitos e efeitos de um programa de ginástica laboral apresenta uma posição considerável entre as principais dificuldades. Portanto, pode-se salientar que o nível de consciência a respeito dos benefícios da ginástica laboral é, de fato, um fator primordial para o seu estabelecimento, bem como para o melhor aproveitamento de sua prática.

Assim sendo, para uma prática eficaz nas empresas, é necessária uma conscientização bem específica sobre suas definições e objetivos. Para tanto, é imprescindível a presença de um profissional que esteja apto a diagnosticar as necessidades e prescrever intervenções que atendam os trabalhadores de forma individual e coletiva (ZENITH, 2012). O processo de conscientização pelo profissional deve enfatizar tanto o comportamento do trabalhador quanto a percepção de que suas atitudes podem afetar os outros ao seu redor, seja no trabalho, entre familiares ou amigos.

Na perspectiva de contribuir com o campo da ginástica laboral, esta pesquisa tem como objetivo principal compreender o nível de consciência dos trabalhadores sobre os benefícios da ginástica laboral em uma empresa de produção de vinho localizada no município de Serra, Espírito Santo. Como objetivos secundários, propõe: compreender sobre a ginástica laboral e a importância da conscientização de suas implicações, mapear e identificar o nível de consciência dos trabalhadores sobre os efeitos da ginástica laboral e analisar a relação do conhecimento do trabalhador sobre ela e como isso pode influenciar em sua qualidade de vida.

Com isso, esta pesquisa visa abordar um tema relevante para o campo, elucidando o nível de consciência do trabalhador a respeito dos benefícios da ginástica laboral e a sua influência diante da aceitação e participação da prática

dentro da empresa e no bem-estar do trabalhador. A ideia de destacar a pesquisa com essas orientações se deu pela iniciativa de auxiliar os profissionais que atuam nessa área a uma melhor compreensão e a importância do bem-estar do trabalhador em sua empresa.

2. A GINÁSTICA LABORAL NO MUNDO DO TRABALHO

A ginástica laboral se torna então uma ferramenta de valorização do trabalhador, visando sua qualidade de vida e o desenvolvimento de sua função de forma mais produtiva e segura. Em seu conceito mais literal, a ginástica laboral consiste na:

[...] prática de exercícios físicos específicos, durante o trabalho, onde exercícios de relaxamento e alongamento muscular terão a finalidade de prevenir doenças ocupacionais, como distúrbios osteomusculares em desenvolvimento (encurtamento e estiramentos musculares, tendinites, lombalgias, L.E.R., D.O.R.T.s, entre outras), e manutenção do bem-estar físico e mental por meio de suas atividades variadas. A ginástica laboral consiste em exercícios específicos realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica (SILVA, 2004, p. 2).

Sua importância no ambiente de trabalho mostra-se ainda mais compreensível quando se observa que não se trata apenas de uma ginástica com objetivos e resultados no aspecto físico. A ginástica laboral trabalha tanto o corpo quanto a mente do indivíduo, além de estimular o autoconhecimento acerca de seu corpo e potencialidades e elevar a autoestima. Assim, sua utilização, de forma cada vez maior no ambiente de trabalho, vem ganhando espaço (MENDES e LEITE, 2004).

Entre os estudos com essa temática, Souza et al. (2015) apresentam que os benefícios proporcionados pela ginástica laboral podem ser divididos em fisiológicos, psicológicos e sociais. Em um campo fisiológico, cita diversos aspectos, sendo alguns deles a melhora na circulação sanguínea, melhor oxigenação dos músculos, contribuindo para a diminuição do acúmulo de ácido láctico, melhoria da mobilidade e flexibilidade músculo articular, melhora da

postura e da coordenação motora e diminuição das patologias e casos de LER e Dort.

Na perspectiva psicológica e social, Souza et al. (2015) ressaltam a contribuição da ginástica laboral frente à empresa e ao trabalhador, sendo que sua importância no âmbito psicológico contribui para reforçar a autoestima do trabalhador, melhorar sua capacidade de concentração no trabalho, reduzir seus níveis de estresse mental e tensões e proporcionar uma melhor conscientização da importância do seu trabalho ante à empresa. No campo social, favorece o relacionamento interpessoal, uma melhor integração entre os trabalhadores para seus valores e o desenvolvimento do espírito de equipe e companheirismo.

Quando relacionado aos benefícios diretamente ligados à empresa, Marcon e Sturmer (2016) corroboram que, entre os mais relevantes, podemos destacar a diminuição no número de afastamentos, diminuição da procura ambulatorial, aumento da disposição para o trabalho, que, conseqüentemente, auxilia na sua produtividade e redução do absenteísmo.

