

GINÁSTICA LABORAL E NÍVEIS DE ESTRESSE EM FUNCIONÁRIOS DA UNIVERSIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA

Cássia Bergamaschi*
Paulo Pagliari**
Patrick Zawadzki***

Resumo

A proposta deste estudo foi comparar o nível de estresse de dois grupos de funcionários (idade $m=28,66$, $dp=10,3$) da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Chapecó, um participante ($n=16$) e outro não participante ($n=14$) em um programa de ginástica laboral. Como método, foi utilizado o questionário “Teste o seu nível de estresse” proposto por Oliveira (2002). Para a análise de dados, utilizou-se o sistema de categorias proposta pelo autor e o cálculo de medias para averiguar diferenças quantitativas dentro das categorias. Os principais resultados observados relatam melhores níveis de estresse nos homens, no grupo com idade entre 41 e 60 anos, e nos funcionários com cargos de administração geral, todos praticantes de ginástica laboral. Como conclusão, é possível apontar uma relação positiva entre o programa de ginástica laboral aplicado aos funcionários e aos seus níveis de estresse. É sugerido que instrumentos específicos sejam desenvolvidos em futuros estudos considerando a variedade de situações, tarefas e funções que são desenvolvidas dentro de uma universidade.

Palavras-Chave: Ginástica laboral. Estresse. Funcionários. Universidade.

1 INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de qualidade de vida para a promoção de saúde e lazer com trabalhadores durante o seu expediente de trabalho (ARREGUI; URDAMPILLET, 2012; MENDES, 2008; OLIVEIRA et al., 2007). Esse tipo de programa se justifica porque o cansaço postural, gerado durante as longas jornadas de trabalho, submete o trabalhador a diversos distúrbios. Polito e Bergamaschi (2002) destacam que a mecanização dos atos e o cansaço postural produzem reações fisiológicas e psíquicas negativas, como o estresse, a fadiga, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho e a depressão psíquica. A meta central de um programa de GL atende a dois aspectos, um é se caracterizar como uma forma de intervenção

* Licenciada em Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; cassia_bergamaschi@hotmail.com

** Mestre em Educação, pelo Centro Universitário Diocesano do Sudoeste do Paraná; Coordenador do Curso de Educação Física da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Chapecó; paulo.pagliari@unoesc.edu.br

*** Doutorando em Educação Física, Atividade Física e Esporte, pela Universidade de Barcelona; Mestre em Psicologia do Esporte pela Universidade Autônoma de Barcelona; Mestre em Atividade Física, Exercício e Esporte pelo Instituto Nacional de Educação Física da Catalunya; Professor dos Cursos de Educação Física e Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina de Chapecó; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

para a redução de tais problemas, e, o outro, como ferramenta para aumentar a produtividade do indivíduo dentro do seu ambiente de trabalho.

Em 1973 foram iniciados estudos sobre a GL na Escola de Educação Física da Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior de Novo Hamburgo, no Rio Grande do Sul. Logo em 1979, um programa de GL foi implantado em cinco indústrias no Vale dos Sinos pela mesma escola. Durante quatro meses, 292 trabalhadores foram acompanhados, e, após sua conclusão, duas indústrias continuaram o programa dentro um novo departamento (KOLLING, 1980). Atualmente, a Unoesc Chapecó também possui um programa similar implantado.

Desde aquele período, uma evolução do conhecimento sobre a GL foi observada. Segundo Oliveira (2002), há três tipos de GL utilizada pelas empresas: a preparatória, para as atividades; a de compensação ou de pausa, para a recuperação e a de relaxamento, para a mudança de atividade. E ainda, dependendo do objetivo de execução, é possível discernir um cunho corretivo ou postural, compensador das cadeias musculares, terapêutico, ou simplesmente de manutenção ou conservação (MENDES, 2008).

