



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GEISLAN SAMPAIO DE SOUZA

CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL PARA MOTORISTAS DO
TRANSPORTE RODOVIÁRIO

FORTALEZA

2020

GEISLAN SAMPAIO DE SOUZA

CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL PARA MOTORISTAS DO
TRANSPORTE RODOVIÁRIO

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO - sob orientação do Professor Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

GEISLAN SAMPAIO DE SOUZA

CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL PARA MOTORISTAS DO
TRANSPORTE RODOVIÁRIO

Este artigo foi apresentado no dia 03 de dezembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro – UniFametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Ronnison Luis Carvalho Barbosa
Orientador – UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro – UNIFAMETRO

Prof. Me. Raissa Forte Pires Cunha
Membro - UNIFAMETRO

CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL PARA MOTORISTAS DO TRANSPORTE RODOVIÁRIO

RESUMO

Motoristas de transportes rodoviários possuem um ambiente de trabalho bem pequeno, horários de trabalhos dinâmicos e uma repetição de movimentos que pode ser desconfortável e que pode acarretar em problemas em sua saúde. A Ginástica Laboral é uma técnica que ajuda na prevenção e no tratamento de diversas doenças, além de oferecer a manutenção do equilíbrio mental, psicológico e físico dos colaboradores. O objetivo geral desse artigo é foi avaliar as contribuições da ginástica laboral para trabalhadores do transporte rodoviário. A pesquisa se classifica como um uma pesquisa descritiva do tipo transversal, com abordagem quanti-quali. Os dados foram coletados através de um questionário criado no Google Formulário. Os principais resultados mostram que há uma melhora significativa na qualidade de vida dos motoristas da empresa selecionada para aplicar a pesquisa, tanto na saúde física quanto mental. Houve uma melhora notável nos aspectos emocionais, físicos e cognitivos dos colaboradores. Os instrutores ainda avaliaram de modo geral os benefícios notados em seus alunos após a implantação da ginástica laboral, e também se mostraram resultados bastante promissores.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Motorista. Atividade Física.

ABSTRACT

Road transport drivers have a very small work environment, dynamic work schedules and repetition of movements that can be uncomfortable and can lead to health problems. Labor Gymnastics is a technique that helps in the prevention and treatment of various diseases, in addition to maintaining the mental, psychological and physical balance of employees. The general objective of this article is to evaluate how contributions of labor gymnastics to road transport workers. The search is classified as a cross-sectional descriptive research, with a quanti-quali approach. The data were collected through a questionnaire created on the Google Form. The main results show that there is a significant improvement in the quality of life of the drivers of the applicable company to apply a survey, both in physical and mental health. There was a noticeable improvement in the emotional, physical and cognitive aspects of employees. The instructors also evaluated in general the benefits noticed in their students after the implementation of gymnastics, and also very promising results were determined.

Keywords: Labor Gymnastics. Driver. Physical activity.

1 INTRODUÇÃO

A maioria das jornadas de trabalho dos brasileiros são longas e cansativas. Os trabalhadores estão sempre propensos a acidentes de trabalho que prejudicam a sua saúde física ou mental, além de possuírem pouco tempo ou nenhum para pausas de descanso. Todos os pontos citados afetam o trabalhador de forma direta, afetando seu desempenho no trabalho, na sua saúde e até em seus relacionamentos pessoais.

Motoristas de transportes rodoviários são uma das classes que mais sofre devido a carga horária, que na maioria das vezes são longas, devido ao seu ambiente de trabalho, dentro de uma cabine, e sua posição sentado por muito tempo. Este profissional também acaba sofrendo muito estresse devido à grande atenção que essa profissão exige e pelo cansaço que o trânsito diário acarreta. Devido a isso, precisam estar mais atentos às questões que envolvem sua saúde

Nesse contexto, a Ginástica Laboral se apresenta como uma boa possibilidade de atividade física devido ao tempo necessária para praticá-la diariamente, e pelos resultados positivos que esta traz para a saúde do trabalhador.

Diante dos aspectos mencionados, surge o objeto de estudo que trata da ginástica laboral e suas contribuições para o trabalhador do transporte rodoviário. Para a realização desta pesquisa a seguinte pergunta foi formulada: Quais as contribuições da ginástica laboral para motoristas do transporte rodoviário?

Para responder à pergunta formulada, pode-se afirmar empiricamente que a ginástica laboral além de melhorar a condição física e psicológica do trabalhador, também traz implicações positivas para a vida familiar e social do indivíduo, aumentando seu rendimento e sua disposição no trabalho.

O objetivo geral desta pesquisa foi avaliar as contribuições da ginástica laboral para trabalhadores do transporte rodoviário. De forma específica, buscou verificar as contribuições da ginástica laboral e identificar o perfil dos motoristas de transporte rodoviário.

Pessoalmente, este trabalho se justifica pelo fato de o pesquisador já ter atuado no setor de transporte rodoviário e perceber a importância que a ginástica laboral pode trazer para os trabalhadores dessa área.

Cientificamente, este estudo se justifica através de uma busca na base de dados BVS e SCIELO onde encontrou-se apenas dois trabalhos relacionados aos termos: “ginásticos laborais”, juntamente com “transporte rodoviário” ou “motorista”. Tal fato mostra a importância de mais estudos nesta área de trabalho.

Bom (2011) destaca em seu artigo que pesquisar sobre ginástica laboral é importante devido ao surgimento das doenças associadas ao trabalho, acarretando prejuízos para a empresa e para a saúde do trabalhador. O autor ressalta também que estudos nessa área contribuem para desenvolver exercícios cada vez mais específicos para profissionais de várias áreas do mercado.

Pela problemática apresentada neste trabalho, esta pesquisa mostra-se relevante para trabalhadores e familiares do setor rodoviário, profissionais de educação física que atuam em empresas e pesquisadores que atuam na área da ginástica. Assim, acredita-se que este estudo venha a aumentar a base de dados acerca da ginástica laboral no setor rodoviário, buscando alargar o campo de compreensão acerca dos benefícios dela.

Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo transversal, com abordagem quanti-quali.

2 TRABALHO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UM ENGAJAMENTO POSSÍVEL

O trabalho é definido por Fialho e Santos (1997, p.19) como “um núcleo definidor do sentido da existência humana. Toda nossa vida é baseada no trabalho. Os processos de socialização nos preparam para isto quando ainda nem entendemos tais significados”.

Pode-se dizer então, que o trabalho movimenta a sociedade, sendo importante de forma direta ou indireta para a qualidade de vida, pois, é pelo trabalho que o ser humano “se transforma enquanto ser particular e coletivo nas mesmas condições em que ele altera a sua realidade” (BOM, 2011, p.9).

Segundo Olivo (2015), um ambiente de trabalho com uma boa interação entre a equipe e funcionários saudáveis, tanto mentalmente como fisicamente, possibilita, entre outras coisas, que o trabalhador tenha além do trabalho, outros compromissos em sua vida além de uma melhor convivência com a família e amigos.

De acordo com (RODRIGUES, 2018), os acidentes durante as jornadas de trabalho acontecem mais comumente durante as primeiras horas deste período, devido as condições físicas do indivíduo, como o estado de inércia física, sonolência e psíquica que se encontra o funcionário.

Grande parte destes acidentes atingem “O sistema musculoesquelético do trabalhador (como distensões músculos-ligamentos, entorses e lesões degenerativas)”. Assim, de forma direta, acaba prejudicando a produtividade da empresa (MARTINS, 2000, p. 23).

Implantar um programa de qualidade de vida no local de trabalho, beneficia simultaneamente tanto os colaboradores como o empregador, visto que com a promoção da saúde no trabalho, o colaborador se sente mais disposto, confiante e atento, trazendo mais produtividade para a empresa, principalmente, quando se é atentado que é no local de trabalho que o funcionário passa a maior parte da sua vida Chiavenato (2010).

Gomes et al (2013) também ressalta os benefícios dos programas de promoção da saúde no ambiente de trabalho, ressaltando, entre outros, que o incentivo deste, proporciona ao indivíduo maior motivação, eficiência no trabalho, maior resistência ao estresse e melhora em seus relacionamentos.

Além de benefícios para os funcionários, uma estratégia de promoção da saúde acaba aumentando a produtividade de uma empresa e diminuindo gastos com seu quadro de funcionário. Em um estudo desenvolvido por Carey (1995), num período de seis anos, participantes do programa de condicionamento físico de uma empresa tiveram cinquenta e cinco por cento menos gastos com serviços médicos que os não-participantes.

Devido a isso, como forma de promover qualidade de vida para seus funcionários e indiretamente aumentar a qualidade do trabalho, empresas estão adotando a Ginástica Laboral (GL) como modalidade para exercitar seus colaboradores. A GL será mais aprofundada no item a seguir.

2.1 CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA LABORAL

A palavra laboral é originada de *labore*, traduzido do latim, significa trabalho. Desta forma, ginástica laboral, também conhecida como GL, é uma atividade que pode ser aplicada durante a jornada diária dos funcionários dentro do seu local de trabalho.

A GL desenvolve exercícios específicos de alongamento, relaxamento e fortalecimento muscular, realizados principalmente em departamentos da empresa e seus diferentes setores, e tem como principal objetivo prevenir e diminuir casos de LER – Lesão por Esforço Repetitivo (RODRIGUES, 2018).

Para Figueiredo e Montálvão (2008), alguns dos objetivos da GL são: promover o bem-estar, a integração entre os funcionários, reduzir os riscos de LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e garantir a saúde do trabalhador.

Na definição de Mancilha (2012), a ginástica laboral é um conjunto específico de exercícios voltados à promoção da saúde do trabalhador de uma

empresa, através de sessões de ginástica laboral que, geralmente, duram de 10 a 15 minutos, com as próprias vestimentas que os funcionários usam no seu cotidiano.

Outro conceito de Ginástica Laboral é o do autor Bom (2011), em seu trabalho, GL é:

uma proposta de exercícios físicos que são realizados diariamente durante a jornada de trabalho, buscando compensar os movimentos repetitivos inerentes à atividade laboral cotidiana, à ausência de movimentação, ou mesmo compensar as posturas que causam algum tipo de desconforto físico e que são assumidas durante o período de trabalho (BOM, 2011, p.22).

Diante disso, de forma geral, a ginástica laboral é considerada uma prática exercida no próprio local de trabalho consistindo em atividades físicas que promovem a saúde do trabalhador. A GL, de forma indireta, incentiva e valoriza a prática de atividades físicas, e paralelamente melhora o desempenho profissional (BRUNIERE, 2011).

O desempenho e rendimento dos funcionários em seus ambientes de trabalho, nem sempre se mantêm constantes, devido a isso, a atividade física nos locais de trabalho se torna de extrema importância (GOMES *et al*, 2012).

A Ginástica Laboral ainda estimula, a longo prazo, a prática de atividades físicas dos empregados e diminuindo a incidência de dores e sintomas relacionados a LER/DOR. Sua prática adaptada ao tipo de trabalho e praticada em breves períodos de tempo e ao longo do dia, pode acarretar em resultados positivos tanto para o funcionário como para a empresa (BARBOSA; BONFIM; ROCHA, 2012).

Existem algumas divisões da ginástica laboral, cada uma com sua determinada finalidade. As três principais são a ginástica laboral compensatória, de relaxamento e preparatória.