Independentemente do tipo de ginástica laboral, conforme destacado por Cañete (2001), o que se ressalta é que seu objetivo além de preparar os indivíduos para aguentarem a jornada de trabalho, serve para quebrar o ritmo, corrigir posturas inadequadas e impedir que enfermidades afetem a vida dos trabalhadores, justificando a sua utilização e reconhecimento por meio das organizações de saúde do trabalho.

3. O PROCESSO DE IMPLANTAÇÃO E A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO

O processo de implantação da ginástica laboral comporta a base em que o projeto será estruturado na empresa, desde uma avaliação diagnóstica dos principais pontos que caracterizam a empresa, como o ambiente, os horários, os principais riscos e necessidades encontradas, e até a forma na qual o projeto será apresentado, por exemplo, esclarecendo ao público-alvo os principais objetivos e benefícios proporcionados pela prática (POLITO, 2010).

Para Mendes e Leite (2012), a introdução de um programa de ginástica laboral em uma empresa ocorre em quatro fases, sendo elas: estruturação, planejamento, execução e avaliação do programa, respectivamente. A fase de estruturação tem o propósito de definir a equipe e os setores que participarão do projeto, levantamento das necessidades de cada setor e os principais objetivos da empresa em relação à prática.

A fase de planejamento é caracterizada pela seleção das atividades físicas, a organização dos horários e a conscientização sobre a relevância da implantação e participação do programa de ginástica laboral. A fase da execução é marcada pelo início do programa, que somente deverá entrar em prática após um processo de conscientização satisfatório em todos os níveis e setores da empresa. A última fase, da avaliação do programa, consiste em uma retroalimentação, com um levantamento dos resultados, a participação nas atividades propostas e a possibilidade de continuidade do projeto, adequando e comparando com os objetivos e necessidades da empresa (MENDES e LEITE, 2012).

A ginástica laboral possui um amplo campo de atuação e embora tenha como principal objetivo a saúde do trabalhador e a sua qualidade de vida, ainda encontra algumas barreiras no seu processo de implantação em uma empresa. Posto isso, é conveniente o profissional possuir um conhecimento técnico adequado para apresentação do programa, com responsabilidade, dinamismo e destreza.

As principais dificuldades encontradas para a implantação de um programa de ginástica laboral em uma empresa identificadas por Polito (2010) se encontram no convencimento dos diretores da empresa de que a prática não interfere na produtividade, seguindo cerca de 10 a 15 minutos utilizados durante a jornada, e no desconhecimento dos participantes e diretores quanto à importância e os efeitos da ginástica laboral.

Destaca-se que entre as fases de inserção da ginástica laboral as respectivas etapas de planejamento e execução estão diretamente ligadas a conscientização dos trabalhadores sobre a importância do projeto. Nesse sentido, é possível afirmar que o processo de conscientização a respeito do

tema é parte fundamental, devendo ser criteriosa e esclarecedora para atingir um nível satisfatório no processo de implantação.

Polito (2010) corrobora com Vieira (1996) no sentido de que a consciência a respeito da ginástica laboral é um fator crucial para o sucesso do projeto e ao mesmo tempo, se ignorado, acaba se tornando uma barreira a se enfrentar durante o processo. Ainda retrata que o grupo da empresa como um todo deve acreditar nos benefícios do projeto para que ele obtenha êxito, de forma que todo o sistema funcione com um nível de consciência adequado.

Atualmente, os trabalhadores devem estar conscientes quanto à necessidade de manterem sua saúde, corporal, física e mental, pois, mantendo a integridade de seu organismo como um todo, melhor será sua adequação no trabalho. Nesse processo de aprendizado o trabalhador não deve apenas compreender de forma passiva o significado de ter consciência do assunto de uma forma rasa, mas conscientizar-se de tal maneira que possa interferir e/ou modificar de forma ativa a atividade na qual esta inserida. Podendo, a partir desse ponto, tirar suas conclusões e até influenciar o meio social ao qual está inserido.

Freire (1979) classifica em sua obra os níveis de consciência em três tipos: a consciência semi-intransitiva, a transitiva ingênua e a transitiva crítica. A consciência semi-intransitiva pode ser interpretada como uma tendência ao conformismo e à passividade, sem compreensão das reais causas e motivos de determinado fenômeno. A consciência transitiva ingênua é caracterizada pelo processo de transição entre a primeira e a crítica e é interpretada de forma que a pessoa passa a ter consciência e compreensão de tal fenômeno, porém não age para modificá-lo ou influenciá-lo, não assumindo sua responsabilidade histórico/social como detentor desse conhecimento. O autor apresenta a ideia de que os dois níveis têm diferenças em seus conceitos, mas estão atrelados um ao outro, tornando difícil distinguir uma “fronteira” entre o processo de transição.

