

XVII PRÊMIO SUL-MATO-GROSSENSE DE INOVAÇÃO NA GESTÃO PÚBLICA
- EDIÇÃO 2022 –

MODALIDADE: IDÉIAS INOVADORAS IMPLEMENTÁVEIS

**PROJETO QUE INSTITUI A GINÁSTICA LABORAL NOS ÓRGÃOS PÚBLICOS SITUADOS NO
PARQUE DOS PODERES**

Campo Grande – MS

Agosto - 2022

Resumo

Proposição do Projeto que institui a ginástica laboral nos órgãos públicos situados no Parque dos Poderes. A ginástica laboral visa prevenir o sedentarismo e melhorar a consciência corporal, a flexibilidade, a coordenação e a resistência física. Para tanto terá duração mínima de 15 minutos por dia e será desenvolvida por profissionais de educação física lotados na Fundesporte. O projeto piloto atenderá os servidores lotados nas secretarias situadas no Parque dos Poderes, podendo ser estendido à órgãos situados em outros locais ou municípios, neste último caso as aulas poderão ser ministradas via internet.

Sumário

1. Título da Ideia Inovadora Implementável
2. Caracterização da situação anterior
 - 2.1. Explicitar qual o contexto em que a Ideia Inovadora Implementável foi concebida, descrevendo o problema (situação-problema) ou a oportunidade que motivou a proposta de mudança.
3. Descrição da Ideia Inovadora Implementável:
 - 3.1. Apresentar o tema e o método da Ideia Inovadora Implementável.
 - 3.2. Selecionar a área de atuação da Ideia Inovadora Implementável, no âmbito do governo do Estado de Mato Grosso do Sul. Ex: saúde, tecnologia da informação, comunicação.
4. Objetivos propostos:
 - 4.1. Informar e descrever quais são os objetivos da Ideia Inovadora Implementável.
5. Resultados esperados:
 - 5.1. Descrever quais são os resultados esperados com a Ideia Inovadora Implementável e destacar quais são os resultados que possibilitarão a superação ou melhoria dos problemas apresentados no item que caracteriza a situação anterior (item 2).
6. Público-alvo:
 - 6.1. Apontar qual é o público que será afetado pela iniciativa, direta e indiretamente, nessa ordem. Por exemplo: um sistema de avaliação foi criado e indica uma melhoria do processo do projeto da equipe X do Órgão/Entidade Y (que seria o público-alvo prioritário do projeto). A melhoria do processo, por sua vez, também afetará indiretamente os implementadores na localidade e os beneficiários finais da política pública
 - 6.2. Municípios/regiões beneficiados:
 - 6.2.1. Selecionar o (s) município(s) ou a região beneficiada.
7. Ações e etapas da implementação:
 - 7.1. Ações e atividades a serem desenvolvidas ou em desenvolvimento:
 - 7.1.1. Descrever as principais ações e atividades a serem desenvolvidas/implementadas, para atingir os objetivos, apresentando-as de forma cronológica (pode-se utilizar um quadro descritivo). Nesse item, podem ser incluídas as estratégias aplicadas no que diz respeito a mecanismos de participação, de transparência, formas de controle e de acesso à informação, caso existam.
 - 7.2. Prazo para implementação da Ideia Inovadora Implementável:
 - 7.2.1. Determinar o prazo previsto para implementação.
 - 7.3. Parcerias da Ideia Inovadora Implementável:

7.3.1. Informar e descrever os arranjos institucionais, as parcerias necessárias, caso existam, com outras iniciativas internas ou externas, a parceria ou cooperação entre instituições públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos, e qual o tipo de envolvimento dessas instituições (parceria na implementação, no desenho, em recursos, integração de ações e serviços etc).

8. Recursos necessários:

8.1. Descrição dos recursos humanos, financeiros, materiais, tecnológicos. Identificar todos os recursos que deverão ser utilizados para implementação da Ideia Inovadora Implementável.