No começo da jornada diária de trabalho do indivíduo, o organismo aos poucos começa a adequar seus processos fisiológicos às exigências das atividades do trabalho. Além disso, após a fase do período de adaptação, o trabalhador vai se

desgastado fisicamente e mentalmente até chegar ao ápice de rendimento, permanecendo assim por quase duas horas (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

Por fim, ao passar este último período, decorrente do cansaço em excesso, o desempenho do funcionário começa a diminuir. Desta forma, a aplicação de exercícios físicos aplicados aos funcionários das empresas, busca melhorar o desempenho no trabalho, mas não apenas isso, também promove uma mudança no estilo de vida, motivando, regularmente a prática de atividade física (ROGRIGUES, 2018).

A ginástica laboral pode ser classificada em três, comumente conhecidas, modalidades, cada com seus horários e objetivos específicos. A sessão a seguir descreve cada uma dessas classificações.

2.3 GINÁSTICA LABORAL COMO POSSIBILIDADE PARA MOTORISTAS DE TRANSPORTES RODOVIÁRIOS

A classe de trabalhadores de motoristas do transporte rodoviários é uma das que mais sofrem com seu ambiente de trabalho, visto que passam a maior parte do tempo com a postura sentada. Ao contrário do que a maioria pensa, a postura sentada não acarreta um relaxamento muscular do corpo e nem em um trabalho mais fácil ou confortável, pelo contrário, pode acarretar várias consequências negativas para a saúde (IIDA, 2003).

Segundo Amazonas e Meija (2015), os motoristas profissionais, por passarem bastante tempo sentados, estão mais propensos às lombalgias e a uma pressão maior sobre os discos intervertebrais lombares. Deste modo, é necessária uma alternância entre posturas em pé e posturas na posição sentada.

O trabalho de motoristas rodoviários possui vários aspectos inconvenientes, devido as longas horas de sua jornada de trabalho e ao ambiente onde este permanece sentado dirigindo. O tráfego e as longas distâncias podem ser também bastante estressantes para o motorista, propiciando o desenvolvimento de doenças como: hérnia de disco, estresse mental, cervicalgia, lombalgia entre outras (BATTISTON; CRUZ; HOFFMANN, 2006).

Em uma pesquisa realizada por Barbosa, Bonfim e Rocha (2012, p. 5), foi constatado que o tempo gasto de parada no começo, durante e no final do trabalho para uma atividade diferente da sua obrigação do serviço melhora significativamente sua saúde física e mental. Em seu trabalho os autores ainda ressaltam que:

A ginástica laboral propicia melhores condições de saúde para o trabalhador, proporcionando de certa forma, uma mudança de atitude na sua ocupação, gerando troca ou readaptação da função, melhorando o ambiente de trabalho em relação a uma maior integração entre os empregados da empresa, além de dar contribuição para a sua vida social.

A Ginástica Laboral, como já citado em itens anteriores, possibilita inúmeras vantagens na saúde física e mental de profissionais de qualquer área. A GL se mostra uma modalidade essencial para motoristas rodoviários, principalmente quando este possui uma jornada longa de trabalho.

A mesma posição do motorista durante um período longo, acarreta incômodos que fazem com que ele frequentemente mude a sua postura. O trabalhador é levado a se colocar em diferentes posturas para aliviar possíveis dores e fadigas. A GL pode atuar nesse caso para evitar fadigas musculares, problemas de coluna e fadigas, tanto físicas quanto mentais (BARBOSA *et al*, 2019).

Ainda segundo Barbosa *et al* (2019), é clara a importância da ginástica laboral em condutores de transportes rodoviários para a prevenção de doenças ocupacionais e de acidentes que podem acabar ocorrendo no trabalho, colocando em risco não apenas a vida do motorista, mas também de terceiros.

A GL é uma modalidade que não sobrecarrega o indivíduo que o pratica, nem mesmo a ocupação aqui estudada, tão pouco leva o funcionário ao cansaço, pois o exercício é de curta duração. Pelo contrário, a GL mantém o indivíduo mais atento, com maior flexibilidade e até eleva a disposição para concluir a carga horária de trabalho, além de prevenir as doenças por traumas acumulativos.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa desenvolvida neste trabalho se classifica como um estudo descritivo do tipo transversal com uma abordagem Quanti-Quali.

Uma pesquisa de caráter descritiva tem como objetivo “descrever as características de uma população, de um fenômeno ou de uma experiência. Esse tipo de pesquisa estabelece relação entre as variáveis no objeto de estudo analisado” Duarte (2017, p. 1).

A abordagem Quanti-Quali é aquele tipo de abordagem que usa tanto os métodos qualitativos quanto quantitativos. A abordagem qualitativa visa estudar os aspectos subjetivos de um determinado fenômeno social, e do comportamento humano Rocha (2020, p. 1).

Já a abordagem quantitativa, como o nome já deixa subtendido, quantifica os dados para responder um questionamento através de uma pesquisa. A quantificação pode-se dar tanto na forma de questionário quanto na análise de dados dos resultados e sua apresentação posteriormente. (DANGELO, 2019).

3.2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa foi a empresa de nome “Viação Princesa dos Inhamuns LTDA”. A frota da empresa atualmente conta com exatamente 58 conectando mais de 50 municípios cearenses.

A escolha do local se deu pela identificação, através da vivência do autor na empresa, da necessidade de os motoristas praticarem uma atividade física para diminuir os efeitos de viajar longas distâncias e em uma mesma posição, com o intuito de preservar sua saúde física e mental.

A aplicação da pesquisa se deu durante os meses de setembro, outubro e novembro.

3.3 Universo, População e Amostra

O universo de pesquisa do presente trabalho foram os trabalhadores do setor rodoviário da empresa “Viação Princesa dos Inhamuns LTDA”. A população englobou 360 funcionários.

A amostra foi composta por 20 indivíduos, todos motoristas da empresa selecionada e com idade acima de 18 anos. Os objetos da pesquisa foram selecionados por fazerem parte das linhas que se conectam com a cidade de Fortaleza, cidade onde o autor reside. O número se torna pequeno devido ao orçamento limitado.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os sujeitos participantes da amostra foram convidados a participarem da pesquisa pelo autor do estudo em seus ambientes de trabalho “Viação Princesa dos Inhamuns LTDA”, após a devida autorização da instituição através do termo de Anuência.