A consciência crítica, segundo Freire (1979), é a que possui maior profundidade e envolvimento, com mínima passividade. É caracterizada pelo diálogo e maior nível de questionamento. O indivíduo passa a ter mais autonomia e assume sua responsabilidade diante de sua realidade, agindo,

influenciando e se comprometendo em modificá-la perante à necessidade. Esse nível está diretamente ligado ao processo de conscientização, que, segundo Andrade et al. (2009), para que ocorra depende da:

[...] Existência de uma relação dialética entre a ação e a reflexão. É a partir dessa articulação entre a prática e o pensamento que o processo de se conscientizar caracteriza o homem como possuidor da capacidade de atuar e transformar a realidade social (p. 5-6).

Freire (1979) nos alerta que o nível pleno de consciência crítica é algo utópico, porém a busca por esse nível consiste em um melhor aprendizado e uma consciência ativa, que visa desenvolver seus pensamentos e encontrar seu lugar no mundo. É válido ressaltar que o ponto do conhecimento sobre a ginástica laboral em que o trabalhador se encontra esta associada a sua motivação e seu envolvimento com a prática.

O nível de consciência de um trabalhador quando relacionado à ginástica laboral pode afetar claramente em seu comportamento durante a prática ou em seu processo de implantação. O interesse do trabalhador, conforme Maciel (2010), é influenciado pelo seu nível de consciência que acarreta diretamente em suas decisões e seu comportamento.

A adesão em uma atividade está associada ao seu grau de conhecimento sobre essa atividade, as suas experiências anteriores e se o ambiente em que está inserido é favorável ou não a prática. Entre esses aspectos, é interessante destacar o fato de que o grau de conhecimento e o ambiente podem ser trabalhados dentro da empresa.

Nesse caminho, se torna mais viável o desenvolvimento de uma motivação intrínseca para a prática (MACIEL, 2010).

O trabalhador quando motivado intrinsecamente está consciente dos benefícios dessa modalidade de exercícios físicos e participa por prazer à prática, com o pensamento de que isso contribui benéficamente em sua saúde e qualidade de vida. Em contrapartida, quando motivado extrinsecamente, ou seja, praticando por certa “recompensa” ou obrigatoriedade, como o recebimento de horas

extras ou por obrigação, fomenta a não absorção dos reais objetivos da ginástica laboral, tornando-a pouco eficaz (MACIEL 2010).

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta pesquisa utilizou-se da abordagem quali-quantitativa, sendo realizadas com 36 trabalhadores de uma empresa de produção de vinho, atuantes no setor de produção e execução, localizada no município de Serra, Espírito Santo. Sendo considerada como uma das maiores instituições exportadoras de vinho da América Latina, possuindo outras sedes em diferentes municípios, com sua administração principal localizada na cidade de Vitória, Espírito Santo. A companhia representada possui a prática de ginástica laboral há cerca de oito anos e está no mercado por aproximadamente onze anos.

Dos aspectos traçados e do setor em que foi empregado o questionário, as respostas apresentam dados fidedignos e autênticos. Vale salientar que não foi imposto nenhum tipo de obrigatoriedade durante o preenchimento das questões e/ou restrição quanto a alguma particularidade, característica pessoal ou posição social. Paralelamente a isso, o setor de produção que foi desenvolvido o questionário, dentre os 36 funcionários, todos (100%) responderam ser do sexo masculino.

Para a consecução do objetivo, foi aplicado um questionário vislumbrado por 14 questões, sendo 10 questões fechadas e 4 semifechadas. A elaboração do questionário foi subsidiada por estudos realizados durante o desenvolvimento do referencial teórico e tendo como base científica a literatura de Maciel (2010), que apresenta de forma relevante a importância de uma retroalimentação, diagnóstico e avaliação de determinado programa de ginástica laboral implantado e a contribuição para um melhor entendimento do profissional responsável.

A plataforma utilizada para a elaboração do instrumento foi o software Google Forms. As questões inseridas versam, principalmente, perguntas que contribuem para uma análise do objetivo geral deste trabalho, ressaltando o levantamento de dados sobre o sexo e idade dos voluntários, seu nível de

consciência sobre a ginástica laboral, seus benefícios e seu grau de interesse com a prática.