Um dos problemas relacionados à baixa produtividade é o estresse. Michael (1998, p. 9) o define como “[...] a resposta fisiológica, psicológica e comportamental de um indivíduo que procura adaptar-se e ajustar-se às pressões internas e externas.” Selye (1996) acrescenta que o *stress* é um conjunto de reações que ocorrem em um organismo quando está submetido a um esforço de adaptação. Esta adaptação pode apresentar alguns dos sintomas apontados por Zilli (2002), que podem ter uma característica físico-somática, como: aumento da pressão arterial, aumento da frequência cardíaca, aumento da velocidade dos movimentos respiratórios, aumento da adrenalina no sangue, ondas cerebrais mais rápidas e músculos mais tensos. O desequilíbrio do organismo, em parte por causa das cobranças e funções no trabalho, o ritmo de vida diária e as doenças somáticas que se acumulam são apontados como causadores de sintomas físicos, psíquicos e sociais pelos autores Baker e Karasek, (2000), Rodrigues e França (2005), Levi (1996) e Mendes (2008).

Alguns recursos para lidar com o estresse, apresentados por Rodrigues e França (2005), são: técnicas de relaxamento, alimentação adequada, estruturação do tempo livre com atividades prazerosas e ativas, avaliação periódica de sua qualidade de vida e aperfeiçoamento dos métodos de trabalho, sempre no sentido de incrementar a participação e a motivação na melhoria das condições sociais. Por esses motivos é possível assumir a hipótese de que uma intervenção com GL pode reduzir o nível de estresse em um indivíduo, uma vez que se entenda que os benefícios da atividade física acolhem os seus sintomas (ANDRADE; ORLANDO; PEREIRA, 2013; TANAKA; DEUTSCH; VALIM, 2007).

Com base nos pressupostos teóricos levantados, o objetivo estabelecido para este estudo foi o de comparar o nível e a estrutura do estresse de dois grupos de funcionários, um formado pelos praticantes de um programa de Ginástica Laboral e outro de não praticantes na Unidade de Chapecó da Universidade do Oeste de Santa Catarina.

2 MÉTODO

2.1 PARTICIPANTES

Os participantes da pesquisa, funcionários da Unoesc Chapecó, foram divididos em dois grupos, um de praticantes de ginástica laboral ($n=16$, idade $m=27,73$ anos, $dp=9,92$) e um de não praticantes de ginástica laboral ($n=14$, idade $m=29,64$ anos, $dp=10,97$). Ao total, participaram 23 mulheres e sete homens, com uma rotina laboral caracterizada por horários de segunda-feira a sábado, com jornada de oito horas diárias e uma hora de intervalo. Cada participante foi designado a um de quatro grupos de cargo com responsabilidades similares, ao total: I – cargos de administração geral; II – cargos das secretarias, recepções, biblioteca e assistentes de marketing; III – coordenadores e professores dos cursos e diretores, e IV – serviços gerais e funções técnicas de informática. E também à um de cinco grupos de idade formados a partir da estratificação da amostra.

2.2 INSTRUMENTO

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário contendo perguntas fechadas com as respostas segundo a escala Lickert. Foi aplicado o questionário de Oliveira (2002) com o título “Teste o seu nível de estresse”. Nesse instrumento, o autor propõe que a análise seja feita conforme o somatório das respostas, já que se encontram todas em ordem crescente de importância: quanto maior a pontuação menos ansiedade. Os níveis de ansiedade se determinam a partir de intervalos de pontos na somatória, proposto por aquele autor da seguinte forma: Positivo bem-estar (81 a 110 pontos), Baixa positividade (76 a 80 pontos), Marginal (71 a 75 pontos), Problemas de estresse (56 a 70 pontos), Sofrimento (41 a 55 pontos), Sofrimento sério (26 a 40 pontos) e Sofrimento severo (0 a 25 pontos).

2.3 PROCEDIMENTO

Em primeiro lugar, a cada participante foi explicado os objetivos da pesquisa e os termos necessários para que fosse possível levá-la a cabo. Uma vez acordadas as condições, assinado o Termo de Livre Esclarecimento e Consentimento, o questionário era aplicado. Ao grupo de praticantes de ginástica laboral foi aplicado o questionário antes do início da sua sessão do programa. Ao grupo não praticante, cada participante recebeu uma visita direta no próprio local de trabalho, e, quando houve acordo, foi aplicado o questionário. Cada participante era livre para perguntar sobre qualquer dúvida relacionada às questões. Foi necessária uma semana para a coleta de dados. No total, foram preenchidos 30 questionários e nenhum foi eliminado. Quando o questionário era completado, a pesquisadora recolhia e procedia ao somatório das respostas. Uma vez dispostos todos os questionários em uma tabela de dados, iniciou-se ao tratamento estatístico.