Especificar a quantidade, o valor, bem como a origem dos recursos (orçamento próprio, parceria, financiamento etc.). Justificar, argumentar, demonstrar e comprovar como os recursos serão utilizados de forma eficiente. Poderão ser utilizadas informações de diferentes anos do orçamento para demonstrar a economia que se pretende alcançar, dados referentes ao incremento no número de atendimentos, ou qualquer outra medida, que demonstre a possibilidade do aumento da eficiência na utilização dos recursos existentes. Fica a critério do responsável pela inscrição a inclusão de uma planilha de cálculo.

8.2. Valor total estimado:

8.2.1. Indicar o valor total estimado para a implementação.

9. Mecanismos de avaliação:

9.1. Mecanismos ou métodos de monitoramento e de avaliação de resultados e os indicadores utilizados.

9.2. Neste item, busca-se averiguar em que medida serão realizados o monitoramento e a avaliação da Ideia Inovadora Implementável (qual a metodologia, quais são os indicadores);

10. Obstáculos na realização da Ideia Inovadora Implementável:

10.1. Informar, caso existam, possíveis obstáculos à implementação, assim como descrever as soluções que serão adotadas para a superação dos principais obstáculos identificados.

11. Referências Bibliográficas ou de Projetos Catalogados ou Validados.

1. Título da Ideia Inovadora Implementável

Ginástica Laboral: Promovendo a saúde e o bem-estar dos servidores públicos de Mato Grosso do Sul.

2. Caracterização da situação anterior

2.1. A Fundação de desporto do Mato Grosso do Sul – Fundesporte é uma entidade pública integrante da administração indireta do poder executivo que tem como missão proporcionar a universalização do acesso à prática da atividade física, esporte e lazer, democratizando as ações, promovendo a inclusão social e qualidade de vida, garantindo melhores condições de saúde, pleno exercício da cidadania e propiciando condições para o bem-estar físico, mental e social da população através do esporte.

A Fundesporte tem ainda a finalidade fomentar, planejar, executar e difundir programas, projetos, e atividades destinadas ao desenvolvimento do esporte, bem como promover iniciativas para o aumento das oportunidades de lazer esportivo no Estado de Mato Grosso do Sul.

Neste sentido a fundação tem realizado diversos projetos tais como: Bolsa Atleta, Bolsa Técnico, Lazer nas Cidades, Prodesc – Treinamento Desportivo nas Escolas Estaduais de MS, entre outros. No entanto, atualmente no Estado não existe projeto em execução que visa a prevenção e tratamento a inúmeras enfermidades ocupacionais que afetam os servidores.

Assim, considerando que a maioria dos servidores passam pelo menos 8 (oito) horas diárias exercendo suas atividades laborais de forma presencial em mesas de computador, e que não que a grande maioria não dispõe de tempo para desfrutar dos benefícios que o Parque dos Poderes oferece, observou-se a necessidade de promover a qualidade de vida no trabalho e o bem-estar dos servidores ali lotados. É fundamental considerar ainda que o Parque dos Poderes foi revitalizado e reinaugurado dispondo de pistas de caminhada, ciclovia, academia, espaços de convívio, entre outros.

Cabe destacar ainda que, as características atuais do trabalho oriundas da crescente aceleração econômica e social do mundo contemporâneo tem apresentado relação direta com a saúde do trabalhador, sendo a má postura e o esforço repetitivo são os principais fatores de risco responsáveis por afastamentos do trabalho. Neste contexto, surge a Ginástica Laboral (GL), constituída por um programa de exercícios voltado especificamente para grupos de trabalhadores que desempenham tarefas que levam a propensão de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT). Desta forma, as empresas têm buscado a humanização do ambiente de trabalho como estratégias de promoção a saúde, oportunizando a GL com o intuito de aperfeiçoamento físico, mental e emocional dos funcionários.