No que tange a aplicação do questionário, foi realizada no mês de maio de 2019 na própria empresa logo após a sessão de ginástica laboral auxiliada pelo professor responsável. Quanto à análise dos resultados, foram relacionados o uso de ferramentas estatísticas com a representação dos resultados em gráficos e tabelas elaboradas pelo software utilizado.

Acerca da análise dos dados, Severino (2007) discorre que a análise interpretativa permite situar a posição assumida pelo autor nas várias orientações filosóficas, no sentido de explicar suas perspectivas e destacar os pontos comuns e originais dos autores que o influenciaram, buscando uma interpretação do pensamento exposto com uma aproximação das ideias apresentadas.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Destaca-se, inicialmente, um breve questionamento a fim de traçar de forma superficial o perfil entre os participantes. Com base nisso, o resultado apresentado quanto à média de idade desses funcionários, 5,6% responderam estar entre 41 e 50 anos; 27,8%, entre 19 e 25 anos; e 66,7% responderam ter idade entre 26 e 40 anos. Quanto ao tempo que trabalham na referida empresa, 13,9% responderam de 4 a 10 anos; 38,9% relatam que possuem menos de um ano; e 47,2% citaram que possuem entre 1 e 3 anos na empresa.

É possível uma reflexão inicial quanto ao perfil dos funcionários. Considerando o fato de que a empresa possui a prática de ginástica laboral há cerca de oito anos, os colaboradores, em sua maioria, quando traçado o tempo médio em que atuam na empresa, 86,1% não possuem mais de três anos de atuação, e entre eles, 38,9% possuem menos de um ano. Contudo, Maciel (2010) estabelece que a prática de determinado exercício físico, em seu estado pleno e com uma consciência inicial de seus objetivos, é estabilizada em cerca de 18 meses.

Com o intuito de traçar o nível de interesse dos participantes quanto a participação das práticas de ginástica laboral, foi proposto para eles que

classificassem entre 1 a 10 o valor que melhor lhe representasse ante à prática. Para os que selecionassem igual ou abaixo de 6, foram indicadas algumas alternativas das quais poderiam representar o motivo de tal nota. Aferindo o resultado, 77,8% dos envolvidos marcaram acima ou igual a 7, considerando que 27,8% avaliaram com 10.

Entre os que avaliaram com valores igual ou abaixo de 6, resultaram 22,2%. Das justificativas apresentadas, elas poderiam ser selecionadas de forma cumulativa, ou seja, marcada uma ou mais opções. Dos respondentes, a justificativa por desconhecerem os objetivos da prática foi selecionada por 75% deles, enquanto outras, como “local inapropriado”, “roupas inadequadas” e “alta demanda de trabalho” foram selecionadas por 37,5% dos participantes.

Frente às dificuldades encontradas no processo de implantação da ginástica laboral apresentadas por Vieira (1996), destacou-se o desconhecimento por parte dos trabalhadores e empregadores quanto aos objetivos da prática. Dessa maneira, observa-se que entre os “desinteressados”, em sua maioria, declararam o motivo de desconhecerem os objetivos da prática, permitindo dessa forma salientar a relevância dessa etapa para a aceitação do programa.

Maciel (2010) trata que a efetividade e a participação de um programa de ginástica laboral estão vinculadas à clareza em que foi apresentada sua definição e seus objetivos, especificando que uma plena compreensão sobre essas questões está atrelada a uma intervenção mais eficaz e conveniente. Esse processo de compreensão sobre os principais objetivos pode se dar por meio de palestras sobre a ginástica laboral e a importância da prática de exercícios físicos para a saúde do trabalhador.

Ainda colaborando para estruturar o perfil dos funcionários, foi indagado sobre a prática de atividades físicas em seu horário de lazer, ou seja, fora do ambiente de trabalho. 47,2% dos respondentes praticam atividade física há mais de seis meses, e 30,6% declararam não praticar atividades físicas, porém com a intenção de iniciar em um futuro próximo. Entre os praticantes, 52,4% responderam que mantêm a prática em uma frequência de uma ou duas vezes por semana, e 42,9% de três a cinco vezes por semana. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em nota publicada em 2014, apresenta a

recomendação da prática de atividade física em 150 minutos semanais, que transcorrendo resulta em cerca de 20 minutos por dia, considerando uma semana completa, ou 30 minutos, se considerado cinco dias na semana. Logo, é possível elucidar que os trabalhadores da referida empresa, em sua maioria, correspondem a uma prática recomendada pela OMS, entretanto é considerável a quantidade de trabalhadores que não pratica atividades e os que não atingem a frequência mínima posta pela organização.

