

## 1ª Premiação de Práticas em Gestão de Pessoas do Poder Judiciário

**Instituição:** Tribunal de Justiça do Estado do Paraná

**Responsável pela prática:** Rafael Pereira Macedo

**Cargo e função:** Oficial Judiciário Gestor do Programa de Ginástica Laboral

**E-mail de contato:** [RFPM@TJPR.JUS.BR](mailto:RFPM@TJPR.JUS.BR)

**Nome da prática:** Programa de Ginástica Laboral

**Tema:** 4 – Valorização e ambiente de trabalho

**Subtema:** Promoção de saúde

**Delimitação da ação:** A prática caracteriza-se pela aplicação de aulas diárias de ginástica laboral a magistrados, servidores e estagiários desta Corte, durante o expediente de trabalho, bem como pela oferta de serviços secundários, como disponibilização de boletins informativos e campanhas de conscientização sobre a prática de atividade física e sua relação com a saúde global (física, mental, social, etc).

**Objetivos e metas:** Como objetivos primários estão a melhora na saúde global de magistrados, servidores e estagiários; a melhora no ambiente organizacional e consequente aumento da sensação de valorização profissional; o aumento do número de magistrados, servidores e estagiários que praticam atividade física regular; e melhora nos níveis de integração e socialização das equipes de trabalho. Obtendo os objetivos primários, aumenta exponencialmente a probabilidade de aprimoramento na eficácia, eficiência e efetividade dos serviços prestados pelo Tribunal como instituição.

**Detalhamento da prática:** Sob a responsabilidade do Departamento de Gestão de Recursos Humanos, o Programa de Ginástica Laboral do Tribunal de Justiça do Estado do Paraná iniciou as atividades em agosto de 2011, com o objetivo de promover saúde aos magistrados, servidores e estagiários desta Corte.

O principal desafio do programa sempre foi contribuir para elevar os índices de saúde do quadro funcional, na medida em que funcionários mais saudáveis e satisfeitos com seu ambiente de trabalho tendem a desenvolver suas atividades profissionais com mais qualidade e eficiência.

Com a gestão realizada por 01 (um) servidor efetivo, o programa conta hoje com 20 (vinte) estagiários de Educação Física: 01 (um) de pós-graduação, que auxilia nas atividades de supervisão e elaboração de campanhas informativas relacionadas à saúde e qualidade de vida, organização de palestras e eventos, formalização de parcerias de desconto com estabelecimentos relacionados à saúde e qualidade de vida, etc); e 19 (dezenove) de graduação, sendo que 15 (quinze) aplicam aulas diárias de ginástica laboral nas turmas, 02 (dois) realizam atividades de alongamento passivo agendado, com enfoque em flexibilidade, manutenção da postura e relaxamento (programa “Alongamento Postural”), e 02 (dois) apresentam aulas de ginástica laboral ao vivo via streaming (programa “Pausa Ativa”), para abranger o interior do estado.

A ginástica laboral tradicional, composta por aulas diárias presenciais, é aplicada na maior parte dos prédios de Curitiba (todo o 2º Grau de Jurisdição, 99% da Secretaria e cerca de 80% do 1º Grau de Jurisdição). No restante do estado são ofertados, desde 2013, materiais informativos na internet, começando com arquivos visuais com explicações e fotos de exercícios, passando por vídeo aulas gravadas, vídeo conferências e, a partir de julho de 2018, aulas, hoje diárias, transmitidas ao vivo, via streaming (“Pausa Ativa”).

Com quase oito anos de implementação, o Programa Ginástica Laboral tem evoluído constantemente para acompanhar o entusiasmo dos servidores na busca por práticas mais saudáveis. Somaram-se às atividades desenvolvidas inicialmente a criação de materiais informativos, que buscam esclarecer e incentivar os servidores sobre esporte, alimentação e qualidade de vida em geral, a organização de eventos abordando diferentes aspectos de saúde e qualidade de vida, além de avaliações físicas regulares, que orientam os alunos na busca de uma vida mais ativa.

As estimativas apontam que uma média de três mil, cento e cinquenta (3.150) colaboradores participaram ativamente das atividades propostas pelo Programa de Ginástica Laboral no primeiro semestre de 2018, seja por meio de aulas ofertadas por professores, por teleconferência, pelos atendimentos

individualizados do Programa Postura em Dia, aulas gravadas dispostas no site ou então acompanhando nossas campanhas informativas.

A implementação recente do programa Pausa Ativa, que disponibiliza as aulas diárias ao vivo a todas as unidades do estado, contribuiu para elevar ainda mais o alcance da Ginástica Laboral entre os colaboradores. Somente essa modalidade à distância alcança um público de aproximadamente 250 pessoas por dia, e há uma tendência de aumento da audiência à medida em que o programa se torne mais conhecido dos colaboradores.