Assim este projeto tem como objetivo proporcionar a GL para os servidores públicos de Mato Grosso do Sul a fim de promover a saúde e prevenir LER e DORT nestes trabalhadores.

Ademais, distúrbios provocados por todos esses fatores que trazem despesas para o servidor com assistência médica, pagamento de seguros, custos que não foram previstos. Estes fatores contribuem para o surgimento de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), e a Lesão por Esforços Repetitivos (LER) que acarretam em afastamento dos trabalhadores por atestados médicos. Portanto, justifica-se a elaboração do presente projeto.

3. Descrição da ideia inovadora implementável

3.1. Tema e o Método da Ideia Inovadora Implementável

A qualidade de vida do trabalho é preocupação do homem há anos, um grande exemplo é a busca pelo aperfeiçoamento das condições de trabalho (MERINO, 2000 apud COLOMBO, 2003). O bem-estar no trabalho abrange uma relação complexa, em que envolve trabalho, trabalhadores e organizações, tendo como base métodos de administração e reflexo na motivação dos trabalhadores e, ainda no comportamento da organização do trabalho (CHAVES, 2001).

Hodiernamente, os trabalhos possuem meios de conforto e facilidade para execução das tarefas, incentivando uma vida sedentária, movimento repetitivos e posturas incorretas. Com a chegada do trabalho industrial, mecanizado, juntamente com a busca exaustiva pela produtividade, os funcionários vêm sofrendo com condições insalubres e prejudiciais ao organismo humano (MERINO, 2000 apud COLOMBO, 2003). Algo que tem afetado bastante as empresas são os distúrbios relacionados a saúde dos funcionários, na grande maioria das vezes envolvendo tarefas repetitivas, pressão enorme por produção e uma jornada longa e exaustiva, tudo isso recaindo sobre a saúde mental do trabalhador como afirma Militão (2001).

A ideia inovadora visa à promoção da saúde e do bem-estar dos servidores lotados nas secretarias sediadas no Parque dos Poderes mediante a realização diária de no mínimo 15 (quinze) minutos de ginástica laboral.

A presente proposta se dará através da Fundesporte, a qual disponibilizara profissionais da área na quantidade necessária para atendimento a todas as secretarias interessadas em implementar o projeto.

O projeto piloto deverá ser implementado em apenas um órgão, e após todos os ajustes e adequações necessárias será expandido para os demais órgãos, no entanto, a critério da administração o projeto poderá ser expandido para outros órgãos situados fora do Parque os Poderes e/ou até mesmo em outros municípios, sendo que, neste último caso que os exercícios poderão ser ministrados via internet.

Para tanto, o projeto será implantado em quatro diferentes etapas, sendo:

- 1) Diagnóstico do ambiente laboral;
- 2) Capacitação dos discentes e produção dos planos de aula para a realização das atividades;
- 3) Intervenção preliminar (projeto-piloto) para identificar os pontos positivos e negativos da proposta, com intuito de organizar as ações e metodologias; e
- 4) Implementação do projeto ajustado e corrigido a partir das informações colhidas no projeto-piloto, atendendo aos diversos setores e departamentos das secretarias do Estado de Mato Grosso do Sul em suas peculiaridades.

No início das etapas 3 e 4 os servidores passarão por uma avaliação do perfil de saúde para proporcionar um cuidado integral ao trabalhador, poderão ainda ser realizadas avaliações físicas.

Vale ressaltar que, na etapa 3 poderão ser utilizados alguns princípios do Tai Chi Chuan para o desenvolvimento de técnicas de relaxamento. Para tanto, as atividades serão coordenadas por profissionais de Educação física cedidos pela Fundesporte, realizadas 3 (três) vezes por semana, em apenas um período que será definido pelo órgão aderente do projeto.

Nas segundas e quartas-feiras será realizada a GL Compensatória no local de trabalho, com exercícios específicos e duração de 15 minutos. Enquanto que nas sextas-feiras, os servidores serão encaminhados a uma sala adaptada para a realização da GL de Relaxamento, na qual serão realizados alongamentos e relaxamentos diferenciados, além de meditação guiada. Será utilizado acessórios como bolas suíça, bolas cravo e bastões.