A prática de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho contribui para a prevenção e o desenvolvimento de doenças, tornando-se assim de forma simultânea e acrescida da ginástica laboral uma ferramenta fundamental para o bem-estar do trabalhador. Pensar no trabalhador significa prezar pela sua empresa, haja vista que se ele se apresenta estressado e/ou desmotivado, conseqüentemente a empresa não produz de forma satisfatória e lucrativa (POLITO, 2010).

Levar uma vida sedentária não está diretamente relacionada ao nível de gordura corporal do indivíduo ou sua idade, mas sim à inatividade ou à insuficiência da prática de exercícios em uma frequência adequada para o desenvolvimento de sua aptidão física. O sedentarismo é um fator de risco isolado para o surgimento de diversas doenças como diabetes, hipertensão, obesidade, etc. Assim como doenças relacionadas à saúde mental, depressão, distúrbios de humor, estresse e ansiedade (LIMA, 2013).

Dessa forma, os trabalhadores, assim como os empregadores, devem estar conscientes da importância de uma prática regular de atividade física, seja ela em seu horário de lazer ou em seu tempo de trabalho, como a ginástica laboral. Baseado nisso, foi questionado qual o grau de conhecimento dos trabalhadores sobre as conseqüências de levar uma vida sedentária. Dos respondentes, 47,2% declararam que “conheço, mas não me preocupo”; 30,6% disseram que “conheço e pratico atividades”; e 19,4% dos respondentes falaram que “conheço as conseqüências, me previno e busco influenciar os outros”.

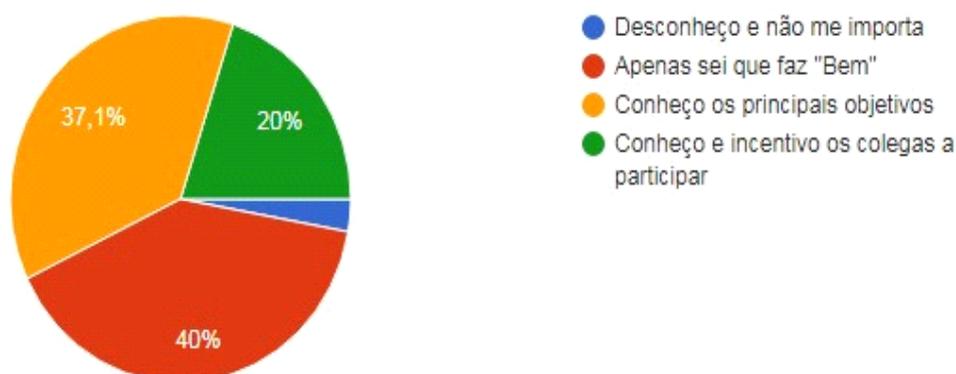
Em uma análise relacionando as alternativas anteriores com os níveis de consciência apresentados por Freire (1979), o nível de conhecimento crítico dos trabalhadores está estritamente mais próximo quando relacionado com a

questão na qual eles conhecem as consequências, se previnem e influenciam seus colegas, interferindo no meio que está incluído. Com o pensamento de que não apenas importa o ato de praticar e seus benefícios, mas também a disseminação desse conhecimento, assumindo a responsabilidade como detentor dessa sabedoria e interventor em seu meio.

Contudo, entre as opções respondidas, a que está paralelamente relacionada a um nível de conhecimento crítico é a menor quando comparada as outras opções citadas, considerando que apenas 2,8% dos respondentes selecionaram a opção “desconheço e não me preocupo”, a qual representa indiretamente a um nível de consciência semi-intransitiva, que, segundo Freire (1979), está relacionada a passividade e conformismo, onde, no referido caso, expressa uma não preocupação quanto às consequências de levar uma vida sedentária.

Com a mesma finalidade, os trabalhadores foram indagados sobre as próprias percepções, questões relacionadas aos níveis de consciência sobre a ginástica laboral e seus efeitos. Foi constatado, como apresentado no Gráfico 1, que 40% dos respondentes marcaram a opção “apenas sei que faz bem”; enquanto 37,1% responderam que conhecem os principais objetivos; 20% dizem conhecer seus objetivos e incentivam os colegas a participarem; e 2,9% marcaram a opção “desconheço e não me importo”.

Gráfico 1: Nível de Consciência a Respeito da Ginástica Laboral



Fonte: Elaborado na plataforma *Google Forms* a partir dos dados levantados.

