

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO – GINÁSTICA LABORAL NUMA AGÊNCIA BANCÁRIA PÚBLICA DO NORTE PAULISTA

(QUALITY OF LIFE AT WORK - GYM WORK IN A BANK PUBLIC AGENCY NORTH PAULISTA)

Lucimara Negri¹; Nathália Nunino Ribeiro Contro¹; Renata Dellalibera-Joviliano^{1,2(O)}

¹Curso de Pós-Graduação: MBA Empresarial/UNIFAFIBE – Bebedouro – SP

²CEPeD e Pós-Graduação UNIFAFIBE – Bebedouro – SP

redellajov@gmail.com

Abstract. The aim of this study was to show how the Quality of Work Life (QWL), can have a strong influence on personal and professional lives of banking, resulting in improved organizational performance. QWL programs add value as important motivational tools, significantly improving the working environment and thus contributing to the achievement of organizational goals, which is great market differential. In this case study, we conducted a brief history and analyze aspects related to gymnastics, as well as positive results in employees of a public agency North Paulista. From the analysis, the quality of life factor is of paramount importance both in your personal life, and professional employees of any company, given that it aims to bring satisfaction and well-being of the everyday employee, leaving him motivated and bringing more productive organization.

Keywords. gymnastics, quality of life, health workers, bank.

Resumo. O objetivo deste estudo foi apresentar como a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), pode ter forte influência na vida pessoal e profissional dos bancários, resultando em uma melhora no desempenho da organização. Os programas de QVT agregam valor como importantes ferramentas motivacionais, melhorando significativamente o ambiente de trabalho e contribuindo assim para o

alcance dos objetivos da organização, o que constitui grande diferencial mercadológico. Neste estudo de caso, foi realizado um breve histórico e analisaremos aspectos relacionados à ginástica laboral, bem como os resultados positivos obtidos nos funcionários de uma agência pública do Norte Paulista. A partir das análises, a qualidade de vida é fator de essencial importância tanto na vida pessoal, quanto profissional dos colaboradores de qualquer empresa, tendo em vista que ela visa trazer satisfação e bem-estar ao cotidiano do empregado, deixando-o motivado e trazendo mais produtividade a organização.

Palavras-chave. *ginástica laboral, qualidade de vida, saúde dos trabalhadores, bancários.*

INTRODUÇÃO

A Qualidade de Vida no Trabalho – QVT é um assunto cada vez mais abordado atualmente nas organizações. Isso se explica facilmente, considerando que o tema é responsável pela satisfação e bem-estar dos funcionários.

A Qualidade de Vida no Trabalho assume aspectos diferenciados de acordo com as várias abordagens focalizadas pelos especialistas do assunto. Com base nisso, Bom Sucesso (1997) fornece uma definição de QVT, focalizando uma definição funcional, na qual distingue dois elementos: uma referência sobre o impacto do trabalho sobre as pessoas, bem como sobre a efetividade organizacional; a ideia de participação, segundo uma definição operacional na qual se identificam quatro tipos de atividades

representativas do esforço de QVT: participação na resolução dos problemas; reestruturação do trabalho; inovação no sistema de recompensas; aperfeiçoamento no ambiente de trabalho.

Chiavenato (2004) relata que o termo qualidade de vida no trabalho foi utilizado por Louis Davis, na década de 1970, ao desenvolver um projeto sobre desenho de cargos e para Louis o conceito refere-se à preocupação com o bem-estar geral e a saúde dos trabalhadores no desempenho de suas tarefas. Acrescenta ainda que o conceito de QVT envolve tanto os aspectos físicos e ambientais, como os aspectos psicológicos do local de trabalho. A QVT assimilam duas posições antagônicas: de um lado, a reivindicação dos empregados quanto ao bem-estar e satisfação no trabalho; e, de outro, o interesse das organizações quanto aos seus efeitos sobre a profundidade e a qualidade.

Segundo Vieira (2002), atualmente,

a QVT, como linha de pesquisa da ciência comportamental, encontra-se bastante desenvolvida em países como os Estados Unidos (Quality of Working Life), Canadá e França (Qualité de la Vie au Travail) e, principalmente, na Suécia, onde alcançou maior projeção.