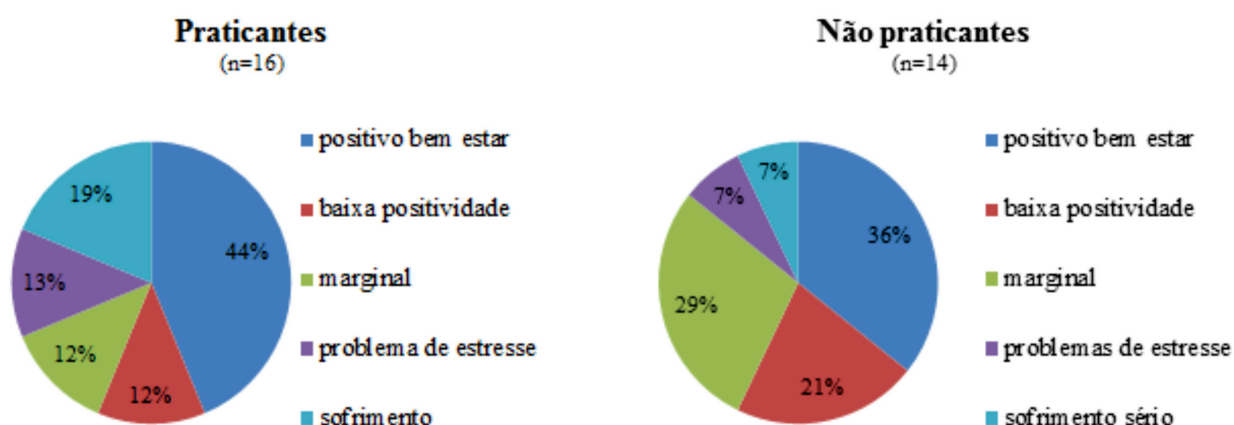
2.4 ANÁLISE DE DADOS

As provas estatísticas de distribuição de frequência e seus percentuais foram utilizados para demonstrar o perfil de cada grupo, além disso, gráficos de setores foram utilizados para uma melhor visualização. Cálculos de médias e desvio padrão sobre a somatória proposta pelo questionário foram utilizados em todos os grupos, como o teste *T-Student* para a diferença de médias intragrupo quando desejado. Foi adotado $p \leq 0,05$ como critério de diferença significativa. Em um segundo momento, ao se perceber que existiam diferenças dentro do próprio questionário, em especial com referência às questões próximas ao estresse físico (somático) e ao mental, abandonou-se a classificação do nível de estresse e foi comparada a média da somatória entre os dois grupos.

3 RESULTADOS

Os resultados encontrados para o nível de estresse em relação aos praticantes de ginástica laboral indicaram que 44% se encontram em “positivo bem-estar”, 12% indicaram “problema de estresse”, 12% “marginal”, 19% indicaram “sofrimento”, e os demais 13% “baixa positividade”. Em relação à contagem dos pontos do questionário para os participantes não praticantes de ginástica laboral mostraram que 36% se encontram em “positivo bem-estar”, 29% “marginal”, 21% “baixa positividade”, 7% “problemas de estresse” e outros 7% indicaram “sofrimento sério”. Os resultados podem ser vistos no Gráfico 1. Em relação à média da somatória entre todos os participantes, os resultados encontrados apontaram uma média maior para os praticantes ($m=76,64$, $dp=16,07$) do que para os participantes não praticantes de ginástica laboral ($m=75,71$, $dp=16,53$).

Gráfico 1 – Classificação do nível de estresse para os praticantes e não praticantes de ginástica laboral



Fonte: os autores.

Em relação ao gênero, os resultados podem ser vistos no Gráfico 2. Os homens apresentaram um nível de estresse “marginal” para 43% da amostra, para “positivo bem-estar” também 43% e para “baixa positividade”, 14%. Os resultados para as mulheres mostraram que 39% se encontram em “positivo bem-estar”, 18% em “baixa positividade”, 13% em “marginal”, 13% em

“problemas de estresse”, 13% em “sofrimento” e 4% em “sofrimento sério”. O Gráfico 3 compara as médias e os desvios encontrados para os homens praticantes ($m=83$, $dp=1,91$), homens não praticantes ($m=76$, $dp=17,12$), mulheres praticantes ($m=74,25$, $dp=6,24$) e mulheres não praticantes ($m=75,64$, $dp=18.64$).