Foi marcado dia e horário, de acordo com a disponibilidade do entrevistado e da empresa de atuação, para que estes comparecessem ao local já citado como cenário da pesquisa, onde foi aplicado um questionário com perguntas objetivas desenvolvidas pelo autor.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra motoristas com idade acima de 18 anos, que trabalham para na empresa “Viação Princesa dos Inhamuns LTDA”, e exercem o cargo de motorista de frotas.

Foram excluídos da amostra os motoristas que não dirigiam em linhas que se conectam com a cidade de Fortaleza; e ainda aqueles que não possuíam menos de dois anos de profissão.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados foram coletados através de Questionários. Segundo Medeiros (2012), o questionário é um instrumento que “é constituído por uma série ordenada

de perguntas, que são respondidas por escrito”. O objetivo principal do questionário é propiciar determinado conhecimento ao pesquisador.

A aplicação dos instrumentos foi realizada no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Houve uma breve explicação de como seria aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, e as responderam de forma individual.

Ao término da aplicação do questionário, todos os resultados foram guardados em envelopes que impossibilitou a identificação dos sujeitos, estes achados foram manipulados apenas pelo pesquisador.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estiveram presentes no TCLE que foram devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária.

Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada a autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, puderam desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa esteve de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) (BRASIL, 2012).

3.7 Análise dos dados

Os resultados, por possuírem em parte uma abordagem qualitativa, se deu por meio da análise de conteúdo das respostas, que foram categorizadas e discutidas a luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

Já nos dados quantitativos, as informações coletadas foram tabuladas e agrupadas de acordo com os resultados de diferentes variáveis. Os resultados foram apresentados com o apoio de gráficos e tabelas, por acomodar números e possuir melhor compreensão.

Os dados obtidos através do instrumento questionário, foram avaliados de acordo com a Análise de Conteúdo desenvolvida por Minayo (2002) e também, para os questionários foi utilizado a análise de conteúdos de Minayo (2002). Esta análise constitui-se no movimento de observar de forma atenta os dados colhidos em busca de seus significados, através de procedimentos sistemáticos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa foi dividida em duas etapas. A primeira pretende avaliar os benefícios da prática da GL em motorista do setor rodoviário, avaliando suas condições física antes e após a implantação da GL em seu local de trabalho. Já a segunda etapa foi aplicada aos profissionais de educação física que implantaram a Ginástica Laboral juntamente com os motoristas da empresa selecionada.

4.1 Estudo 1 – Motoristas

Inicialmente pretendeu-se entender o perfil dos motoristas avaliados, e a primeira informação extraída foram as suas idades. Assim como apresentado no gráfico 01, a maioria dos questionados possuem idade entre 34 e 55 anos, correspondendo a 50% dos entrevistados.

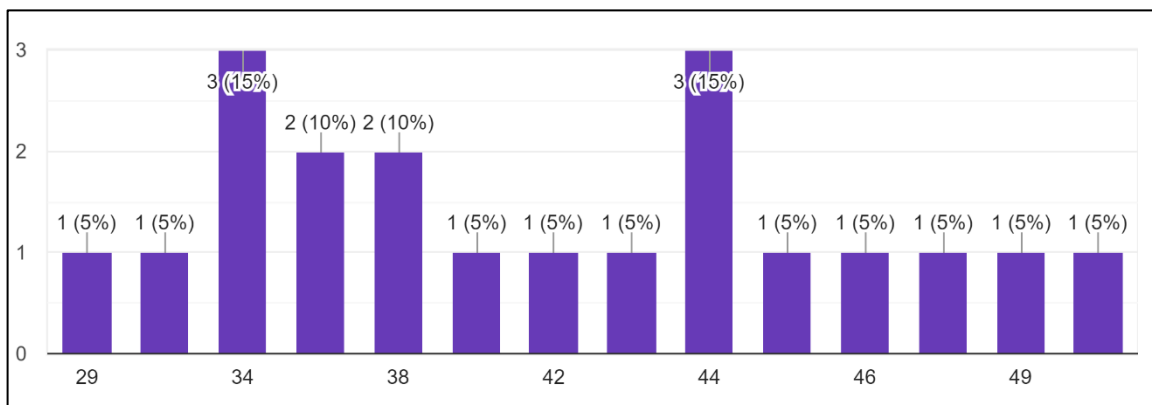
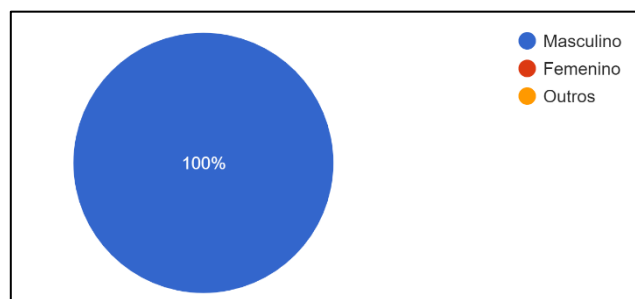


Gráfico 01: Idades

Em seguida foi abordado a pergunta sobre o sexo dos profissionais (gráfico 02). Os resultados mostraram que 100% dos entrevistados são do sexo masculino. De acordo com a Associação Nacional dos Detrans (AND), existem mais passageiros habilitados do sexo masculino que do sexo feminino, cerca de 76% habilitados do sexo masculino e 24% do sexo feminino.

