

# NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA DE TRABALHADORES DA CONSTRUÇÃO CIVIL SOBRE A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA SUA SAÚDE

*The level of consciousness of civil construction workers regarding the influence of labor gymnastic on their health*

Artigo Original

---

## RESUMO

**Objetivo:** Verificar o nível de consciência em que se encontram trabalhadores de construção civil em relação aos benefícios da Ginástica Laboral (GL). **Métodos:** Pesquisa de campo de natureza quantiquantitativa, descritiva e transversal, envolvendo 26 trabalhadores voluntários, do total de 30 operários que participavam das sessões de GL da construtora analisada. O programa de GL existia há três anos. Utilizou-se um questionário com sete perguntas fechadas e uma aberta, direcionadas para o objetivo do estudo. **Resultados:** Os dados obtidos demonstraram haver uma resposta positiva quanto à realização da GL, haja vista a assiduidade dos funcionários à ginástica. No aspecto qualitativo, emergiram duas categorias: a preocupação da empresa com o trabalhador e os aspectos benéficos da GL. **Conclusão:** Concluiu-se que, na amostra estudada, a consciência intransitiva foi superada e fortemente inclinada para uma transitividade, que é o primeiro passo para uma consciência crítica.

**Descritores:** Ginástica; Consciência; Saúde do trabalhador; Trabalhadores.

Ana Sueli Couto Guimarães<sup>(1)</sup>  
Ricardo Lima dos Santos<sup>(1)</sup>

1) Universidade de Fortaleza  
UNIFOR - (CE)

## ABSTRACT

**Objective:** To verify the level of consciousness of civil construction workers, regarding the benefits of labor gymnastics (LG). **Methods:** It was a descriptive and cross-sectional study of a quantitative and qualitative nature, involving 26 volunteer workers of a total of 30 workers who joined in the sessions of LG at the studied building construction company. The LG program already existed for three years. A questionnaire with 7 closed questions and an opened one was applied, directed to the aims of the study. **Results:** The obtained data showed to be a positive response regarding the practice of LG, as seen from the assiduity of the workers to the sessions. Regarding the qualitative approach, two categories aroused: the concern of the company on its worker and the beneficial aspects of LG. **Conclusion:** We conclude that, in the studied sample, the intransitive consciousness was surpassed and greatly inclined for a transitivity, which is the first step for a critical consciousness.

**Descriptors:** Gymnastics; Conscience; Occupational Health; Workers.

Recebido em: 07/11/2008  
Revisado em: 07/01/2009  
Aceito em: 20/02/2009

---

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) consiste em exercícios físicos específicos realizados, coletivamente, no próprio ambiente de trabalho, prescritos de acordo com a função exercida pelo trabalhador, com finalidade preventiva e, algumas vezes, terapêutica, sem levar o trabalhador ao cansaço. Para isso, utilizam-se exercícios de curta duração com os de alongamento e os de compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias. A GL é uma ginástica completa, pois trabalha o cérebro, a mente, o corpo e estimula o autoconhecimento<sup>(1)</sup>. É um repouso ativo, que aproveita as pausas regulares durante a jornada de trabalho, para exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares que estão em contração durante o trabalho, tendo como objetivo a prevenção da fadiga<sup>(2)</sup>.

As primeiras iniciativas de implantação da GL no Brasil e em outros países surgiram no setor de indústrias, e hoje já atingem os setores de comércio, prestação de serviços e serviço público<sup>(1)</sup>. Uma pesquisa realizada em operários da construção civil, no Estado de Pernambuco, mostrou que um programa de Ginástica Laboral implantado em canteiros de obra teve resultados positivos. Mais de 80% disseram estar mais concentrados no trabalho, após o início das sessões de ginástica. Foi constatada uma mudança comportamental em alguns trabalhadores que passaram a praticar atividades físicas<sup>(3)</sup>.