Diversos pesquisadores apoiam a prática da atividade física no ambiente de trabalho como ações preventivas. Atualmente os programas de Ginástica Laboral são estruturados para minimizar riscos existentes nas empresas para que possam contribuir na promoção de saúde no ambiente de trabalho, por meio da prática de exercícios e dicas de saúde (PEREIRA; LOPEZ; VILARTA, 2013).

No Japão, segundo Alvarez apud Figueiredo e Mont'Alvão (2005), era aplicada diariamente nos funcionários dos correios visando a descontração e o cultivo da saúde, contemplando que após a Segunda Guerra Mundial, o hábito foi difundido por todo o Japão.

Em nosso país, as manifestações de atividades físicas entre trabalhadores, iniciou-se em 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada em 1973. Empresas passaram a investir em esporte e lazer para seus funcionários (REVISTA CONFEEF, 2004). A Ginástica Laboral é um programa de exercícios físicos planejados e impulsionados por Profissionais de Educação Física realizados no próprio local de

trabalho podendo ser feita antes, durante ou após o expediente de trabalho, de acordo com as características da função desempenhada pelo funcionário (CREF9/PR, 2014).

Figueiredo (2007) coloca a Ginástica Laboral como uma proposta de exercícios a serem executados dia a dia durante o expediente, buscando compensar movimentos repetitivos da atividade cotidiana, ou mesmo compensar posturas assumidas durante o serviço que causam algum dano físico. Também é definida por Maciel (2010), como uma prática de exercícios físicos específicos e preventivos, planejados de acordo com a tarefa desempenhada.

3.2 Tipos de Ginástica Laboral

Existem três tipos de Ginástica Laboral, definidos conforme o horário de sua aplicação na empresa e seus objetivos, são elas: Ginástica Laboral Preparatória; Ginástica Laboral Compensatória e Ginástica Laboral de Relaxamento.

Ginástica Laboral Preparatória

Segundo o CONFEF (2015), é aquela realizada no início da jornada de trabalho ou nas primeiras horas do expediente, com o objetivo de preparar o funcionário para a execução de sua tarefa profissional, aquecendo os grupos musculares que serão mais utilizados durante o dia de serviço. Neste tipo de Ginástica Laboral, o Profissional de Educação Física deve planejar exercícios físicos que proporcionem reações fisiológicas nos colaboradores, como:

- Aumento da circulação sanguínea;
- Aumento da viscosidade intramuscular e da elasticidade muscular, procurando evitar distensões;
- Promover um melhor estado de preparação psicológica dos trabalhadores.

Ginástica Laboral Compensatória

É aquela realizada durante a jornada de trabalho. Interrompe-se o trabalho operacional dos colaboradores, que realizam pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função (CONFEF, 2015).

Na Ginástica Laboral Compensatória, recomenda-se que o Profissional de Educação Física elabore exercícios que influenciem positivamente nos seguintes aspectos:

- Redistribuição sanguínea, melhorando oxigenação corporal;

- Aumentar a viscosidade e a lubrificação dos tendões e das fibras musculares;
- Alongar a musculatura, diminuir a tensão muscular e contribuir para melhorar a postura corporal;
- Integração social e momentos lúdicos que contribuam com a sensação de bem-estar.

Ginástica Laboral de Relaxamento

O CONFEF (2015), afirma que é aquela realizada ao final do expediente, antes dos funcionários deixarem a empresa. Está firmada em exercícios de alongamento e relaxamento, com propósito de oxigenar estruturas musculares envolvidas nas tarefas profissionais diárias, reduzindo o cansaço e preparando o indivíduo para um novo dia de trabalho. Este tipo de Ginástica Laboral, é pouco utilizada pelas empresas que contratam estes programas, pois preferem investir em práticas que ocorram durante o expediente, propiciando que o trabalhador retorne melhor ao que estava fazendo antes da pausa.