Gráfico 2 – Nível de estresse por gênero dos participantes

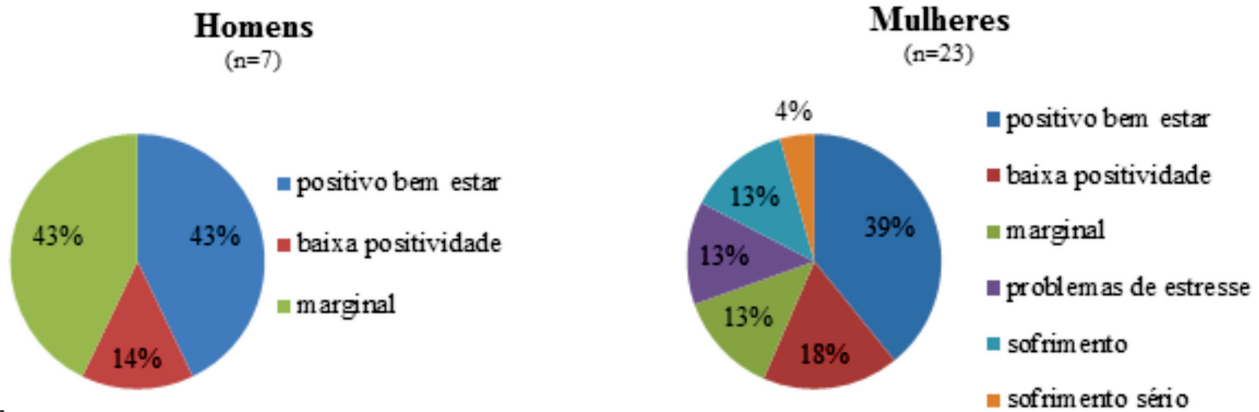
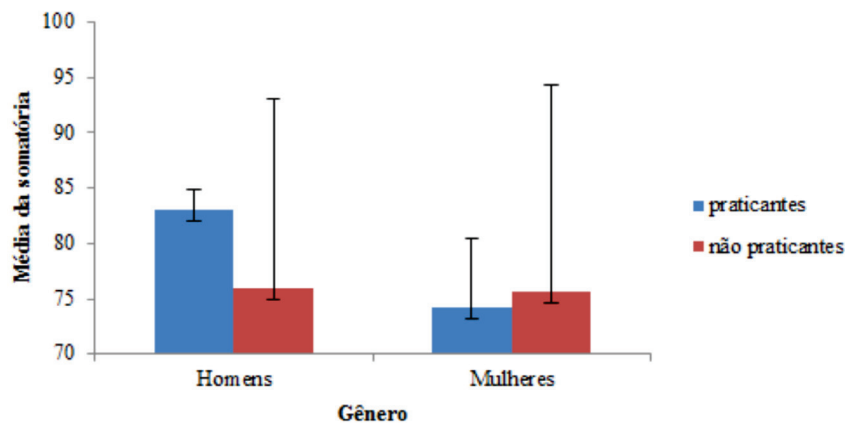


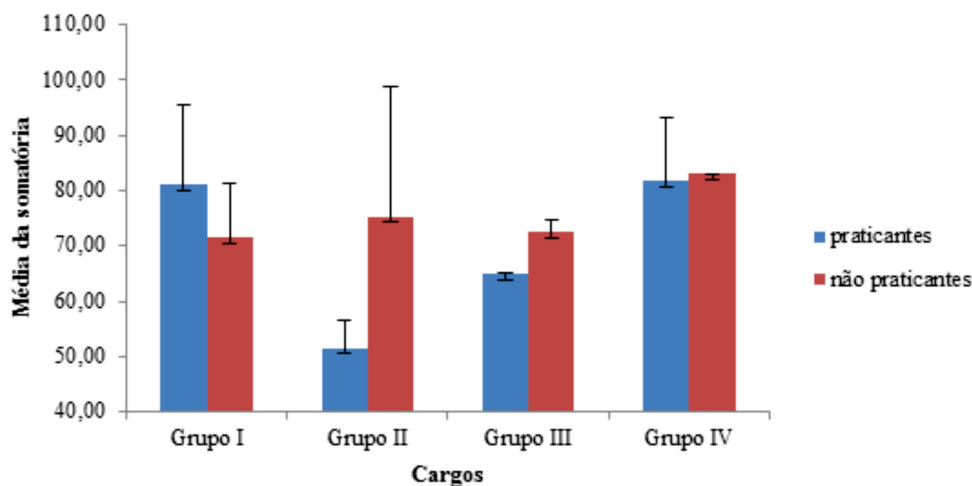
Gráfico 3 – Médias dos grupos praticantes e não praticantes divididos por gênero



