

11º ENTEC – Encontro de Tecnologia: 16 de outubro a 30 de novembro de 2017

OS BENEFÍCIOS DA IMPLANTAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NO MERCADO DE TRABALHO

Luiz Felipe Scandar Melo¹; Igor Jardel Silva²
^{1, 2} Universidade de Uberaba
luizfelipeeng@live.com, igor.silva@uniube.br

Resumo

O presente artigo faz análise da evolução e dos benefícios de um Programa de Ginástica Laboral - PGL no mercado de trabalho, que ainda adere de forma lenta, a programas de segurança e saúde ocupacional.

A ginástica laboral consiste em atividades físicas realizadas pelo trabalhador em seu próprio ambiente de trabalho, seja ela antes de iniciar suas atividades, durante o expediente ou posterior ao período de trabalho com a finalidade de evitar doenças e lesões provenientes de seus postos, amenizar o estresse mental, inibir o sedentarismo, além de integrar toda a equipe trabalhadora melhorando a convivência entre os funcionários.

Apesar de ser uma atividade que trás resultados positivos e de forma mútua (empresa e funcionário), ainda não convence a classe de gestores das empresas a aderi-la. Isso por um aspecto cultural, que se evidencia em grande parte das indústrias e empresas que seguem apenas procedimentos que atendam à legislação trabalhista, promovendo programas pobres e com pouca eficácia.

Através de visitas a empresas que adotam e não adotam o programa de ginástica laboral, junto com uma coleta de dados específicos a tal atividade, foi possível confirmar através de cálculos que envolvem índices de absenteísmo e questionários a diversos participantes e não participantes, os benefícios que esta atividade trás à empresa e seus

colaboradores, tanto na vida pessoal como no dia-a-dia de suas atividades laborais.

Palavras-chave: Saúde. Segurança. Bem estar. Qualidade de vida.

1 Introdução

A competitividade empresarial do mundo atual, movido pelas “engrenagens” capitalistas, vem modificando o mercado de trabalho, exigindo dele, homens capazes de produzir em altíssima escala, além de possuírem habilidades adquiridas em constantes treinamentos, cursos e especializações, resultando em funcionários altamente eficientes e produtivos as suas empresas.

Entretanto estas exigências nem sempre são favoráveis ao setor empresarial e ao funcionário no que diz respeito à saúde e segurança no trabalho. Em diversas ocasiões, funcionários e gestores são submetidos a trabalhos fatigantes e estressantes devido à pressão por resultados, sem haver cuidados por parte das empresas em oferecer boas condições de trabalho, o que reflete diretamente na saúde mental e física da classe trabalhadora.

Então aquele modelo de trabalhador perfeito aos olhos da empresa, passa a ser motivo de baixa produtividade e insatisfação.

Como forma de amenizar os impactos das fatigantes jornadas de trabalho, a ginástica laboral atua como válvula de escape ao estresse e sedentarismo, além

11º ENTEC – Encontro de Tecnologia: 16 de outubro a 30 de novembro de 2017

de promover um clima agradável e de boa interação entre os funcionários.

Atividade que também foi desenvolvida pela classe empresarial, que teve a percepção dos bons resultados de um PGL, resultando em benefícios bilaterais e que são comprovadamente eficazes.

Portanto, o objetivo deste trabalho, que pesquisou sobre a atuação da ginástica laboral dentro da indústria, foi expor os benefícios da atividade, seja ela para a empresa ou para o trabalhador.

2 Materiais e Métodos

Com intuito de expor os reais benefícios do PGL, duas empresas foram visitadas que, por motivo de sigilo, não serão identificadas, onde a primeira instituiu um Programa de Ginástica Laboral e a segunda não aderiu ao Programa.

A finalidade de visitar duas empresas foi de levantar dados, fornecidos pelos departamentos de RH, que possam evidenciar os benefícios da ginástica laboral nas horas produtivas das equipes, além de coletar informações e opiniões dos funcionários que estão diariamente participando do programa e quais os benefícios para a vida pessoal de cada um.