Gráfico 02: Sexo



Perguntas referentes às características do entrevistado em seu ambiente de trabalho foram colocadas em questão. O levantamento de dados mostrou que 65% dos entrevistados praticam algum tipo de atividade física fora do seu horário de trabalho, e apenas 35% não seguem este estilo de vida (Gráfico 03). Os números obtidos se mostram promissores em relação aos dados da Organização Mundial da Saúde que estima que metade da população mundial seja inativa fisicamente (OMS, 2019).

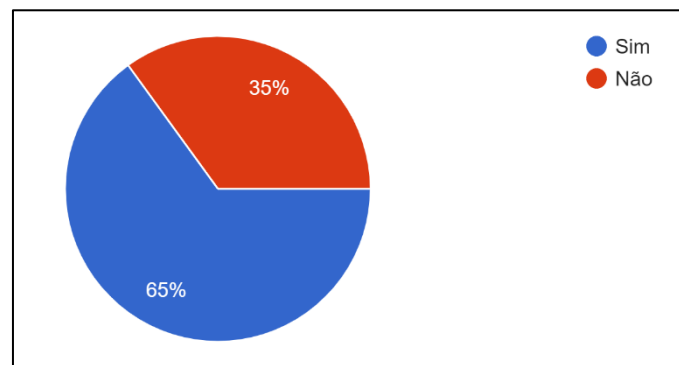


Gráfico 03: Prática de atividade fora do trabalho.

Quando questionados sobre a frequência com que praticam atividades durante a semana, 61,6% dos entrevistados mostraram praticar algum tipo de atividade de 3 a 5 vezes por semana.

Quando questionados sobre algum tipo de dor que possa ser recorrência de seu trabalho, 85% dos entrevistados afirmaram que sim e uma pequena minoria de 15% dizem não sentir nenhum problema físico em decorrência de seu trabalho (Gráfico 04).

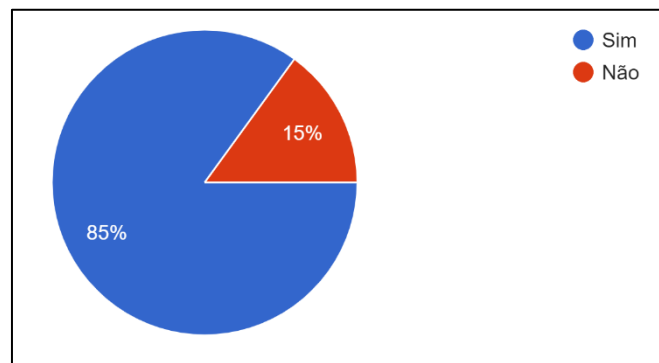


Gráfico 04: Dores Decorrentes do Trabalho.

Battiston e Hoffmann (2006) reafirmam os resultados obtidos por este trabalho, afirmando que as exigências no trabalho podem gerar sobrecargas tanto físicas como psicológicas, podendo manifestar-se em forma de dores ou problemas psicológicos.

Os entrevistados que afirmaram sentir algum tipo de dor relacionado ao trabalho ainda identificaram as regiões do corpo onde frequentemente as sente. O gráfico 05 mostra que as maiores queixas dos entrevistados são nas regiões do: Pescoço, ombro, punho e coluna.

Brasil (2016) mostra em uma pesquisa semelhante que a região da coluna é a que mais possui maiores relatos de dores, e que esse dado é comum em motoristas profissionais.

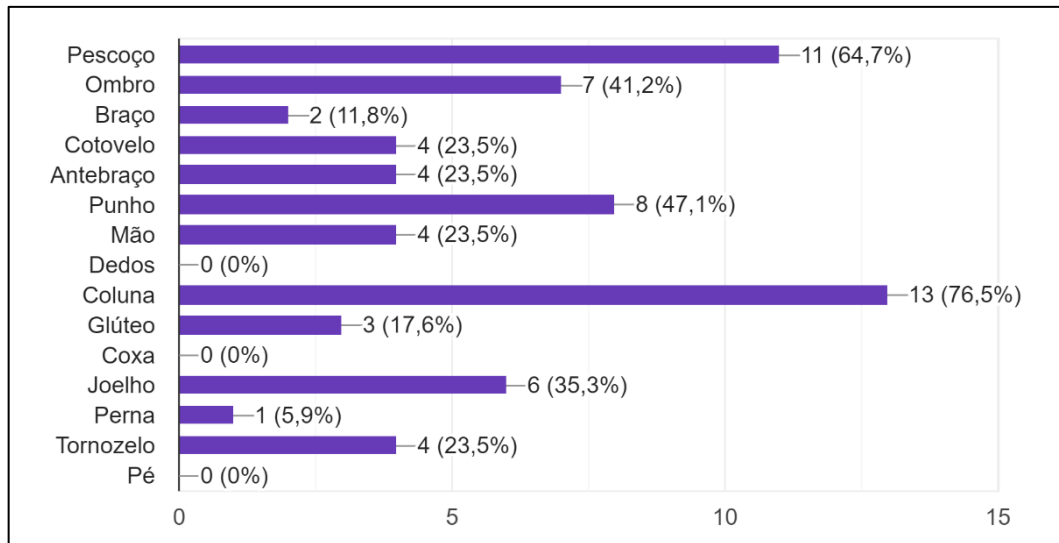


Gráfico 05: Dores na região do corpo

As altas jornadas de trabalho podem ser um dos motivos das ocorrências de dores em motoristas. Andrusaitis (2004) desenvolveu uma pesquisa que revelou que os trabalhadores que tinham uma jornada de trabalho maior em número de horas apresentavam ocorrência superior àqueles trabalhadores com carga horária de trabalho menor.

Os resultados da presente pesquisa mostraram que 40% dos entrevistados possuem 8 horas diárias de trabalho, e 45% mais de 8 horas diárias (Gráfico 06).