Uma nova classificação denominada Ginástica Laboral Mista é sugerida por Pereira (2013), em que seria executada em todos os momentos dos turnos, pois deriva da combinação de Ginásticas citadas anteriormente.

Frequência e Duração da Ginástica Laboral

A literatura apresenta dados científicos que comprova os benefícios da Ginástica Laboral, na maioria das vezes, com frequência de três vezes por semana com duração de 15 minutos (Pereira, 2009 e 2013).

O ideal, que nem sempre é o real, é que a Ginástica Laboral seja realizada três vezes durante o dia de trabalho (CONFEEF, 2015). A escolha da frequência da execução da série dependerá dos objetivos traçados pelo Profissional de Educação Física juntamente com a empresa, o que estará diretamente ligada aos benefícios que poderão resultar de sua prática (Maciel, 2010).

Benefícios da Ginástica Laboral

Barcelos (2000) acompanhou um programa de ginástica laboral nos funcionários do SENAI e observou que esses exercícios auxiliaram na percepção corporal, fazendo com que os funcionários adotassem posturas mais adequadas. Santos (2000) pesquisou os funcionários de um supermercado de Florianópolis e concluiu no final de sua pesquisa que os benefícios adquiridos com o programa de ginástica laboral foram: uma melhor disposição para o trabalho, diminuição do cansaço físico no final do dia, aumento do clima de amizade e espírito de grupo, tornando os funcionários mais unidos e comprometidos com a empresa.

Sendo assim, podemos destacar como benefícios da Ginástica Laboral: Aumento da disposição e bem-estar; Prevenção de doenças profissionais; Melhora da flexibilidade; Aumento da mobilidade; Redução

da fadiga; reforçar a autoestima; mostrar a preocupação da empresa com o funcionário; desenvolver a consciência corporal; promover a integração social; despertar novas lideranças; melhorar relações interpessoais.

Conforme Maciel (2010), o objetivo geral/principal da Ginástica Laboral é a preparação ou compensação dos aspectos biopsicossociais do trabalhador, sendo que os objetivos secundário/específicos estão vinculados à cada modalidade de ginástica adotada (preparatória, compensatória, relaxamento).

LER e DORT

A postura apropriada tem por objetivo um trabalho ordenado, com o mínimo de perda de tempo e energia, com precisão máxima. A troca de um movimento maior por um menor diminui o tempo operatório, aumenta a concentração, diminui a fadiga e melhora o rendimento. O termo Lesões por Esforços Repetitivos (LER), adotado no Brasil está sendo aos poucos substituídos por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). As LER/DORT são um conjunto de lesões que diminuem no indivíduo a capacidade de efetuar alguns movimentos (Santos Et al, 2008). O grau de limitação varia conforme o estágio da doença, podendo evoluir caso não seja tratada. O diagnóstico precoce dessas lesões, permite um tratamento adequado em tempo hábil, evitando um agravamento da lesão. A LER e a DORT são referências que podem levar a ocorrência de afecções de músculos, tendões, sinóvias (revestimento das articulações), nervos, fâscias (envoltório dos músculos) e ligamentos. Elas atingem principalmente os membros superiores, região escapular e cervical. Têm origem ocupacional, e decorre de forma combinada ou não, do uso repetido ou 15 forçado de determinados grupos musculares, além de uma postura inadequada por um longo período de tempo (FUNDACENTRO, 2007).

Koltiarenko (2005) define DORT como qualquer distúrbio que seguramente esteja relacionado ao trabalho, independentemente o segmento afetado, sendo que a etiologia deste conjunto é complexa e abrange diversos fatores. Ele ainda cita que ela se caracteriza pela ocorrência de vários sintomas simultâneos ou não, como dor, fadiga e perda de peso.