A GL é classificada quanto ao horário de execução ou quanto ao objetivo que possui: a) Ginástica de Aquecimento ou Preparatória: é realizada antes do início da jornada de trabalho, normalmente ministrada no posto de trabalho com o objetivo de despertar ou preparar os funcionários para sua tarefa diária<sup>(1)</sup>. b) Ginástica Compensatória ou de Pausa: aquela que interrompe a tarefa que está sendo executada, sendo aplicada no meio do expediente ou no horário de pico de fadiga, utilizando exercícios físicos que trabalham as musculaturas pouco solicitadas e relaxam aquelas que trabalham em demasia<sup>(1)</sup>, aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação<sup>(4)</sup>. c) Ginástica de Relaxamento ou Final de Expediente: é baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, realizada no final do expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária<sup>(4)</sup>. É de grande importância prática e teórica o desenvolvimento de exercícios específicos de relaxamento, principalmente quando se trabalha com excesso de carga horária ou serviço intelectual<sup>(5)</sup>.

Assim, a partir da diminuição do sedentarismo, do controle do estresse e da melhoria da qualidade de vida, o aumento da performance profissional, pessoal e

social ocorrerá naturalmente<sup>(4)</sup>. Com os programas de GL, os indivíduos são incentivados a praticar atividades físicas, não só no ambiente de trabalho, mas também fora dele, melhorando a qualidade de vida e o desempenho profissional.

A GL promove benefícios tanto para o funcionário quanto para a empresa. Este programa tem efeitos bastante abrangentes, pois, ao invés de trabalhar só o físico, esta prática atinge o ser humano como um todo em suas diferentes dimensões (física, mental e espiritual).

No aspecto físico, ajuda na saúde do músculo esquelético e promove o combate às doenças profissionais. Entre as doenças ocupacionais, as lesões por esforços repetitivos (LER) têm-se destacado pelo seu aspecto epidêmico<sup>(6)</sup>. E os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) constituem doenças ocupacionais que estão relacionadas a lesões por traumas cumulativos. Entre os trabalhadores brasileiros, 80 a 90% das doenças ocupacionais estão relacionadas ao DORT. Os valores da perda econômica decorrente de acidentes de trabalho são calculados em 20 bilhões de reais, ou seja, 2% do PIB nacional, e os DORT têm uma ocorrência de 70% entre as doenças ocupacionais<sup>(7)</sup>.

A prática da GL causa liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais, obtendo a sensação de um corpo relaxado; melhora a coordenação motora, reduzindo, assim, o gasto de energia para executar as tarefas diárias; aumenta a flexibilidade; ativa o aparelho circulatório e desenvolve a consciência corporal<sup>(8)</sup>. Os exercícios físicos relacionados à GL ajudam a aumentar a sensação de autonomia e de eficácia pessoal, assim como de autoconfiança, gerando maior motivação e energia para enfrentar os desafios do dia a dia<sup>(9)</sup>.

No aspecto psicológico um dos grandes benefícios é a redução do estresse no ambiente de trabalho. A implantação deste programa nas empresas melhora as relações no ambiente de trabalho, facilitando a comunicação; proporciona maior interação e aumenta a disposição para o trabalho<sup>(4)</sup>.

A empresa também é beneficiada com a implantação da GL, pois, com a diminuição dos problemas de saúde dos trabalhadores, ocorre a diminuição no número de faltas e a redução de acidentes no trabalho, problemas que podem afetar a produtividade<sup>(10)</sup>.

O programa de GL é uma alternativa econômica, eficiente e menos traumática, e melhora a qualidade de vida dos funcionários de cada empresa. Sendo assim, a prática regular de exercício físico promove a prevenção e o combate às doenças profissionais, evitando sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Favorece a sensação de disposição

e bem-estar para a jornada de trabalho; reduz a sensação de fadiga ao final da ginástica e contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador<sup>(11)</sup>.

As ações de promoção da saúde são fundamentais, quando se considera que, na medida em que se observa a redução das doenças de causas orgânicas, assiste-se a um aumento dos riscos à saúde relacionados ao estilo de vida. Evidencia-se, assim, a necessidade de se enfatizarem ações de promoção e educação para a saúde, tentando levar os indivíduos à adoção de estilos de vida mais saudáveis<sup>(6)</sup>.