Na análise realizada para as diferença entre os cargos exercidos pelos participantes, estes apresentaram os seguintes resultados: o Grupo I, do setor administrativo, mostrou que 46% da amostra indicaram “positivo bem-estar”, 18% indicaram “marginal”, 18% “baixa positividade”, 9% “sofrimento”, e 9% “problemas de estresse”. No grupo II, constituído por funcionários secretários de curso, bibliotecários e recepcionistas, mostrou que 37% indicaram “positivo bem-estar”, 25% “sofrimento”, 13% “sofrimento sério”, 13% “baixa positividade”, e 12% “marginal”. No grupo III se encontravam os funcionários coordenadores, professores, e gerentes; 50% indicaram “problemas de estresse” e os outros 50% “marginal”. Estando no grupo IV os funcionários técnicos de informática, almoxarife e limpeza, encontraram-se dados que indicaram 50% da amostra em “positivo bem-estar”, 25% no estado “marginal”, e 25% “baixa positividade”. O Gráfico 4 mostra a médias encontradas por grupos comparando os praticantes e não praticantes

de GL, respectivamente. Os dados para o Grupo I foram $m=81$ ($dp=14,65$) e $m=71,5$ ($dp=9,71$), para o Grupo II foram $m=51,5$ ($dp=4,96$) e $m=73,33$ ($dp=23,6$), para o Grupo III $m=65$ ($dp=0$) e $m=72,5$ ($dp=2,12$) e para o Grupo IV $m=81,67$ ($dp=11,59$) e $m=83$ ($dp=0$).