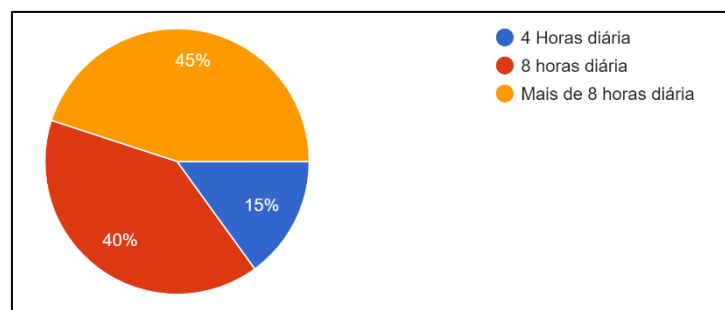


Gráfico 06: Jornada de trabalho

Os resultados ainda ressaltaram que 85% dos entrevistados possuem intervalo durante sua jornada diária de trabalho e apenas 15% não. Quanto ao conforto no trabalho, 905 afirmaram que seu local de trabalho é confortável, e apenas 10% não sentem que possui um ambiente de trabalho confortável. Esses números mostram que um ambiente de trabalho confortável e um intervalo diário não são suficientes para evitar os grandes números de ocorrências de dores dos trabalhadores.

Os entrevistados, através do questionário, levantaram algumas ações que a empresa executa para melhorar a qualidade de vida de seus funcionários. As ações levantadas estão voltadas à saúde física dos motoristas, e elas são: massagem, programa de emagrecimento, fisioterapia, palestras, realização de exames, ginástica laboral e musculação.

Questões após a implantação da Ginástica Laboral no local de trabalho foram elaboradas para entender seus benefícios após a sua prática. O primeiro questionamento foi o tempo de prática da GL pelo motorista dentro da empresa em que trabalha. Das respostas analisadas, 70% dos entrevistados praticam a GL há um período de 4 a 6 anos, e 85% destes a praticam durante uma vez por dia

.Com esse tempo de prática os motoristas conseguiram sentir uma melhora em alguns pontos importantes. O gráfico 07 apontam as melhoras, tanto física quanto psicológica, destacadas pelos motoristas após a prática frequente da Ginástica Laboral. Em todos os pontos levantadas no questionário foi observado melhora significativa, mas quatro deles se destacaram, são eles: Diminuição de cansaço (Fadiga), Diminuição das dores no corpo, Melhora na saúde e Diminuição do Estresse.

Barboso *et al* (2019) reafirma os resultados citados no parágrafo anterior em seu trabalho, quando afirma que a GL atua de forma preventiva ou corretivo, ajudando na correção postural, diminuição e prevenção de dores, assim como diminuição da sobrecarga emocional acarretada pelo trabalho.

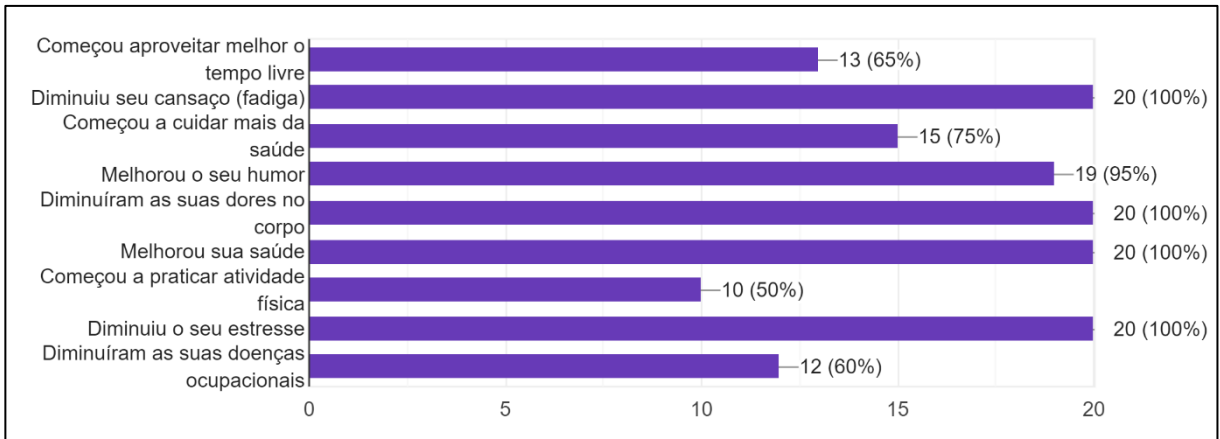


Gráfico 07: Melhoras Pessoais.

Por fim, a última área analisada foi os benefícios da Ginástica laboral para o motorista no ambiente de trabalho. Novamente, todos os pontos obtiveram uma melhora significativa, como mostrado no gráfico 08, porém, quatro se destacaram diante dos pontos apresentados, são eles: Aumento do nível de atenção no trabalho, maior disposição para trabalhar, melhora na integração com os colegas de trabalho e aumento da satisfação para/com a empresa.

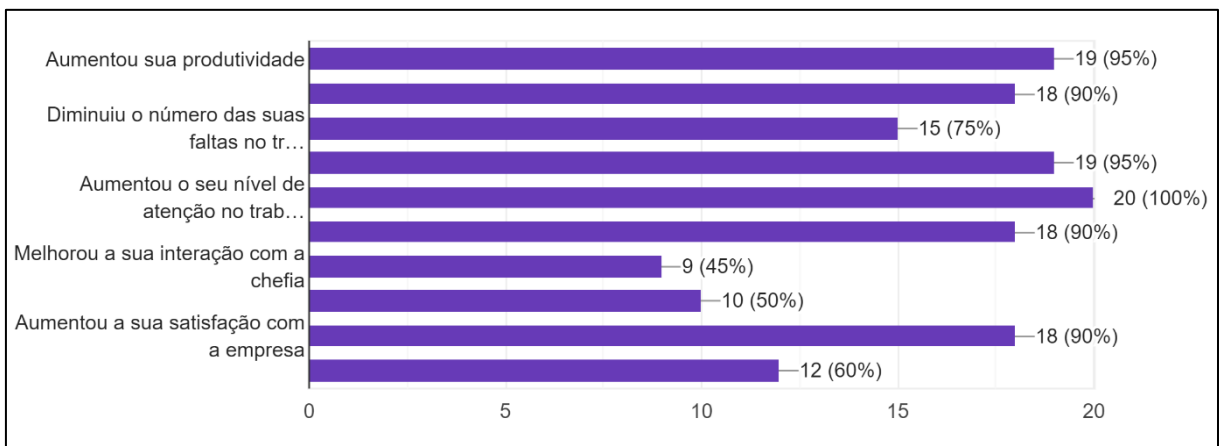


Gráfico 08: Melhoras no ambiente de trabalho.