As pessoas estão mais conscientes quanto às suas responsabilidades e desafios do dia a dia do que sobre as necessidades do seu organismo como um todo. Quanto maior a consciência de que o corpo deve ser mantido com saúde, com coordenação motora que lhe assegure integridade, sem danos funcionais, melhor será a competência técnica do trabalhador. O sucesso na GL está relacionado com a maior percepção corporal desenvolvida individualmente, a partir dos processos de conscientização educativa dos limites do próprio corpo<sup>(12)</sup>. Essas percepções foram categorizadas em diferentes níveis de consciência. O primeiro é a Consciência Intransitiva ou Mágica. Nela não há uma percepção das reais causas daquilo que acontece. A interpretação dos fenômenos se desloca para fora da realidade. Há, portanto, uma interpretação da realidade. Só que essa interpretação se caracteriza por um profundo desconhecimento das causas reais<sup>(13)</sup>. O segundo nível é o da Consciência Transitiva Ingênua, a ignorância das verdadeiras causas dos acontecimentos, portanto não é alienada como na consciência Intransitiva, mas continua irresponsável. A pessoa conhece a história, mas não participa dela<sup>(13)</sup>. No terceiro nível, a pessoa supera os dois momentos precedentes: a ignorância da consciência mágica e a inércia da consciência ingênua. Ter consciência crítica é isto, “tomar posse da realidade”: exercitar seu ato de conhecer dentro da própria realidade, e agir, lutar para mudar esta realidade, se engajar e se comprometer<sup>(13)</sup>.

Uma avaliação das impressões e dos sentimentos dos indivíduos envolvidos com a implantação da GL faz-se necessária. Os resultados fisiológicos e a prevenção da LER/DORT são importantes, mas, se as sensações da experiência da GL são negativas para ambas as partes, o processo já está comprometido<sup>(1)</sup>.

Sendo assim, esta pesquisa teve como objetivo verificar o nível de consciência em que se encontram trabalhadores de construção civil em relação aos benefícios da Ginástica Laboral.

## MÉTODOS

Esta pesquisa classificou-se como um estudo descritivo, de natureza quanti qualitativa e transversal<sup>(14)</sup>, na qual se

descreveram as percepções sobre a Ginástica Laboral (GL), de trabalhadores do canteiro de obras da Construtora Colméia, da cidade de Fortaleza/ Brasil. Constituiu-se por 26 operários do total de 30, que há três anos participavam das sessões de Ginástica Laboral, oferecida pela construtora, sem caráter obrigatório para estes. Salienta-se que todas as categorias de trabalhadores responsáveis pela construção da obra, do ajudante de pedreiro ao engenheiro responsável, e que estavam engajados nas sessões de GL, contribuíram voluntariamente como pesquisados neste estudo.

A coleta de dados ocorreu no período de 19 a 23 de dezembro de 2005, utilizando-se para isto um questionário com oito perguntas fechadas e uma aberta, direcionada para o objetivo do estudo. A aplicação do questionário, realizada pelo próprio pesquisador, se deu no canteiro de obras, sem tempo cronometrado para ser respondido.

Em seguida, os dados foram analisados conforme a técnica de análise categorial<sup>(10)</sup>, constituída das fases: a) Pré-análise: leitura exaustiva dos dados, selecionando aqueles inerentes à prática da GL, e que atendessem aos objetivos do trabalho; b) Exploração do material: os dados coletados foram organizados por recorte, ou seja, associação de dados semelhantes, a fim de formar unidades de análise. Assim, objetivou-se duas unidades abrangentes e categorias, contendo dados relativos à preocupação da empresa com a saúde do trabalhador e os benefícios da GL para os trabalhadores. Nessa fase, selecionaram-se trechos de falas emergentes e significantes, cujo material constituiu a análise; c) Tratamento e Interpretação: as falas selecionadas foram agrupadas em categorias<sup>(2)</sup>, quantificando-se a frequência das respostas de acordo com significados emergidos dessas falas, e apresentadas em gráficos e tabelas. A interpretação dos dados fundamentou-se nas percepções dos trabalhadores participantes.