Gráfico 4 – Médias dos grupos formados para os cargos

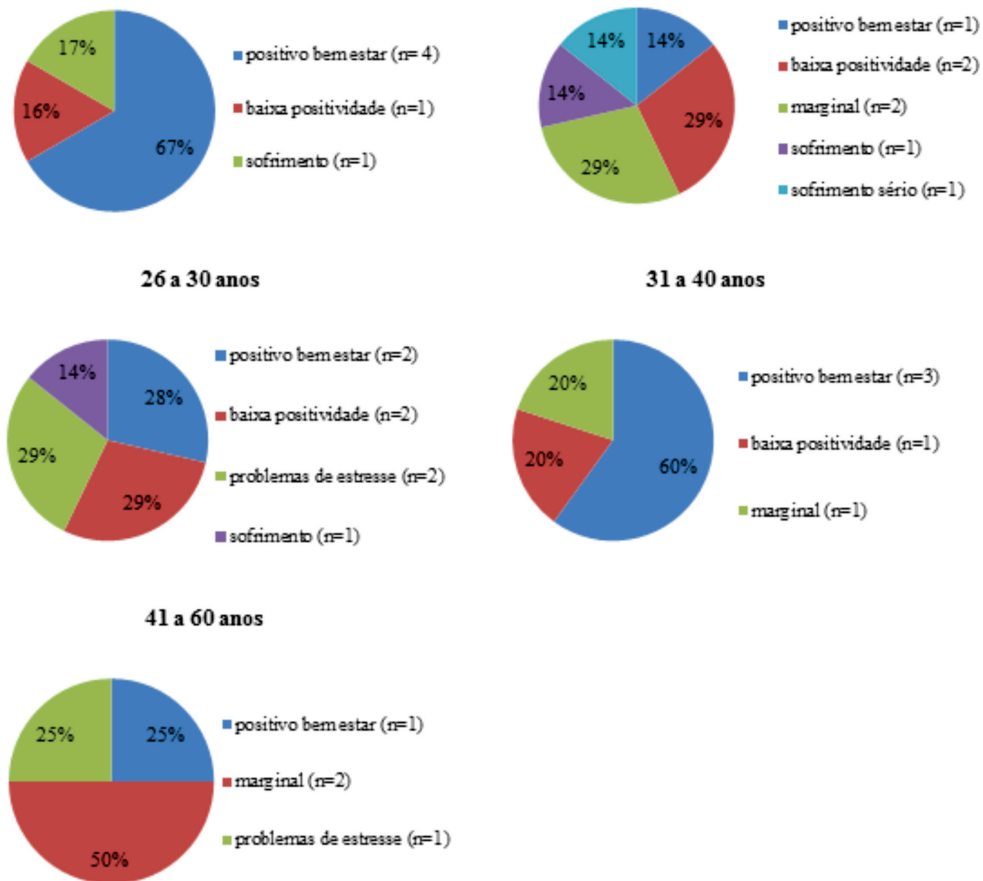


Fonte: os autores.

Os resultados referentes à somatória da pontuação por grupos de idade, conforme visto o Gráfico 5, para o grupo de 17 a 21 anos, indicaram que 67% da amostra relataram participantes em “positivo bem-estar”, 17% em “baixa positividade” e 16% em “sofrimento”. Os participantes com idade entre 21 a 25 anos dividiram-se em 29% em nível “marginal”, 29% em “baixa positividade”, 14% em “sofrimento”, 14% em “sofrimento serio” e 14% em “positivo bem-estar”. Entre 26 a 30 anos, 28% dos participantes indicaram “positivo bem-estar”, 29% “baixa positividade”, 29% “problemas de estresse” e 14% indicaram “sofrimento”. Os funcionários com idade entre 31 a 40 anos, 60% indicaram “positivo bem-estar”, 20% “baixa positividade” e 20% “marginal”. Por último, os participantes entre 41 e 60 anos mostraram dados indicando que 25% da amostra apresentaram “problemas de estresse”, 50% um estado “marginal” e 25% um estado de “positivo bem-estar”. Respectivamente, as médias encontradas para os praticantes e não praticantes de GL, para o grupo de 17 a 20 anos de idade, foram de $m=78,75$ ($dp=23,26$) e $m=93$ ($dp=1,41$). Para o grupo de 21 a 25 anos, foram de $m=70$ ($dp=10,42$) e $m=64,33$ ($dp=31,39$). Para o grupo de 26 a 30 anos, foram de $m=67$ ($dp=14,11$) e $m=75,25$ ($dp=13,07$). Para o grupo de 31 a 40 anos, $m=91,5$ ($dp=9,19$) e $m=78$ ($dp=4,58$). E para o grupo de 41 a 60 anos, $m=80$ ($dp=21,21$) e $m=73$ ($dp=2,83$). Estes resultados podem ser vistos no Gráfico 6.

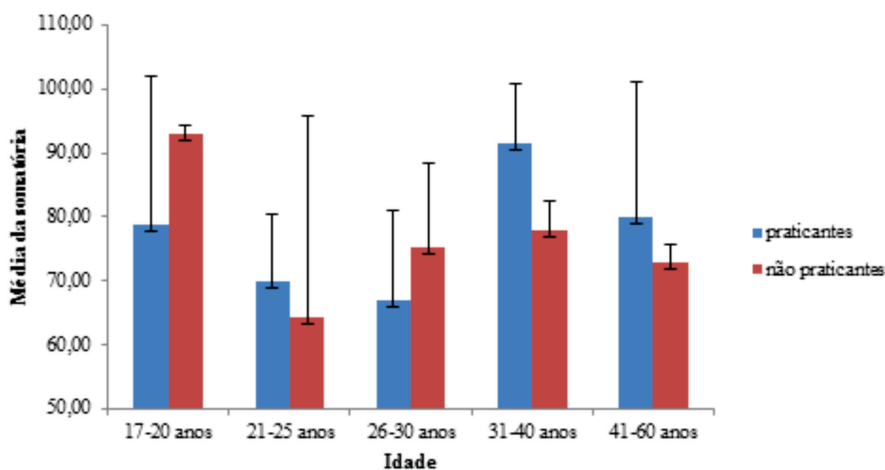
Uma última análise buscou diferenciar questões dentro do próprio questionário em relação aos aspectos físico-somáticos e somente psicológicos. Os resultados mostraram diferenças significativas dentro dos grupos de praticantes ($p=3,95e-05$) e não praticantes ($p=9,04e-11$). Concretamente, os resultados foram $m=33,19$ $dp=8,68$ e $m=33,36$ ($dp=7,3$) para os aspectos somáticos e $m=43,25$ ($dp=8,85$) e $m=110$ ($dp=14,76$) para os aspectos psicológicos.