Os critérios para escolha das empresas foram dois: empresas que atuam no ramo da indústria e que possuem atividades que exigem alto desempenho físico e mental dos funcionários.

Com os dados coletados e planilhados foi possível calcular o índice médio de absenteísmo das duas empresas entre os meses de janeiro e agosto do ano de 2017.

Deve-se deixar claro que a ginástica laboral é apenas um braço de um Programa de Saúde e Segurança no Trabalho e que não elimina por si só os altos índices de absenteísmo, o estresse ocupacional e outros problemas gerados pelo fatigante dia a dia de trabalho. Ela

entra como uma alternativa muito bem aceita para ambas as partes e tem mostrado sim grande aceitação por parte dos funcionários.

Para finalizar, foram escolhidos quatro funcionários de forma aleatória para avaliar a qualidade do PGL, sendo questionados sobre o desempenho do programa, os resultados para suas vidas pessoais e uma nota avaliativa de 1 a 5 ao programa.

3 Resultados

Os resultados obtidos mostram que a empresa que instituiu o PGL (empresa A) dentro de sua unidade possui um índice de absenteísmo 56% menor em relação àquela que não promove o PGL (empresa B).

As horas absentes foram calculadas levando em consideração as faltas que foram fornecidas pela empresa e considerando uma carga horária de trabalho de oito horas diárias.

A tabela 1 abaixo apresenta o índice de absenteísmo da empresa “A” no período de janeiro a agosto do ano de 2017, e a tabela 2 traz os índices da empresa “B”, onde não se adota a GL. Os dados coletados foram fornecidos pelas próprias empresas.

Tabela 1 – Empresa A: Promove o PGL

Mês - 2017	Faltas no trabalho	Dias trabalhados	Horas Trabalhadas	Horas Absentes	Absent. %
Jan	14	22	18.832,00	112,00	0,59%
Fev	26	23	19.688,00	208,00	1,06%
Mar	18	23	19.688,00	144,00	0,73%
Abr	19	20	17.120,00	152,00	0,89%
Mai	20	23	19.688,00	160,00	0,81%
Junho	26	22	18.832,00	208,00	1,10%
Julho	20	21	17.976,00	160,00	0,89%
Ago	12	23	19.688,00	96,00	0,49%
Índice Médio de Absenteísmo empresa A:					0,85%

Fonte: Acervo do autor (2017)