Segundo a Organização Mundial do Trabalho (OIT), países arcam com custos médios equivalentes a 4% de seu Produto Interno Bruto (PIB), a cada ano em decorrência de acidentes de trabalho, de tratamento de doenças e lesões relacionadas ao trabalho (ANDRADE, 2000).

Provindo da mesma ideia, Teixeira (2001) afirma que entre trabalhadores brasileiros, 80 a 90% das doenças ocupacionais, desde 1993 estão relacionadas a problemas de trabalho. Este mesmo autor revela valores da perda econômica decorrente de acidentes de trabalho calculado em 20 bilhões de reais, o que

corresponde a 2% do PIB nacional, e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho têm ocorrência de 70% entre doenças ocupacionais.

A ginástica laboral prevista no PL 3.273/2019 terá uma duração mínima de quinze minutos por dia e será desenvolvida por profissionais de educação física; em caso de trabalho a distância, os funcionários irão receber orientações de atividades pela internet. A adesão aos programas de ginástica é facultativa e os trabalhadores que não optarem não sofrerão qualquer espécie de sanção. Ao justificar sua proposição, Nelsinho Trad chama atenção para o “crescimento exponencial” das doenças profissionais, com destaque para a lesão por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomoleculares relacionados ao trabalho (Dort), situação que o parlamentar associa à incorporação de novas tecnologias e estratégias gerenciais. Ele sublinhou que a ginástica laboral ajuda a prevenir e tratar inúmeras enfermidades ocupacionais e “promover a manutenção do equilíbrio físico e mental do trabalhador”.

3.2. Atuação da ideia inovadora implementável, no âmbito do Governo do estado de Mato Grosso do Sul.

A proposta apresentada atua na área da saúde, sendo possível sua implementação em todas as secretarias e órgãos situados no Parque dos Poderes, pois proporcionará saúde e bem-estar aos servidores, melhorará o desempenho nas atividades a serem desenvolvidas, bem como introduzirá o início da prática de atividade física para muitos servidores.

4. Objetivos propostos

- 4.1. Promover a saúde e bem-estar dos servidores;
- 4.2. Fortalecer o sistema osteomuscular afim de que o servidor mantenha uma postura adequada;
- 4.3. Proporcionar benefícios fisiológicos relacionados ao sistema cardíaco e respiratório;
- 4.4. Compensar os esforços repetitivos;
- 4.5. Evitar vícios posturais negativos;
- 4.6. Melhorar a circulação sanguínea, através da retirada de resíduos metabólicos;
- 4.7. Prevenir LER (lesão por esforço repetitivo) e DORT (distúrbios osteo moleculares relacionados ao trabalho)
- 4.8. Prevenir o sedentarismo e aumentar a consciência corporal;
- 4.9. Melhorar a flexibilidade, a coordenação e a resistência física;

4.10. Valorização do servidor;

4.11. Melhorar o rendimento dos servidores;

5. Resultados esperados

5.1. Esta gestão tem buscado que o princípio da eficiência seja efetivo, ensejando um comprometimento por parte da Administração e de seus agentes, estando os envolvidos engajados na busca de resultados que realmente satisfaçam o interesse público, buscando desempenhar suas funções de forma célere e eficaz alcançando resultados positivos, assim com a implantação do projeto, os resultados pretendidos são:

5.1.1. Para o servidor:

- a) Redução do número de lesões e atestados médicos por LER ou DORT;
- b) Introdução e incentivo aos servidores a prática de atividades físicas;
- c) Melhorar a concentração e atenção durante a jornada de trabalho;
- d) Aumento da disposição e bem-estar;
- e) Prevenção de doenças profissionais;
- f) Melhora da flexibilidade;
- g) Aumento da mobilidade;
- h) Redução da fadiga;
- i) Reforçar a autoestima;
- j) Desenvolver a consciência corporal;

5.1.2. Para o Estado:

- a) Otimização da produtividade dos servidores;
- b) Promover a integração social;
- c) Despertar novas lideranças;
- d) Melhorar relações interpessoais.
- e) Mostrar a preocupação do estado com os servidores;

6. Público-alvo:

6.1. O público alvo serão os servidores públicos do Estado de Mato Grosso do Sul que trabalham nas dependências das secretarias órgãos sediados no Parque dos Poderes.