Avaliando a questão sob a visão de Freire (1979) e relacionando com sua divisão dos níveis de consciência, as alternativas “apenas sei que faz bem” e “conheço os principais objetivos”, que representam 77,1%, estão implicitamente relacionados a uma transição entre os níveis semi-intransitivo e transitiva ingênua, respectivamente, enquanto a “conheço os principais objetivos e incentivo os colegas a participarem” a um nível crítico.

Desse modo, a partir dessa análise, cabe o levantamento que os trabalhadores, em sua maioria, estão em um nível de transição entre uma consciência semi-intransitiva para a transitiva ingênua, que se caracterizam por possuírem determinado conhecimento sobre tal fenômeno, porém não interpelam mais profundamente sobre o assunto, que, associando a prática da ginástica laboral, eles participam, pois sabem que de alguma forma lhe trarão algum tipo de benefício.

Quanto à influência da ginástica laboral na vida de um trabalhador, ela pode se dar em vários âmbitos: em um aspecto físico, psicológico e social. Visando averiguar o nível de consciência do trabalhador a respeito dessas influências, eles foram questionados se consideram que possuem alguma doença ou lesão que seja por causa de seu trabalho. 91,7% dos respondentes concluíram que não consideram que sua patologia seja consequência de seu trabalho, enquanto apenas 8,3% disseram que sim.

Seguindo na mesma linha de raciocínio, os participantes foram indagados se a referida prática, em suas respectivas opiniões, pode influenciar de alguma forma sobre as dores ou doenças que podem ser provenientes do seu trabalho. 75% abrangeram que sim, demonstrando um nível inicial de consciência sobre os efeitos da prática, e 25% responderam que não consideram que os efeitos da prática podem influenciar em suas dores ou doenças.

Posteriormente, foram propostos alguns objetivos da prática da ginástica laboral considerados por Mendes e Leite (2012) e perguntado quais os trabalhadores corroboravam como os que mais influenciam em seu trabalho. Foi constatado que 52,8% dos respondentes selecionaram a opção “contribui para meu desempenho”, e 13,61% selecionaram as alternativas “contribui para minha saúde” e “me faz ter mais disposição em meu dia”. Por meio do exposto,

é possível destacar que os trabalhadores estão conscientes das influências que a ginástica laboral pode causar sobre sua rotina. Destaca-se que apenas 2,8% responderam que “não influência em meu trabalho”.

A consciência de que a ginástica laboral pode contribuir e influenciar em seu desempenho ou em sua qualidade de vida no modo geral atende os primeiros requisitos citados por Polito (2010) para o sucesso de um programa de ginástica laboral. Logo, é notável exaltar que, a partir de uma análise das questões anteriores, os trabalhadores atingem um nível de consciência adequado quanto aos principais objetivos e conhecimento dos benefícios da prática. Em sua maioria, demonstram um pensamento transitivo ingênuo, sendo válido considerar sua fundamentação sobre o assunto.

Diante da necessidade de explorar e desenvolver um processo de conscientização sobre os fundamentos da prática da ginástica laboral, a importância do profissional de Educação Física durante essa etapa é primordial. Cabe a ele, principalmente, a responsabilidade da transmissão do conhecimento, aprimoramento e adequação das aulas (LIMA, 2013). Nesse caso, foi questionado aos trabalhadores qual seria a ação tomada por eles diante de alguma dúvida ou questionamento sobre o programa, e 61,1% dos respondentes constaram que perguntam ao professor, e 19,4% responderam que procuram na internet uma possível solução.

Em sua maioria, os trabalhadores recorrem as suas dúvidas ao profissional responsável, exaltando assim a importância de um profissional capacitado tecnicamente e apto para promover as aulas. Na medida em que o trabalhador se envolve cada vez mais com a prática da ginástica laboral, a responsabilidade desse profissional aumenta, exigindo dele uma maior participação no processo de conscientização.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no objetivo desta pesquisa de compreender o nível de consciência do trabalhador sobre os benefícios da ginástica laboral em uma empresa de vinho localizada no município de Serra, Espírito Santo, e utilizando-se dos

métodos de pesquisa, aplicação de questionário e análise de dados, permitiu-se a esta pesquisa o desenvolvimento dessas considerações.

Como discorrido por Maciel (2010), o nível de consciência sobre a ginástica laboral pode afetar diretamente a participação e o comportamento do indivíduo no programa de ginástica laboral. Diante disso, ao analisar os resultados levantados, é possível observar a relação entre o nível de consciência e a participação dos trabalhadores, que, em sua maioria, declaram interesse em participar das práticas. Quanto ao nível de consciência, demonstraram em maior parte a presença de uma consciência transitiva ingênua, que se caracteriza pela interação do saber, mas sem assumir a responsabilidade de modificar ou influenciar o meio ao qual convive.