O estudo pretende realizar uma correlação entre o programa de QVT e o desempenho dos bancários em suas atividades, com o objetivo de verificar se os funcionários que têm qualidade de vida no trabalho se tornam mais motivados e conseqüentemente melhoram seu desempenho profissional, para isso, será elaborado um estudo de caso, a partir de uma pesquisa quantitativa e qualitativa entre os funcionários de uma agência bancária pública do Norte Paulista, de forma a visualizar, a importância prática de programas dessa natureza.

CONCEITOS E DEFINIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral é uma atividade desenvolvida por meio de exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados nos diferentes setores ou departamento da empresa, tendo como objetivo principal

prevenir e diminuir os casos de LER/DORT (Oliveira, 2006).

Segundo Martins e Duarte (2001), são exercícios efetuados no próprio local de trabalho, com sessões de cinco, dez ou quinze minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento.

OBJETIVO

Identificar, segundo a percepção dos trabalhadores, se a ginástica laboral contribui para saúde, identificar os benefícios da ginástica laboral segundo a percepção dos trabalhadores, avaliar se a ginástica laboral influencia para um estilo de vida saudável e comparar os resultados da ginástica laboral obtida na empresa por professores de educação física e facilitadores, verificando possíveis diferenças.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que se preocupa com a compreensão abrangente e profunda dos dados obtidos (MINAYO 1997), Como técnica de coleta de dados, foi escolhida a

observação participante, permitindo o pesquisador na interação com os sujeitos da pesquisa, no próprio ambiente deles.

Neste estudo, foi realizado a abordagem científica de 12 voluntários profissionais de uma agência bancária (ambos os sexos, independente da etnia, com idade superior a 18 anos e inferior a 50 anos) que atuam em diversos setores de uma agência bancária pública do norte Paulista, partindo das seguintes questões norteadoras: análise da qualidade de vida e na saúde em diferentes períodos

RESULTADO

Os resultados foram apresentados em quadros e figuras para a compreensão da contextualização do estudo.

De acordo com a Figura 1 e Quadro 1, 8,3% das pessoas que responderam o questionário apresentaram melhora nas mãos, extremidades dos membros inferiores e ranger os dentes. Ainda, 16,7% melhoraram a sensibilidade da boca seca e significativa melhora de 33,4% dos músculos tensos e enrijecidos.

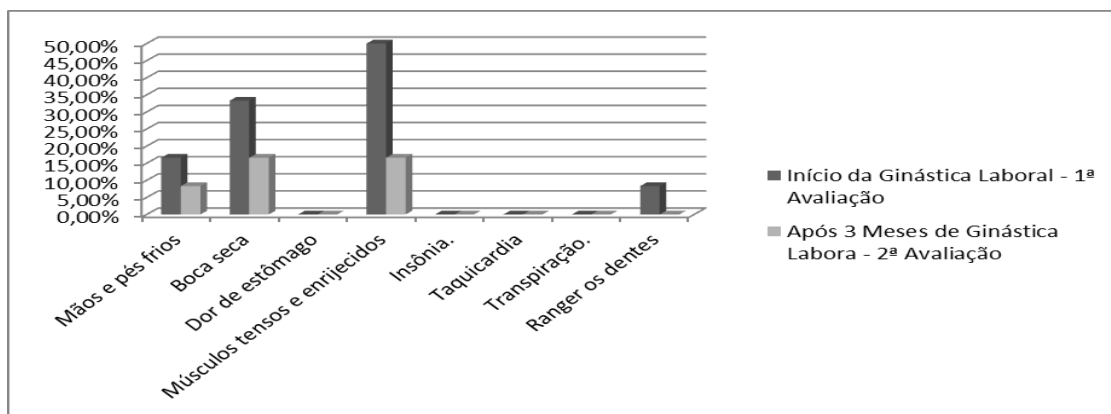
LEVANTAMENTO – QUESTIONÁRIO 12 PESSOAS

Tabela A - Últimas 24 horas

Identificação	Início da ginástica laboral (1ª. Avaliação)	Após 3 meses da ginástica laboral (2ª. Avaliação)	Resultado da Avaliação*
Mãos e pés frios	16,6 %	8,3%	8,3% melhora
Boca seca	33,3 %	16,6%	16,7% melhora
Dor de estômago	0 %	0%	Sem alterações
Músculos tensos e enrijecidos	50 %	16,6%	33,4% melhora
Insônia.	0 %	0%	Sem alterações
Taquicardia	0 %	0%	Sem alterações
Transpiração.	0 %	0%	Sem alterações
Ranger os dentes	8,3 %	0%	8,3% melhora

