

# **GINÁSTICA LABORAL NA INDÚSTRIA TÊXTIL: O DESPERTAR DE UMA CONSCIÊNCIA HUMANIZADA E SAUDÁVEL NA VIDA DA COSTUREIRA DA REGIÃO DO VALE DO ITAJAÍ**

## **Defesa:**

18 de fevereiro de 2005

## **Membros da Banca Examinadora:**

Profa. Dra. Nelma Baldin (Orientadora)

Prof. Dr. Wilson Luiz Przysiezny (Membro externo)

Profa. Dra. Selma Cristina Franco (Membro interno)

## **Resumo:**

A mulher-mãe-esposa participou, de forma incontestável, na implantação da indústria têxtil. Na região de Blumenau, atuam aproximadamente 68.000 costureiras têxteis. Nesse contexto, surge a prática da Ginástica Laboral (GL) como um fator de valorização dessa costureira. Essa pesquisa teve como objetivo geral: a promoção da humanização e a valorização do ambiente de trabalho da costureira da Indústria Têxtil da Médio Vale Rio Itajaí-açu/ SC. A pesquisa caracteriza-se como um estudo qualitativo com fundamentos fenomenológicos. Ao todo, a pesquisa foi aplicada a 32 costureiras de empresa têxtil, que participaram voluntariamente do Programa de GL, aplicado em 10 minutos diários, por três meses. Após essa prática, fez-se uma coleta de dados através de entrevista com roteiro semi-estruturado, as quais foram gravadas individualmente, com oito dessas trabalhadoras, ou 25% do total da amostra. Feita a análise, obteve-se as Categorias de Análise da pesquisa: Relacionamento Interpessoal; Sobrecarga e Esgotamento; Bem estar; Felicidade; Conscientização e Aprendizagem. Através da análise do teor dos depoimentos, notou-se que a GL favoreceu o relacionamento interpessoal e a satisfação das entrevistadas, caracterizando felicidade no trabalho. Sobrecarga e esgotamento foram evidenciados através dos relatos de que padeciam de estresse e fadiga antes da GL e alívio após a realização desta, e a sensação de bem-estar. A prática de exercícios em casa foi relatada, também, caracterizando ensino e aprendizagem, bem como o despertar de uma consciência mais saudável. Percebeu-se, assim, através dessa experiência com as costureiras têxteis, que muito se pode fazer pela saúde do trabalhador em geral, ou seja, que basta uma mudança de conduta dos profissionais da saúde para que ocorra uma atuação humanizada, complementada e holística. Através da GL, houve mudança no ambiente de trabalho e no relacionamento interpessoal das costureiras, no bem-estar e no despertar de uma vida mais sociável e saudável tanto no ambiente de trabalho, como a nível familiar e pessoal.

**Palavras-chave:** saúde ocupacional; promoção da saúde; saúde da mulher; qualidade de vida; satisfação no trabalho