Gráfico 5 – Classificação dos grupos formados pela diferença de idade



Fonte: os autores.

Gráfico 6 – Média da somatória dos pontos para os grupos de idade



Fonte: os autores.

4 DISCUSSÃO

A proposta deste estudo foi comparar o nível de estresse de dois grupos de funcionários, da Unoesc Chapecó, um participante e outro não em um programa de ginástica laboral. Este

nível foi avaliado em duas formas, a primeira pela classificação proposta pelo criador do instrumento utilizado (Oliveira, 2002), o qual define categorias em função da pontuação. E a segunda, proposta por este estudo, mediante uma análise quantitativa para buscar diferenças dentro das próprias categorias de grupos.

No que toca o objetivo principal do estudo de maneira geral, ou seja, a comparação entre os grupos, a pontuação média encontrada para o grupo de praticantes foi maior do que a encontrada para o grupo de não praticantes. Apesar de ambas médias serem aproximadas, também foi encontrada diferenças na classificação de níveis. Um maior número do grupo de praticantes (44%) encontram-se em um nível de “positivo bem-estar” quando comparado com o grupo de não praticantes (36%). O que sugere uma diferença que aponta possíveis benefícios do programa de GL utilizada naquela instituição.

Quando subdivididos os grupos por gênero, um segundo dado importante foi evidenciado. Nos homens, a média dos praticantes encontrada foi maior e os níveis da classificação se mostraram mais homogêneos do que nos não praticantes. Enquanto que nas mulheres, 30% da amostra apresentaram níveis abaixo de “marginal”, nos homens nenhum dado relativo foi evidenciado. A grande diferença encontrada para a média dos homens indicam diferentes categorias, os homens praticantes estariam classificados com um nível de “positivo bem-estar” e os homens não praticantes com “baixa positividade”. É possível concluir, a partir desses resultados, que o programa aplicado oferece maiores benefícios para os homens.

O terceiro resultado principal remete aos benefícios adquiridos em cada grupo de idade. Foi possível verificar uma distribuição de níveis diferentes em cada grupo (Gráfico 5), e principalmente, foi possível averiguar que os praticantes de GL, entre 31 e 60 anos de idade, apresentaram um nível de estresse melhor do que o grupo de não praticantes no momento em que o estudo foi realizado.

Em relação aos grupos de cargos propostos neste estudo, os funcionários assignados em cargos de administração geral apresentaram níveis de estresse melhores do que os outros grupos quando comparados os praticantes com não praticantes de GL. Assumindo a possível relação entre a prática de ginástica laboral com o manejo do estresse no ambiente de trabalho, é possível concluir que neste grupo o programa aplicado oferece maiores benefícios.

Quando se considera a aplicação da ginástica laboral dentro de uma empresa, uma abordagem sistemática para identificar quais variáveis dos executantes, das tarefas e das situações são possíveis manejar, permitindo definir as diretrizes no momento da criação do programa de ginástica laboral. Cavallari e Zacharias (1998) apontam a importância da recreação como ferramenta para a integração de grupos, entretanto, uma relação sobre quais são os momentos mais indicados e quais tipos de funcionários ou cargos podem adquirir maior benefícios ainda não foi suficientemente explorado. Nesse sentido, os resultados encontrados concordam com a ideia da necessidade de se conhecer a realidade do trabalhador para desenvolver a ginástica laboral de forma específica, tal qual é defendida por Sípoli (2011).

Autores como Lima, Aquilas e Ferreira Junior (2009) demonstraram ser possível diminuir a dor osteomuscular de trabalhadores administrativos que permanecem longas horas diante

do computador. Já em relação aos aspectos que relacionam a GL à psicologia, os poucos estudos encontrados mostraram resultados diferentes, como o caso de Pacheco, Rocha e Garcia (2010), em que relatam a inexistência de resultados nas diferenças de gênero, e, inclusive, o não benefício da aplicação da GL na redução do estresse. Considerando que o questionário adotado não estava direcionado para avaliar os possíveis benefícios da GL sobre o estresse, sugere-se que futuros estudos desenvolvam ferramentas específicas também para a avaliação, abordando estratégias para identificar o traço de estresse dos funcionários mais do que o estado em um momento único.