Fonte: Elaboração própria

Figura 1 - Referente ao levantamento de sintomas nas últimas 24 horas, no início da ginástica laboral e após três meses de atividade com os indicadores: mãos e pés frios, boca seca, dor de estômago, músculos tensos e enrijecidos, insônia, taquicardia, transpiração e ranger de dentes.



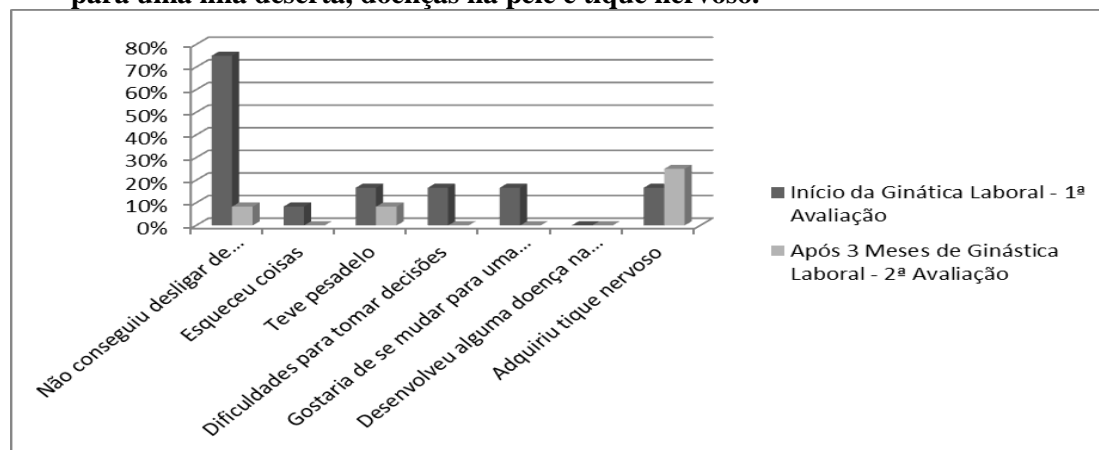
Fonte: Elaboração própria

Tabela B - Última semana

Identificação	Início da ginástica laboral (1ª. Avaliação)	Após 3 meses da ginástica laboral (2ª. Avaliação)	Resultado da Avaliação*
Não conseguiu desligar de problemas	75%	8,3%	66,7% melhora
Esqueceu coisas	8,33%	0%	8,3% melhora
Teve pesadelo	16,6%	8,3%	8,3% melhora
Dificuldades para tomar decisões	16,6%	0%	16,6% melhora
Gostaria de se mudar para uma ilha deserta	16,6%	0%	16,6% melhora
Desenvolveu alguma doença na pele	0%	0%	Sem alterações
Adquiriu tique nervoso	16,6%	25%	8,4% alteração/piora

Fonte: Elaboração própria

Gráfico B - Refere-se ao levantamento de sintomas na última semana, no início da ginástica laboral e após 3 meses de atividade com os indicadores: desligar-se de problemas, esquecer as coisas, pesadelo, dificuldade para tomar decisões, mudar-se para uma ilha deserta, doenças na pele e tique nervoso.



Fonte: Elaboração própria.