Assim como já comprovado por alguns autores citados neste trabalho como Barbosa *et al* (2019), Bom (2011), Figueiredo e Montalvão (2008) e Gomes *et al* (2012), a análise realizado por esta seção do trabalho também comprova os

diversos benefícios que a ginástica Laboral apresenta aos trabalhadores, e mais especificamente, como foco principal deste trabalho, os motoristas rodoviários.

4.2 Estudo 2 – Instrutores

Nesta parte da pesquisa, buscou-se analisar os benefícios da Ginástica Laboral para os motoristas da empresa analisada através das perspectivas dos instrutores que aplicaram essa atividade.

Três pontos foram analisados pelos instrutores, foram eles: Aspectos físicos, emocionais e cognitivos. O gráfico 09 apresenta o primeiro aspecto analisado, o físico. Nela os instrutores notaram a melhora de quase todos os pontos analisados. Somente o ponto “Força” não obteve o melhor resultado.



Gráfico 09: Aspectos Físicos.

Segundo os instrutores, o treinamento de força não foi uma das atividades abordadas durante a prática da Ginástica Laboral, desta forma o ponto “Força” não foi desenvolvido de forma acentuada.

O segundo ponto analisado foram os aspectos emocionais notados pelos instrutores. Assim como apresentado no gráfico 09, todos os pontos destacados possuíram uma melhora de acordo com o ponto de vista dos instrutores, são elas: Diminuição do Estresse, melhora da autoestima, maior foco no trabalho e aumento de produtividade.



Gráfico 10: Aspectos Emocionais.

Por fim, os aspectos cognitivos foram avaliados pelos instrutores que implantaram a Ginástica Laboral na empresa. Neste aspecto foram notado o maior desenvolvimento da atenção, concentração, interação com o grupo e com a família e/ou amigos. O gráfico 11 apresenta os dados analisados.

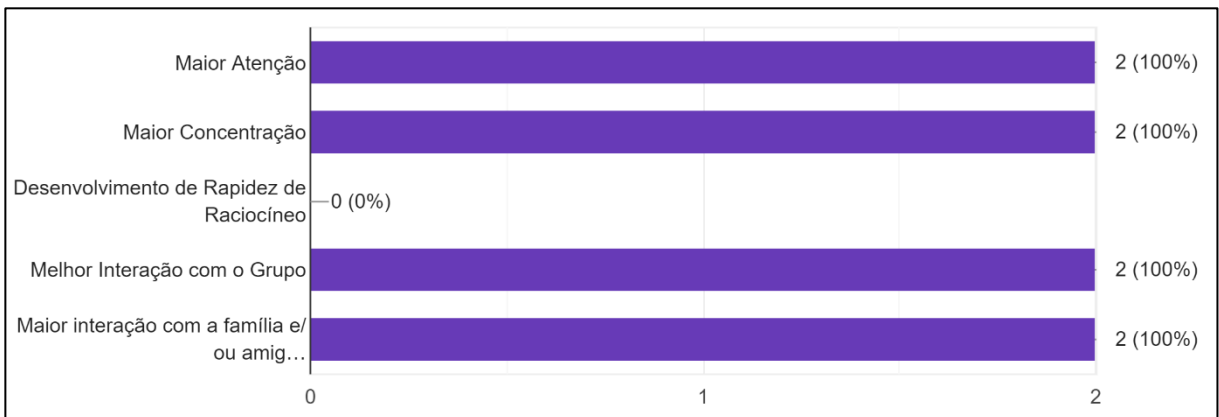


Gráfico 11: Aspectos Cognitivos.

O desenvolvimento de rapidez de raciocínio foi o único ponto em que os instrutores não conseguiram avaliar. Devido a uma complexidade maior de ser avaliado, a capacidade de raciocínio dos motoristas acabaram não sendo percebidos e consequentemente não foram avaliados no questionário dos intrutores.

Em ambas as pesquisas tanto dos intrutores quanto dos motoristas é notório os benefícios da ginástica laboral na vida dos trabalhadores, isto é comprovado com os trabalhos analisados de diferentes autores, e pela pesquisa realizada no presente trabalho.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados coletados para esta pesquisa, realizados em outubro de 2020, podemos analisar os benefícios do programa de Ginástica Laboral em motoristas de transportes rodoviários.

O objetivo principal deste trabalho foi de identificar os benefícios da Ginástica Laboral em motoristas de transportes rodoviários em uma empresa da cidade de Fortaleza. Nesta pesquisa foram analisados os aspectos físicos, emocionais e cognitivos dos entrevistados, os benefícios da ginástica laboral para as empresas e também foi analisado os benefícios do ponto de vista dos instrutores que implantaram a Ginástica Laboral.

Os resultados obtidos por esta pesquisa visam apontar a Ginástica Laboral como uma forma de retardar e minimizar os efeitos resultantes dos movimentos repetitivos do dia a dia dos trabalhadores e também de conscientizá-los sobre a importância da mesma para a saúde física e mental.

Os objetivos inicialmente propostos por este trabalho foram alcançados com sucesso, os resultados obtidos através da análise dos dados desta pesquisa, mostraram que todos os entrevistados relataram uma melhoria significativa em sua saúde e convivência social após a implantação da ginástica laboral no dia a dia dos motoristas entrevistados.