Este estudo obteve aprovação do Comitê de Ética da Universidade de Fortaleza sob Parecer 412/2005, sendo realizado com base na Resolução 196/96 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Os sujeitos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, foram orientados sobre o anonimato das informações e respeitou-se sua livre participação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pelos resultados colhidos, tem-se a primeira relação positiva do programa de Ginástica Laboral (GL) executado, quando 25 (83,3%) entrevistados se mostraram favoráveis à obrigatoriedade da participação dos trabalhadores, como mostra a Figura 1. Deve-se salientar, no entanto, que a participação do trabalhador nessa atividade é de caráter

voluntário. O foco “obrigatoriedade” está no fato da percepção da importância dada à GL pelos participantes.

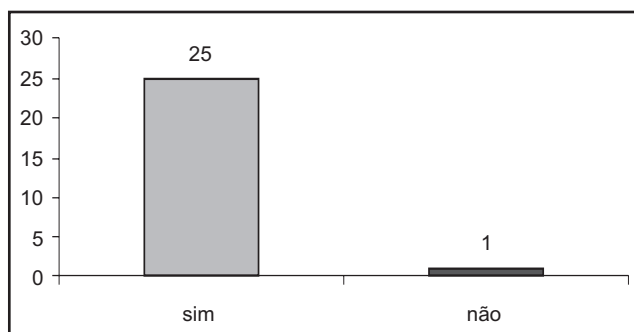


Figura 1 – Distribuição dos sujeitos segundo a obrigatoriedade da Ginástica Laboral.

Reforçando essa ideia, 15 (57,6%) opinaram pela realização diária da GL, enquanto 3 (11,5%) preferem por quatro dias semanais. Sete trabalhadores (26,9%) citam a realização da GL por três vezes na semana, o que mostra uma preocupação mínima aceitável com o programa.

Em relação ao tempo de execução da GL, 19 (73,1%) operários já estavam nesse programa há pelo menos dois anos, e só 7 (26,9%) há menos de um ano. Indagados se a ginástica laboral ajudava durante sua jornada de trabalho, 16 (61,5%) informaram que “ajudava bastante”, enquanto outros 10 (38,5%) reforçaram que “ajudava muito”.

Essas primeiras impressões deixam transparecer que existe uma cumplicidade indiscutível entre trabalhador e empresa. As percepções dos operários estão centradas na captação de que o programa de exercícios oferecidos pela empresa não os prejudica, nem os obriga a participarem, muito menos gera algum constrangimento. O programa é bem aceito pelos trabalhadores, pois estes demonstram uma simpatia para com o mesmo, deixando transparecer os primeiros traços de uma consciência em plena mutação: “o homem é consciente e, na medida em que conhece, tende a se comprometer com a própria realidade”<sup>(15)</sup>.

É exatamente o que se percebe na aderência ao programa por parte dos operários. O longo tempo e a permanência nesse programa com uma execução diária pela maioria 25 (96,1%) dos respondentes ilustra muito bem essa observação.

Outro fator altamente importante se deu em relação aos resultados percebidos após a implantação do programa de GL, no que diz respeito aos benefícios: os entrevistados apontaram os benefícios em relação à sua saúde, ao aumento da disposição para o trabalho, ao aumento da afetividade e socialização com os demais companheiros. A principal percepção foi de que a empresa está preocupada com seus funcionários, segundo opinião dos participantes. Esses resultados estão demonstrados na Figura 2.

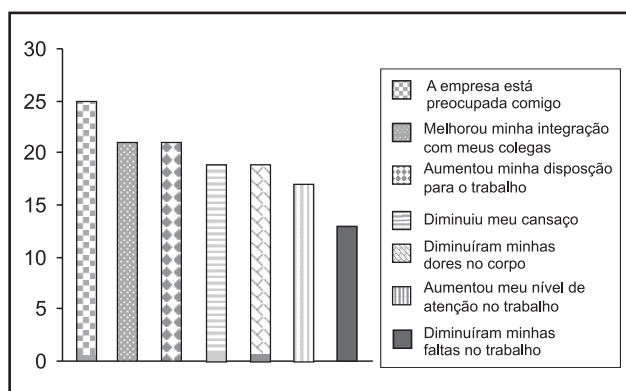


Figura 2 – Distribuição dos sujeitos segundo a percepção de benefícios obtidos após a implantação do Programa de Ginástica Laboral e a ordem de importância dos mesmos. Os trabalhadores marcavam mais de uma alternativa.