É considerável destacar uma eminente busca de um pensamento crítico, ou até mesmo um processo de transição para esse, em que os trabalhadores detêm o conhecimento sobre os benefícios da ginástica laboral e visam influenciar o ambiente que interagem. Essa interação demonstra características dialógicas por possuírem tal conhecimento, tendo como objetivo agregar ao ambiente de trabalho de forma benéfica.

Em virtude do que foi analisado, compreende-se que os trabalhadores estão inseridos em um processo de transição quanto ao seu nível de consciência e quanto aos benefícios efetivos da ginástica laboral. Os resultados demonstraram significativa presença de uma consciência transitiva ingênua entre os trabalhadores, porém releva-se a intenção de uma transição para uma consciência crítica. Enfatiza-se, também, a importância do profissional ante a inibição de uma consciência intransitiva sobre o tema.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Bárbara Xavier de; et al. **Educação e consciência em freire**. Ceará. 2009.

Disponível

em

[http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/HYPERLINK
"http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/503.%20educ a%C7"503 HYPERLINK
"http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/503.%20educ a%C7".% HYPERLINK
"http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/503.%20educ a%C7"20 HYPERLINK](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/HYPERLINK\)

<

["http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/503.%20educ a%C7"educa%C](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/503.%20educ a%C7) HYPERLINK

["http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/503.%20educ a%C7"7 %C3o%20e%20consci%CAncia%20em%20freire.pdf](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/503.%20educ a%C7)> Acesso em 28 de maio de 2019.

CAÑETE, Ingrid. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna: A Ginástica Laboral Como um Caminho**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

FREIRE, Paulo. **Conscientização: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire**. São Paulo: Cortez & Moraes, 1979.

GUIMARÃES, Ana Sueli Couto; SANTOS, Ricardo Lima dos. **Níveis de consciência de trabalhadores da construção civil sobre a influência da ginástica laboral na sua saúde**. Ceará. UNIFOR. 2009. Disponível em <

<file:///C:/Users/windows/Downloads/> HYPERLINK

["file:///C:/Users/windows/Downloads/359-6598-1PB.pdf"](file:///C:/Users/windows/Downloads/359-6598-1PB.pdf)359-6598-1 HYPERLINK

["file:///C:/Users/windows/Downloads/359-6598-1PB.pdf"](file:///C:/Users/windows/Downloads/359-6598-1PB.pdf)PB.pdf> Acesso em 28 de maio de 2019.

LIMA, Reginaldo Rodrigues de; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **Ginástica Laboral na Qualidade de Vida no Trabalho**. 2013. Disponível em <

<http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/> HYPERLINK

["http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/20/31](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/20/31) "20 HYPERLINK

["http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/20/31](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/20/31) "/" HYPERLINK

["http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/20/31](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/20/31) "31 HYPERLINK

["http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/20/31](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/20/31) " -

[_GinYstica_Laboral_na_Qualidade_de_Vida_no_Trabalho.pdf](#)> Acesso em 28 de maio de 2019.

MACIEL, Marcos G. **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional**. 1. ed. São Paulo: Fontoura, 2010.

MARCON, Daniela D; STURMER, Giovani. **A ginástica laboral e os benefícios para a saúde do trabalhador: uma revisão narrativa**. Revista Interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão – RevInt, Rio Grande do Sul, v.4, n.1, 2016. Disponível em

<<file:///C:/Users/windows/Downloads/> HYPERLINK

["file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-PB%2520\(1\).pdf"](file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-PB%2520(1).pdf)4535-17261-1

HYPERLINK ["file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-PB%2520\(1\).pdf"](file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-PB%2520(1).pdf)-

PB% HYPERLINK ["file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-](file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-PB%2520(1).pdf)

PB%2520(1).pdf"20 HYPERLINK ["file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-](file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-PB%2520(1).pdf)

PB%2520(1).pdf"(HYPERLINK ["file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-](file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-PB%2520(1).pdf)

PB%2520(1).pdf"1 HYPERLINK ["file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-](file:///C:/Users/windows/Downloads/4535-17261-1-PB%2520(1).pdf)