Propõe-se no momento inicial, a implantação de um projeto piloto na Fundesporte, a qual conta atualmente com 150 servidores entre efetivos, cargos comissionados, cedidos e contratados temporariamente. Nesta fase poderão ser realizados os ajustes para que o projeto possa ser implementado gradativamente nas demais secretarias.

6.2.Municípios/regiões beneficiadas:

A princípio será beneficiado somente o município de Campo grande, no entanto, ao passo que o projeto for crescendo, o mesmo poderá ser estendido aos demais municípios do estado.

7. Ações e etapas da implementação:

7.1. Ações e atividades a serem desenvolvidas ou em desenvolvimento:

01	Diagnóstico do ambiente laboral – Secretarias do Estado de Mato Grosso do Sul.	Janeiro - 2023
02	Capacitação dos Profissionais de Educação Física e produção dos planos de aula para a realização das atividades.	Fevereiro – Marco - 2023
03	Intervenção preliminar (projeto-piloto) para identificar os pontos positivos e negativos da proposta, com intuito de organizar as ações e metodologias	Abril - 2023
04	Implementação do projeto ajustado e corrigido a partir das informações colhidas no projeto-piloto, atendendo aos diversos setores e departamentos das secretarias do Estado de Mato Grosso do Sul em suas peculiaridades.	Abril – Dezembro - 2023

7.2.Prazo para implementação da ideia inovadora implementável

O prazo previsto para implantação do projeto é de 1 (um) ano a partir da constatação da sua viabilidade.

7.3.Parcerias da ideia inovadora implementável

Por se tratar de uma atividade física a ser desenvolvida nas dependências das secretarias e que visam a saúde e bem-estar dos servidores, poderão ser firmadas parcerias com a Secretaria de Estado de Saúde -

SES no sentido de que a mesma disponibilize servidores na área de enfermagem para medição de pressão e frequência cardíaca dos servidores. A disponibilidade poderá ser feita mediante agendamento.

8. Recursos necessários:

8.1. Descrição dos Recursos humanos, financeiros, materiais e tecnológicos

Os recursos humanos para condução do projeto, ou seja, profissionais de educação física serão do quadro de servidores da Fundesporte, pois, esta secretaria dispõe de diversos profissionais da área.

No que pese aos materiais, para aplicar a Ginástica Laboral serão necessárias bolas, bastões, colchonetes, halteres, bambolês, tensores elásticos, equipamento de som e bolinhas de massagem, sendo que estes itens poderão ser adquiridos pela Fundesporte através de processo licitatório.

8.2. Valor total estimado

Por se tratar de exercícios livres não será necessário um alto investimento, uma vez que os recursos humanos já fazem parte do quadro dos servidores do Estado e os demais materiais possuem um baixo custo.

9. Mecanismos de avaliação

O processo de monitoramento e avaliação consiste em procedimentos de análise e acompanhamento das ações e resultados ligados ao projeto. Como mecanismo de avaliação sugere-se que sejam selecionados uma porcentagem dos servidores aderentes ao projeto, sendo que a seleção dos servidores deverá ser preferencialmente com idades distintas. As avaliações e coleta de dados poderão ser realizadas antes e depois do programa.

Os parâmetros para coleta de dados poderão ser os seguintes procedimentos:

- a) Teste de Sentar e Alcançar (Banco de Wells) conforme o Canadian Standardized Teste of Fitness (CSTF), na metodologia sugerida por Guedes e Guedes (2006);
- b) Ficha de Anamnese constituída de oito questões que busca identificar o perfil da amostra quanto ao sexo e idade, buscando informações relacionadas à prática da atividade física entre outros, adaptada de Leite (1990);
- c) Avaliação do Programa de Ginástica Laboral (OLIVEIRA, 2006).