Pode-se inferir a esse respeito<sup>(6)</sup> que, na consciência intransitiva, há uma interpretação da realidade. Só que tal interpretação se caracteriza por um profundo desconhecimento da realidade. Na consciência transitivo-ingênua a interpretação, portanto, não é mais alienada, como na consciência mágica, mas continua irresponsável. “Os seres humanos estão envolvidos em um permanente processo de conscientização. O que varia, no tempo e no espaço, são os conteúdos, os métodos, os objetivos da conscientização”<sup>(15)</sup>.

Percebe-se, assim, que esses trabalhadores possuem essa conscientização; de alguma forma, ela está presente nas ações captadas e demonstraram isto quando interagiram prontamente com os objetivos da GL, conseguindo inter-relacionar essa prática com as necessidades e aspirações individuais. De outra forma, não teriam tido a oportunidade de vivenciá-la.

O fato é que 25 (96,1%) dos operários esperam que o projeto de GL continue sendo oferecido pela empresa, como mostra a Figura 1. A necessidade, sentida por todos, parece ser fruto de uma mudança de consciência, ou, pelo menos, de um engajamento mais compromissado do trabalhador. É relevante mencionar a adesão em massa ao programa da GL e, paralelamente a isto, essa mesma massa apresenta a percepção coletiva de uma melhoria e mudança de comportamento frente à produção, ao seu trabalho, e à sua saúde. Uma rede positiva de atitudes proporcionada pela GL parece ter colaborado diretamente nesse processo educativo.

A questão fundamental desta pesquisa, a qual traduz o grau de consciência e percepção dos indivíduos investigados, foi detectar como o operário percebia a iniciativa da empresa para com seus funcionários. Como se pode observar nas respostas apresentadas, o nível das



expectativas mostrou-se favorável no traçado do presente trabalho. Os entrevistados demonstraram uma serenidade magnífica nas suas colocações. A intransitividade realmente foi superada aqui. Apresentaram uma maturidade surpreendente: homens simples, operários braçais, com uma percepção fabulosa acerca de sua realidade.

A seguir, algumas dessas falas reunidas por análise temática são apresentadas:

a) Preocupação da empresa com a saúde do trabalhador:

*“Excelente, pois são pouquíssimas empresas que estão preocupadas com a saúde do trabalhador. Vejo que a empresa não se preocupa como seu patrimônio material, mas também com seus trabalhadores, onde estes é que são o seu patrimônio mais valioso.”*

*“Percebo a preocupação da empresa para com os seus funcionários e isso ajuda muito no desempenho do funcionário.”*

*“Muito boa, pois é, uma preocupação com o bem-estar do funcionário e a melhoria da qualidade de vida, que provoca a produtividade.”*

*“Vejo que a empresa está preocupada não só na produção.”*

*“Eu vejo que a empresa está preocupada com a saúde dos funcionários.”*

*“Eu vejo esta iniciativa muito boa, sinal que a empresa se preocupa com os seus funcionários.”*

*“É muito gratificante trabalhar em uma empresa como a Colméia, que nos oferece oportunidades e que se preocupa com os funcionários; esta iniciativa é muito útil para nós funcionários e para a própria empresa. Desejamos que cresça bem mais para que possa aumentar o quadro de funcionários.”*

Essas falas ilustram uma percepção bastante balanceada. Uma via de mão dupla, na qual empresa e funcionários celebram juntos a realização de algo que interessa aos dois, uma espécie de simbiose. Para perceber essa situação, se faz necessária uma consciência que pelo menos já tenha despertado para uma realidade até então adormecida.

b) Benefícios da GL para os trabalhadores:

*“Ótima porque tem ajudado bastante aos funcionários na questão do desenvolvimento físico de cada um e os acidentes diminuíram muito. Muito obrigado por esta iniciativa.”*

*“Uma oportunidade inestimável de se tornar mais saudável, ágil e jovem. Obrigado!”*

