

CELAFISCS - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul Artigo Científico Publicado	Publicação	2002
	São Paulo - Brasil	Página: 1/2

INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA SOCIABILIZAÇÃO ENTRE FUNCIONÁRIOS DA DIVISÃO INDUSTRIAL

Olavo Leal Silvério, Rogério J. A. Meirelles
 Centro Universitário Moura Lacerda
 Ribeirão Preto - São Paulo – Brasil
olavo@biocorpore.esp.br
 (55) 16 9.9975 3587

A Ginástica Laboral é aquela destinada ao colaborador (funcionário) e divide-se de acordo com sua aplicabilidade em: preparatória, compensatória e de relaxamento. Relatos de uma ginástica direcionada aos colaboradores, através de pausa ativa, datam de 1925 na Polônia, após alguns anos estendeu-se para Rússia, Holanda, além de algumas iniciativas em outros países europeus. A ginástica laboral foi trazida ao Brasil por executivos nipônicos em 1969, objetivando a prevenção de acidentes de trabalho. Os objetivos do atual experimento foram: evidenciar o caráter lúdico e de sociabilização da ginástica laborativa; avaliar os benefícios obtidos desde o início do programa, principalmente no que se refere às melhorias psicológicas; e por fim, evidenciar a valorização do programa. Para isso, um grupo de 389 colaboradores da Divisão Industrial da Açucareira Corona S/A, participou de um programa piloto de ginástica laboral preparatória, realizada antes do início da jornada de trabalho, consistiu de exercícios físicos com tempo de duração de 3'50" (três minutos e cinquenta segundos), compostos por movimentos articulares e alongamentos destinados às principais articulações e grupos musculares recrutados durante os esforços despendidos no processo produtivo desses colaboradores. Para efeito de amostragem, 116 colaboradores do sexo masculino, com faixa etária de 34,9 anos em média e tempo de serviço de 7,5 anos em média, na empresa. Utilizamos de dados para refletir o caráter das mudanças ocorridas, tais dados foram obtidos através de questionários entregues nos postos de trabalho após 2

CELAFISCS - Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul Artigo Científico Publicado	Publicação	2002
	São Paulo - Brasil	Página: 2/2

(duas) semanas do início do programa. As melhorias obtidas e a valorização do programa são expostos na Tabela 1.

Valorização do Programa	99.1%
Mais descontraído	53%
Melhora o relacionamento, integra, motiva	52%
Músculos menos tensos	49%
Melhora na saúde mental	42%

Tabela 1. Melhorias obtidas.

Através da análise dos dados obtidos, podemos concluir que:

1. A ginástica laboral evidencia-se como elemento facilitador das relações humanas no cotidiano organizacional de tais colaboradores;
2. Mostra-se como ferramenta eficaz no combate a tensão física e emocional;
3. Os participantes valorizam e reconhecem a importância do programa no ambiente de trabalho.