



O CONHECIMENTO SOBRE A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL DOS FUNCIONÁRIOS DE UMA EMPRESA DO SETOR AUTOMOTIVO DA REGIÃO METROPOLITANA DE CURITIBA

Juliana da Paz
Nicole Lino Garcia
Ricardo Souza

Resumo

O primeiro vestígio do surgimento da ginástica laboral vem do século XX, mais especificamente em 1925, na Polônia, e era conhecida como “Ginástica da Pausa”, sendo realizada por operários. Desde seu início até o momento atual, ela busca melhorar a qualidade de vida dos funcionários e o rendimento da empresa. A ginástica laboral é compreendida como exercícios específicos de alongamento, fortalecimento da musculatura, coordenação motora e relaxamento do corpo. É classificada como preparatória, se realizada antes de iniciar a jornada de trabalho, compensatória se utilizada durante o expediente para compensar a musculatura mais utilizada na tarefa laboral e de relaxamento, ao final do período. Existe ainda a ginástica corretiva, passível de utilização em qualquer um desses momentos e que tem como finalidade ajudar na correção postural. Os objetivos dessa atividade visam a prevenção e diminuição de doenças ocupacionais, motivação para o trabalho, melhora no relacionamento interpessoal, diminuição do estresse e da fadiga muscular. O presente estudo objetiva identificar se os funcionários de uma empresa do setor automotivo da região metropolitana de Curitiba, compreendem e valorizam a importância das atividades de ginástica laboral além de descrever as modificações relatadas pelos participantes, ocasionadas por essa atividade em seu ambiente de trabalho. A pesquisa é de natureza quantitativa, de campo, onde o seu valor está baseado na premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas, por meio de descrição objetiva e completa do fenômeno estudado. Utilizaremos um questionário com 7 perguntas de autoria própria, validado por três docentes da presente instituição. Aplicaremos o mesmo em aproximadamente 100 funcionários da empresa descrita e faremos uma análise descritiva dos dados coletados. Após a interpretação das informações obtidas, teremos condições de averiguar se os funcionários têm um correto conhecimento da importância da prática da ginástica laboral e se conseguem associar mudanças pessoais com a referida atividade. A pesquisa ainda se encontra em andamento e por isso não apresentará discussões e resultados.

Palavras-chave: ginástica laboral; benefícios; funcionários.