*“É muito gratificante trabalhar em uma empresa como a Colméia. Eu gosto muito de ser funcionário dessa empresa. É uma iniciativa muito útil.”*

*“Muito bom, a ginástica me trouxe muita disposição.”*

*“Eu acho muito bom, eu fico mais atento, quando entro para trabalhar me sinto mais quente.”*

*“É ótima, pois ajuda nas tarefas do dia a dia.”*

*“Muito bom, a ginástica me trouxe muita disposição.”*

Esses resultados representam a exata mudança de uma consciência ingênua passando por uma consciência intransitiva e inclinando-se fortemente para uma transitividade, que é o primeiro passo para uma consciência crítica. Evidencia-se, assim, de uma forma simples e direta, sempre tendo como parâmetros os objetivos do atual estudo, os níveis de consciência<sup>(6)</sup> a partir da percepção das influências da GL, que neste sentido serviu de ferramenta ideológica<sup>(6)</sup>.

Talvez esta última fala resuma este trabalho tão profundo e complexo:

*“É muito bom, porque é bom para o futuro da gente.”*

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizar o presente estudo, chegou-se a algumas considerações.

O fato de homens simples, do povo, imersos em seu trabalho cotidiano feito de cimento e ferro, cuja combinação edifica o fazer real e o cognitivo, ultrapassarem a consciência ingênua, que apresenta fortes compreensões mágicas, afirmando ser a realidade estática e não mutável.

Observaram-se afirmações coerentes, negando exatamente a consciência ingênua, estando a mesma em transição, na busca de uma consciência crítica, indagadora, investigativa e dialógica.

Concluiu-se que a consciência intransitiva foi superada e fortemente inclinada para uma transitividade, que é o primeiro passo para uma consciência crítica.

## REFERÊNCIAS

1. Mendes RA, Leite N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Barueri: Manole; 2004.
2. Kolling A. Estudo sobre os efeitos da ginástica laboral compensatória em grupos de operários de empresas industriais [dissertação]. Porto Alegre: Faculdade de Educação; 1982.

3. Lima V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte; 2005.
4. Polito E, Bergamaschi EC. Ginástica laboral: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint; 2002.
5. Cañete I. Humanização: desafio da empresa moderna. São Paulo: Ícone; 2001.
6. Freire P. Educação e mudança. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1979.
7. Freire P. Ação cultural para a liberdade. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1987.
8. Oliveira JRG. A prática da ginástica laboral. Rio de Janeiro: Sprint; 2002.
9. Pohl HH. A ginástica laboral e estilo de vida. *Cinergis*. 2003;4(1):75-88.
10. Moraes CD, Maria A. Por que implantar um programa de ginástica laboral na empresa?. *Rev Adm CREUPI* [periódico na Internet]. 2005;05(09) [acesso em 2008 Nov 16] Disponível em: [http://www.4shared.com/file/2482387/e9644ea0/moraes\\_c\\_2005-\\_ginastica\\_laboral\\_na\\_empresa.html?s=1](http://www.4shared.com/file/2482387/e9644ea0/moraes_c_2005-_ginastica_laboral_na_empresa.html?s=1)
11. Oliveira JRG. Os benefícios da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. *Cipa*. 2004;25(295):72-80
12. Luiz PJ, Béda B. Influência positiva: operários da construção civil revelaram melhor produtividade e qualidade de vida. *Rev Proteção*. 2007;20(181):72-5.
13. Moreira PHC, Cirelli Gisele, Santos PRB. A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador. *Fisioter Bras*. 2005;6(5):349-53.
14. Lucchese Cláudia. Ginástica laboral: intervenção exclusiva do profissional de educação física. *Rev Educ Fís*. 2007;23:12-5.
15. Triviños ANS. Introdução à pesquisa em ciências sociais: pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas; 1994.
16. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edição 70; 1977.

**Endereço para correspondência:**

Ana Sueli Couto Guimarães  
Rua Francisco Chagas Mendes, 668  
Jardim das Oliveiras  
60821-000 - Fortaleza - CE  
E-mail: [anasueli@hotmail.com](mailto:anasueli@hotmail.com)