Os dados poderão ser tabulados através de planilha do excell, sendo que para análise poderão ser utilizados procedimentos de estatística descritiva para caracterização da amostragem e percentagem). Cabe destacar que os servidores que concordarem em fazer parte do mecanismo de avaliação deverão assinar termo de consentimento.

10. Obstáculos na realização da ideia inovadora implementável

O projeto proposto apresenta diversos benefícios para os servidores conforme demonstrado anteriormente, no entanto, ao elaborar o presente projeto constatou-se que tendo em vista que atualmente não há incentivos por parte do Estado à prática de esportes por parte dos servidores públicos estaduais poderá inicialmente haver uma baixa adesão a prática, sendo necessário incentivo por parte das chefias a adesão.

Outro ponto que merece destaque é a falta de local adequado para realização da prática. Desta forma, as secretarias aderentes deverão disponibilizar um espaço adequado. Diante disto, é fundamental escolher um projeto-piloto que corresponda a realidade mais frequente das secretarias e dos órgãos.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir o quão importante é a presença da Ginástica Laboral nas empresas, sendo de extrema importância para a saúde de seus funcionários. Vários indícios apontam a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças como a LER/DORT, redução de acidentes de trabalho, aumento da produtividade, diminuição de gastos com assistência médica, em consequência um maior retorno financeiro para as empresas. Há um número muito alto de trabalhadores que sofrem com doenças ocupacionais, dessa forma a Ginástica Laboral faz frente ao problema pois a consideramos como uma forma de prevenção e promoção de saúde. De maneira geral, a Ginástica Laboral tem papel fundamental para empresas e funcionários promovendo inúmeros benefícios para a saúde. Considerando a escassez de estudos sobre o tema, é bastante importante que mais estudos sejam realizados com o intuito de contribuir para uma maior visibilidade da Ginástica Laboral e todos possam conhecer a sua relevância para um bem-estar e qualidade de vida dos funcionários, bem como para a saúde financeira e produtiva das empresas.

11. Referências Bibliográficas ou de Projetos Catalogados ou Validados

- ANDRADE, A. L. LER: uma visão da doença. Revista Fenacon, n.54, p.17, 2000.
- Barcelos, R. C. Acompanhamento de um programa de exercícios laborais nos funcionários do SENAI no departamento Regional de Sanata Catarina: um estudo de caso. 2000. Monografia (Conclusão do curso de Educação Física). CEFID/UEDESC, Florianópolis.
- CHAVES, L. F. Fatores humanos e organizacionais do trabalho. Porto Alegre: UFRGS/PPGEP, 2001. 48-52 p. Ginástica Laboral e Dort.
- COLOMBO, C. M. A influência da ginástica laboral no relacionamento interpessoal e no incentivo à prática de atividade física. 2003. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2003.

- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CONFEF. Ginástica Laboral. Revista Confef, n.13, p.4-11, ago., 2004.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física, 2015.
- CREF 9/PR. Guia oficial para o empresário: como contratar Programas de Ginástica Laboral com segurança, legalidade e resultados. <http://www.crefpr.org.br/>. Acessado em 20 de julho de 2022.
- GERHARDT E SILVEIRA. Métodos de Pesquisa. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em 22 de julho de 2022.
- MACIEL, M. G. Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional. 1. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.
- MILITÃO, A. G. Influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam. 2001. 33 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.
- PEREIRA, C. C. D. A. Efeitos de um programa de Ginástica Laboral sobre as principais sintomatologias das lesões por Esforço Repetitivo/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/ DORT): dor e fadiga. 2009. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília, 2009.
- PEREIRA, C. C. D. A. Excelência Técnica dos Programas de Ginástica Laboral: uma abordagem didático-pedagógica. 1. ed. São Paulo: Phorte , 2013a.