11º ENTEC – Encontro de Tecnologia: 16 de outubro a 30 de novembro de 2017

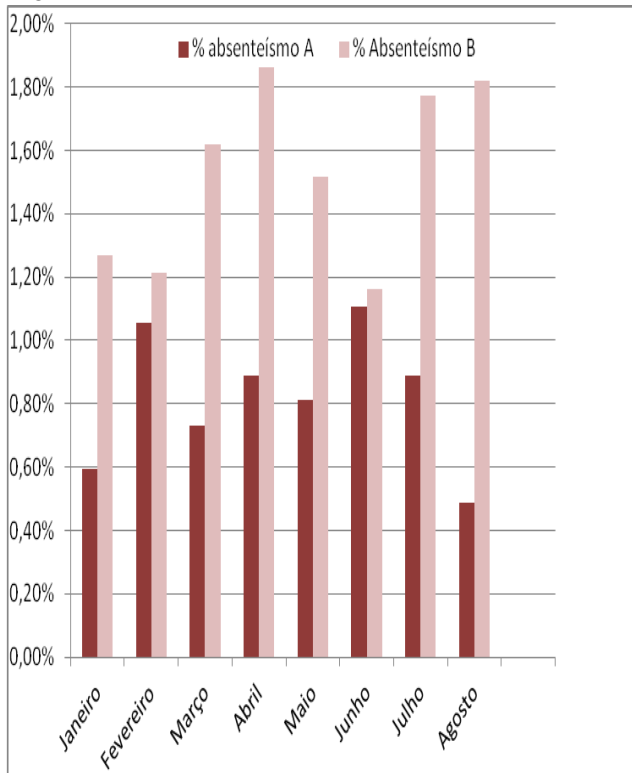
Tabela 2 – Empresa B: Não promove o PGL

Mês - 2017	Faltas no trabalho	Dias do mês trabalhados	Horas Trabalhadas	Horas Absentes	Absent. %
Jan	12	22	7.568,00	96,00	1,27%
Fev	12	23	7.912,00	96,00	1,21%
Março	16	23	7.912,00	128,00	1,62%
Abril	16	20	6.880,00	128,00	1,86%
Mai	15	23	7.912,00	120,00	1,52%
Junho	11	22	7.568,00	88,00	1,16%
Julho	16	21	7.224,00	128,00	1,77%
Ago	18	23	7.912,00	144,00	1,82%
Índice Médio de Absenteísmo empresa B:					1,52%

Fonte: Acervo do autor (2017)

O gráfico 1, a seguir, apresenta o comparativo do índice de absenteísmo das duas empresas. Empresa A que desenvolve o PGL e empresa B que não promove o PGL.

Gráfico 1 – Índices de absenteísmo das empresas A e B.



Fonte: Acervo do autor (2017)

Também é de suma importância destacar o índice de participação dos

funcionários ao PGL da empresa A que é de 84%.

O PGL foi avaliado com uma nota de 3,7 pelos colaboradores da empresa A, em que de forma unânime a GL é satisfatória e trás benefícios de grande valia na vida pessoal e no dia a dia de trabalho.

Abaixo, como mostra a figura 1, a imagem dos funcionários da empresa A praticando a ginástica laboral de forma preparatória, ou seja, antes de iniciarem suas atividades.

Figura 1: Funcionários praticando a Ginástica Laboral no início das atividades.



Fonte: Acervo do autor (2017)

4 Discussão

Segundo Brasil (2017), a Norma Regulamentadora 17 – NR17, que visa estabelecer parâmetros que permitam à adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar

11º ENTEC – Encontro de Tecnologia: 16 de outubro a 30 de novembro de 2017

um máximo de conforto, segurança e desempenho, ainda não contempla parâmetros sobre um programa efetivo de Saúde e Segurança no Trabalho que possa inovar as condições ergonômicas de forma a adaptar ao mercado de trabalho atual.

Empresas que vão além das exigências propostas pela legislação trabalhista colhem frutos em suas cadeias produtivas, causam boa impressão aos clientes, sócios e são vistas com bons olhos no mercado em que atuam.

Do ponto de vista dos colaboradores, o PGL é instituído de forma acertiva, pois iniciam e finalizam o trabalho com disposição além de se sentirem respaldados pela empresa com o programa instituído.

O pouco conhecimento das empresas sobre os resultados de um PGL deve-se ao baixo índice de publicação de pesquisas científicas da área que atrelam a prática da atividade aos resultados produtivos das empresas.

5 Conclusão

É notável que o Programa de Ginástica Laboral contribui para uma melhora nos índices de absenteísmo da empresa, o que reflete diretamente no setor operacional, gerando maior produtividade dos colaboradores e conseqüentemente maior lucratividade à empresa.

Também se conclui através dos questionários respondidos pelos colaboradores que a Ginástica Laboral contribui positivamente na vida pessoal, ocasionando melhora na qualidade de vida e no campo produtivo.

Através das pesquisas e do trabalho realizado, é possível afirmar que a Ginástica Laboral deve estar mais presente nos setores empresariais, levando qualidade de vida aos

funcionários e trazendo satisfação e harmonização no ambiente de trabalho.

6 Referências

BRASIL, Manuais de Legislação Atlas. **Segurança e medicina do trabalho**. 77. ed. São Paulo: Atlas, 2016. 1080 p.