PB%2520(1).pdf").pdf"> Acesso em 27 de maio 2019.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. 1. ed. Barueri: Manole, 2004.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. 3. ed. Barueri: Manole, 2012.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Revista de Educação Física, Mato Grosso, n. 139, 2007. Disponível em< <http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf>> Acesso em 27 de maio de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Atividade Física**. N. 385. 2014. Disponível em < <http://actbr.org.br/uploads/arquivo/> HYPERLINK

["http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf"](http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf)957 HYPERLINK

["http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf"](http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf) FactSheetAtividadeFisicaOMS HYPERLINK

["http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf"](http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf)2014 HYPERLINK

["http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf"](http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE V1.pdf) port REV HYPERLINK

["http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE_V1.pdf"](http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE_V1.pdf)1 HYPERLINK

["http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE_V1.pdf".pdf](http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_RE_V1.pdf)> Acesso em 28 de maio de 2019.

PITTA, Ana Maria Fernandes. **Hospital: dor e morte como ofício**. 5. ed. São Paulo: Annablume/Hucitec, 2003.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. **Ginástica laboral: teoria e prática**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint. 2010

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. Prefácio a 2ª edição. In: SOARES, Carmem Lúcia.

Educação Física: raízes europeias e Brasil. Campinas: Autores Associados, 2004.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho**. Mato Grosso, v.7, n.13, p. 2. sem. 2008. Disponível em

<<https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df>"20 HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)20 HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)Gin%20E HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)1 HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)stica%20E HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)20 HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)Laboral%20E HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)20 HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)Adelar%20E HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)20 HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)e%20E HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)20 HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)Jo%20E HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)3 HYPERLINK

["https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df"](https://www.cdof.com.br/artigo%20Gin%20Laboral%20Adelar%20e%20Jo%20o.p%20df)o.p df> Acesso em 27 de maio de 2019.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23.ed. São Paulo : Cortez. 2007

SILVA, Daiane Cristina Rodrigues da. **Projeto: Laboral Exercício Saúde**. Ribeirão Preto, 2004. Disponível em: <<http://exerciciosaude.vilabol.uol.com.br/projetolaboral>

HYPERLINK "<http://exerciciosaude.vilabol.uol.com.br/projetolaboral1.htm>"1

HYPERLINK "<http://exerciciosaude.vilabol.uol.com.br/projetolaboral1.htm>".htm>.

Acesso em: 19 mai. 2018.

SOARES, Carmem Lúcia. **Imagens da educação do corpo: estudo a partir da ginástica francesa do século XIX**. Campinas, SP: Autores Associados, 1998.

SOUZA, Alessandra Prado de; et al. **Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral**. São Lourenço. 7. ed. 2015. Disponível em <

http://www.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano

HYPERLINK

["http://www.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2015/quali](http://www.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2015/quali)

vida I"2015 HYPERLINK

"http://www.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2015/quali_vida_I/quali_vida_I_laboral.pdf> Acesso em 28 de maio de 2019.

VIEIRA, Sandra Maria Pires. **Atividade física x empresas: Benefícios e Dificuldades na implantação de Programas de Atividade Física**. Campinas.

Unicamp. 1996. 39p.. Disponível em <

file:///C:/Users/windows/Downloads/VieiraSandraMariaPires_TCC.pdf> Acesso em 28 de maio de 2019.

ZANETTE, Fernanda F; HONORATO, Anderson da S. In: _____. **Ginástica laboral: Um estudo de revisão**. Paraná,2010. Nº04(2). p 70-79. Disponível em

<<https://www.mastereditora.com.br/periodico/HYPERLINK>

https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf"20130708

[HYPERLINK "https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf"](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf)

[HYPERLINK](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf)

["https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf"](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf)184800

[HYPERLINK](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf)

["https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf".pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf)> Acesso em 27 de Maio de 2019.

ZENITH, Arryson Magalhães. **Ginástica laboral: benefícios e desafios para uma prática eficaz nas organizações**. Buenos Aires, Abril.2012. n.167. EFDeportes.

Disponível em <<https://www.efdeportes.com/efd> HYPERLINK

["https://www.efdeportes.com/efd167/ginastica-laboral-beneficios-e-desafios.htm"](https://www.efdeportes.com/efd167/ginastica-laboral-beneficios-e-desafios.htm)167

[HYPERLINK "https://www.efdeportes.com/efd167/ginastica-laboral-beneficios-e-](https://www.efdeportes.com/efd167/ginastica-laboral-beneficios-e-desafios.htm)

[desafios.htm"/ginastica-laboral-beneficios-e-desafios.htm](https://www.efdeportes.com/efd167/ginastica-laboral-beneficios-e-desafios.htm)> Acesso em 28 de maio de 2019.