O programa de Ginástica Laboral implantada dentro de uma empresa acaba levando a conscientização dos trabalhadores quanto à importância da prática regular de exercícios físicos e da interação social proporcionada pela sessão, acarretando a eles a qualidade de vida e o seu bem-estar. Após a sua implantação, os trabalhadores adquiriram um novo olhar para a atenção à sua saúde.

Esta pesquisa é de grande importância científica, visto que sua metodologia e resultados apontam possibilidades de intervenções em outras empresas, com o intuito de bem estar e qualidade de vida do trabalhador. Novas pesquisas nesta área se fazem necessário para a consolidação da GL como uma ferramenta preventiva no âmbito do trabalho.

REFERÊNCIAS

- AMAZONAS, R. S.; MEIJA, D. P. M. **Propostas Ergonômicas em Motoristas de Ônibus Urbano**. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Ergonomia: Produção e Processos) – Faculdade Faserra. São Paulo, 2015.
- ANDRUSAITIS, SILVA FERREIRA. **Estudo da prevalência e fatores de risco da lombalgia em caminhoneiros do estado de São Paulo**. Trabalho de conclusão de curso (Mestrado em Medicina), Universidade de São Paulo, 2004.
- BARBOSA, R. L. C.; BONFIM, G. C. S.; ROCHA, J. A. As aulas de ginástica laboral no Sesi Maracanau e seus benefícios para o trabalhador e a empresa. **XII encontro de pós-Graduação e Pesquisa, UNIFOR**. Fortaleza, 2012.
- BARBOSA, L.; JERONIMO, L.; CARREGA, M.; GUIMARÃES, A. B.; **A Influência da Ginástica Laboral na Saúde Geral de Motoristas de Caminhão**. 17 Congresso Nacional de Iniciação Científica, CONIC. São Paulo, 2019.
- BATTISTON, M.; CRUZ, R.; HOFFMANN. **Condições de trabalho e saúde de motoristas de transporte coletivo urbano**. Revistas estudos da Psicologia, Santa Catarina, 2006.
- BOM, Marion Costa. **Ginástica Laboral: Uma Ferramenta Inteligente para os Recursos Humanos das Empresas**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma, 2011.
- BRASIL. RESOLUÇÃO 466, DE DEZEMBRO DE 2012. **Pesquisas em seres humanos e atualiza a resolução 196**, Brasília, DF, jun 2013. Disponível em: <<https://guiadamonografia.com.br/como-fazer-citacao-de-lei/>>. Acesso em: 09 out. 2020.
- BRUNIERE, Carlos Alberto Veiga et al. **A percepção sobre a contribuição da ginástica laboral para a melhoria da qualidade de vida no trabalho dos atendentes de uma empresa de call center**. In: VIII Congresso de Atividade Física e Saúde, Gramado, 2011.

CAREY, Robert. **Exercising your options: investing in employee fitness can strengthen productivity and dramatically improve a company's financial health.** Sales & Marketing Management, n6, p.30–35, 1995.

CHIAVENATO, Idalberto. **Administração. Teoria, processos e práticas.** 4ª Ed. Rio de Janeiro. Elsevier; São Paulo: Anhanguera, 2010.

DANGELO, Pedro. **Pesquisa quantitativa e pesquisa qualitativa: qual a diferença?** 2019. Disponível em: <<https://blog.opinionbox.com/pesquisa-quantitativa-e-pesquisa-qualitativa-qual-a-diferenca/>>. Acesso em: 22 de Setembro de 2020.

DUARTE, V. M. **Pesquisas: Exploratória, Descritiva e Explicativa.** Monografias, 2017. Disponível em:< <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/regras-abnt/pesquisas-exploratoria-descritiva-explicativa.htm>>. Acesso em: 29 de maio de 2020.

FIALHO, F. SANTOS, N. dos. **Manual de análise ergonômica do trabalho.** 2 ed. Curitiba: Gênese, 1997.

FIGUEIREDO, F.; MONTALVAO, C. **Ginástica Laboral e Ergonomia.** Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

GOMES, H. R.; VIEIRA, L. L.; SANTOS, R. G.; SOARES, P. M. **Percepção de praticantes de ginástica laboral sobre parâmetros de saúde geral e relacionada ao trabalho.** Coleção Pesquisa em Educação Física – Vol. 11, n.5, 2012.

IDDA, Itiro. **Ergonomia: Projetos e Produção.** 9 ed. São Paulo: Edgar Blucher Ltda, 2003.

MANCILHA, Rossane Alves. **Ginástica Laboral: um Meio de Promover Qualidade de Vida no Trabalho.** São Paulo, 2012.

MARTINS, C. de O. **Efeitos da Ginástica Laboral em Servidores da Reitoria da UFSC.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em educação física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

MEDEIROS, Fernanda Silva. **O uso de questionários nos trabalhos de conclusão de curso da licenciatura em química: Uma discussão metodológica.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Química), Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2012.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade.** Editora Vozes, v. 21, 2002.

OMS. **Organização Mundial da Saúde.** Disponível em: <<https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>>. Acesso em: 18 de Novembro de 2020.

OLIVO, A. R. **Qualidade de Vida no Trabalho: Realidade e Perspectivas.**

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

ROCHA, A. **O que é uma pesquisa Qualitativa.** Significados. Disponível em: <<https://www.significados.com.br/pesquisa-qualitativa/>>. Acesso em: 25 de maio de 2020.

RODRIGUES, Daniela M. **Ginástica laboral na Prevenção das Lesões do Trabalho.** Trabalho de conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade Sudoeste Paulista, São Paulo, 2018.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. **A Ginástica Laboral na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida no Trabalhador.** Caderno de Educação Física, v.7, n. 13, 2008.