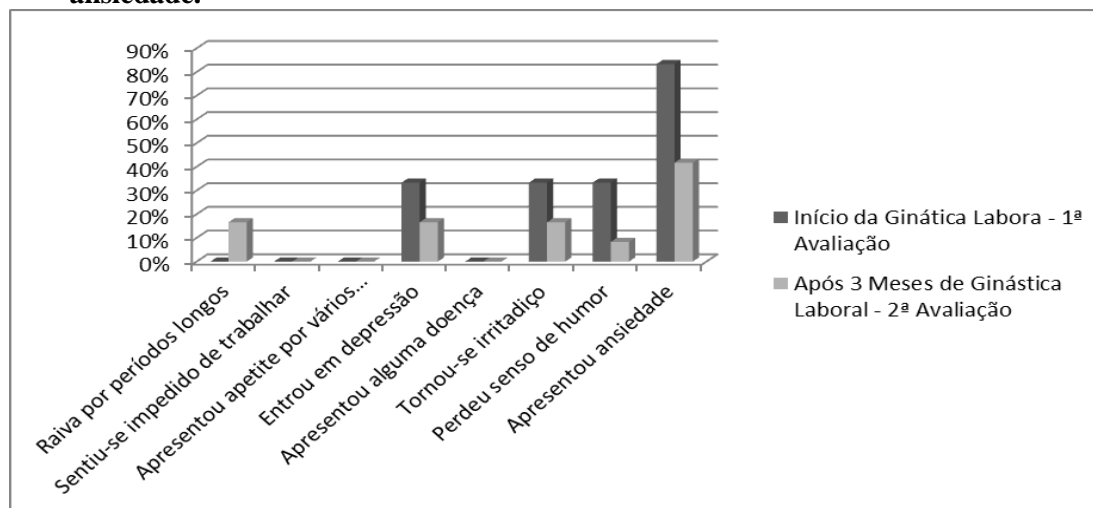
Tabela C - Último mês

Identificação	Início da ginástica laboral (1ª. Avaliação)	Após 3 meses da ginástica laboral (2ª. Avaliação)	Resultado da Avaliação*
---------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------

Raiva por períodos longos	0%	16,6%	16,6% alteração/piora
Sentiu-se impedido de trabalhar	0%	0%	Sem alterações
Apresentou apetite por vários dias	0%	0%	Sem alterações
Entrou em depressão	33,3%	16,6%	16,7% melhora
Apresentou alguma doença	0%	0%	Sem alterações
Tornou-se irritadiço	33,3%	16,6%	16,7% melhora
Perdeu senso de humor	33,3%	8,3%	25% melhora
Apresentou ansiedade	83,3%	41,7%	41,6% melhora

Fonte: Elaboração própria.

Gráfico C, refere-se ao levantamento de sintomas no último mês, no início da ginástica laboral e após 3 meses de atividade com os indicadores: raiva por períodos longos, impedimento para trabalhar, apetite, depressão, doença, irritação, falta de humor e ansiedade.



Fonte: Elaboração própria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o gráfico A 8,3% das pessoas que responderam o questionário apresentaram melhora em mãos e pés frios e no ranger os dentes, 16,7% melhoraram em boca seca e 33,4% músculos tensos e enrijecidos.

No gráfico B notamos que 8,3% das pessoas apresentaram melhora nos pesadelos e no esquecimento das coisas, 16,6% em dificuldades para tomar decisões

e em se mudar para uma ilha deserta, 66,7% conseguiram desligar-se de problemas, porém notamos que 8,4% apresentaram alteração/piora no tique nervoso.

No gráfico C observamos uma melhora de 16,7% na depressão e irritação, 25% no senso de humor e 41,6% sentiram-se menos ansiosos, porém 16,6% sentiram raiva por longos períodos.

Investir na qualidade de vida voltada aos funcionários nas empresas se constitui hoje uma das principais ações

para a prevenção de problemas oriundos do exercício laboral que, em condições inadequadas, podem ocasionar, pelo excessivo ritmo de trabalho, grandes males a saúde dos trabalhadores. Podemos concluir que a Qualidade de Vida é fator de essencial importância tanto na vida pessoal, quanto profissional dos colaboradores de qualquer empresa, tendo em vista que ela visa trazer satisfação e bem-estar ao cotidiano do empregado, deixando-o motivado e trazendo mais produtividade a organização.

VIEIRA, A. *A qualidade de vida no trabalho e o controle da qualidade total*. Rio de Janeiro: Insular, 2002.

REFERÊNCIA

BOM SUCESSO, E. P. *Trabalho e qualidade de vida*. Rio de Janeiro: Dunya, 1997.

CHIAVENATO, I. *Gestão de pessoas e o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria UFSC. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 8, n. 4, p. 7-13, 2001.

MARTINS, C. O. *Ginástica laboral no escritório*. Jundiaí: Fontoura, 2001.

OLIVEIRA, J. R. G. *A prática da ginástica laboral*. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.