É possível mencionar a necessidade de desenvolvimento de duas vertentes de trabalho para a GL com base nos resultados obtidos. Por um lado, o de ampliação na abordagem dos alunos, no qual o cunho principal remanesceria sobre o desenvolvimento social, e consequentemente, sobre a melhoria do ambiente de trabalho. E, por outro, a abordagem específica, que busca atender a demandas pontuais para cada tipo de situação, tarefas ou cargo encontrados.

Por fim, como conclusão, é possível apontar uma relação positiva entre o programa de ginástica laboral aplicado nos funcionários da Unoesc Chapecó e os seus níveis de estresse. Foram observados melhores níveis nos homens praticantes de ginástica laboral, no grupo de praticantes entre 41 e 60 anos e nos funcionários com cargos de administração geral. É apontado como sugestão que instrumentos específicos sejam desenvolvidos em futuros estudos considerando a variedade de situações, tarefas e funções que são desenvolvidas dentro de uma universidade.

Gym at work and employees stress levels at the Universidade do Oeste de santa catarina

Abstract

The study proposal was to compare stress level in two groups of employees (mean age=28,66, dp=10,3) from UNOESC-Chapecó, one of participants (n=16) and another of non-participants (n=14) in a gym at work program. The method was based on the "Test your Stress Level" questionnaire (OLIVEIRA, 2002). Data analyses were applied through a system category from author and through quantitative analysis inside categories. Main results observed better stress levels on men practicing, on participants with age between 41 and 60 years old, and on employees from overall administration. As conclusion, it is possible to points a positive relationship between the gym at work program applied on the employees and their stress level. It is suggested that specific instruments to further studies should be developed considering situations, tasks and functions variability inside university.

Keywords: Gymnastics. Stress. Employees. University.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E. F.; ORLANDO, D. R.; PEREIRA, L. J. Atividade física e ginástica laboral como formas de atenuar o estresse. Revisão de literatura. **EFDeportes**, Buenos Aires, v. 18, n. 179, abr. 2013.

ARREGUI, M. A.; URDAMPILLETA, A. Gimnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores. **EFDeportes**, Buenos Aires, v. 17, n. 170, jul. 2012.

BAKER, D. B.; KARASEK, R. A. Stress. In: LEVY, B. S.; WEGMAN, D. H. (Ed.). **Occupational Health: recognizing and preventing workrelated disease and injury**. 4. ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

CAVALLARI, V.; ZACHARIAS, V. **Trabalhando com recreação**. 3. ed. São Paulo: Icone, 1998.

KOLLING, A. Ginástica laboral compensatória. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto**, Brasília, DF, n. 44, p. 20-23, 1980.

LIMA, V. A.; AQUILAS, A. L.; FERREIRA JUNIOR, M. Efeitos de um programa de exercícios físicos no local de trabalho sobre a percepção de dor musculoesquelética em trabalhadores de escritório. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 7, p. 11-17, dez. 2009.

MENDES, R. A. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2008.

MICHAEL, A. **Stress: sinais e causas**. São Paulo: Roche. 1998.

OLIVEIRA, A. S. et al. Ginástica laboral. **EFDeportes**, Buenos Aires, v. 11, n. 106, mar. 2007.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

PACHECO, L. M.; ROCHA, C. M.; GARCIA, A. B. A eficácia da ginástica laboral na redução do estresse entre trabalhadores, **EFDeportes**, Buenos Aires, v. 15, n. 144, maio 2010.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral: teoria e pratica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

RODRIGUES, A. L.; FRANÇA, A. C. L. **Stress e trabalho: uma Abordagem Psicossomática**. 4. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2005.

SÍPOLI, M. F. F. V. A prática educativa da atividade motora na indústria. **Revista Uniandrade**, Curitiba, v. 12, n. 2, p. 133-146, 2011.

TANAKA, K.; DEUTSCH, S.; VALIM, P. C. Efeito da ginástica laboral no estresse. **EFDeportes**, Buenos Aires, v. 12, n. 108, maio 2007.

ZILLI, M. C. **Manual de cinesioterapia/ginástica laboral: uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional**. São Paulo: Lovise, 2002.