**Retorno e resultados averiguados:** Com relação a resultados e benefícios, de acordo com pesquisas de clima organizacional realizadas pelo Departamento de Planejamento nos anos de 2010, antes do Programa de Ginástica Laboral, e 2017, após 06 (seis) anos de sua implantação, a proporção de servidores que, quando perguntados sobre a percepção que tem sobre sua própria saúde, se declaram como detentores de uma “saúde boa ou ótima” subiu de 79% para 80%, com redução na percepção de saúde péssima.

Levando em conta apenas dados da Secretaria, o índice para “saúde boa e ótima” é de 83%, com redução na percepção de “saúde péssima, ruim e regular”.

No 2º Grau, por sua vez, o índice de “saúde boa e ótima” é de 85%.

Analisando os dados obtidos, conseguimos correlacionar os locais onde a percepção de saúde entre os colaboradores é mais alta com a prática da Ginástica Laboral, já que nestes locais o programa foi implementado há mais tempo e conta com mais atividades presenciais.

Ainda com relação à saúde, em pesquisa realizada pelo Programa de Ginástica Laboral, 96,5% dos praticantes indicaram, em 2013, que houve melhora na saúde global após participas das atividades. Em 2016, 99% indicaram que voltam mais relaxados ao trabalho, 96% voltam mais motivados, 93,5% apontam melhoria na convivência com os colegas e 84% apontam a diminuição no quadro de dor após a adesão às aulas.

Novamente de acordo com a pesquisa de clima organizacional do Departamento de Planejamento, a percepção de valorização no ambiente de trabalho é de 55%, com 26% que se sentem desvalorizados.

Na Secretaria, a sensação de valorização sobe para 62%, com o índice de desvalorização de 20%. Estatísticas semelhantes são encontradas quando analisamos os dados do 2º Grau de Jurisdição: 66% sentem-se valorizados, enquanto 20% sentem-se desvalorizados no ambiente de trabalho.

No 1º Grau, por fim, a sensação de valorização cai para 51%, com a percepção de desvalorização aumentando para 29%.

Outro dado importante, levantado pela já mencionada pesquisa do Programa de Ginástica Laboral, aponta que 70% dos colaboradores manifestaram praticar atividades físicas fora do ambiente de trabalho, o que demonstra que o trabalho de conscientização e informação do programa tem contribuído para a adoção de um estilo de vida mais saudável.

**Inovando:** Considerando a dimensão do Tribunal de Justiça do Paraná e a razão da existência do Programa Ginástica Laboral, para levar saúde e qualidade de vida a todos os colaboradores desta Corte, é necessário se reinventar constantemente.

Para vencer as dificuldades de alcance e as resistências naturais de comportamento, o Programa busca sempre soluções de baixo custo e grande dispersão. Atualmente, o custo mensal estimado para o Programa, considerando-se as bolsas de estágio, compra de materiais, equipamento eletrônico para teleconferência, entre outros, é de cerca de R\$ 30.000,00. Considerando o universo de colaboradores que podem ser impactados com os benefícios da Ginástica Laboral (aproximadamente quinze mil) o custo total por participante é de R\$ 2,00 mensais. Adotando o número atual de participantes do programa, 3.150 (três mil, cento e cinquenta), o investimento da instituição para fomentar o bem-estar de seus colaboradores sobe para R\$ 9,52 por pessoa.

É desta forma, pensando em inovar e otimizar, que o principal desafio está sendo superado: criar uma cultura de saúde, que valorize a atividade física dentro do órgão, fazendo com que magistrados, servidores e estagiários conheçam o Programa de Ginástica Laboral.

Na capital, o programa e as ações já estão bem consolidadas, com grande adesão em muitos projetos. O desafio, agora, é fortalecer o programa Pausa Ativa e aumentar a adesão do interior do estado.

Por fim, considerando o uso de recursos simples, o baixo custo, a grande dispersão e os benefícios da iniciativa, acreditamos que se trata de um projeto com grande potencial de replicação em outros Tribunais e órgãos públicos.

## ANEXO

### Informações práticas do Programa de Ginástica Laboral



#### 1. Aba Ginástica Laboral no site

→ Na página inicial do site interno do Tribunal (após realizar o login) podemos ver no canto superior direito a aba da Ginástica Laboral.



→ Clicando nessa aba você terá acesso a uma grande quantidade de informações e materiais.



1.2 Na aba “Mídias Educativas” encontramos:

- 19 palestras de temas relacionados a saúde e qualidade de vida;
- 9 vídeo-aulas de ginástica laboral;
- 50 aulas de ginástica laboral via teleconferência que foram gravadas.

1.3 Na aba “Materiais” temos os Boletins Informativos que são publicados mensalmente, já com 44 edições publicadas. Os boletins abordam temas relevantes sobre nutrição, atividade física, patologias, entre outras, buscando sempre a opinião de especialistas da área discutida.

1.4 Na aba “Informações” apresentamos informes com dicas de saúde e notícias sobre o Programa de Ginástica Laboral. Inclusive, é nesse local que se encontra o “Passa a passo para fazer uma PAUSA ATIVA”.

## 2. PAUSA ATIVA

→ A fim de levar a ginástica laboral para todos os colaboradores dessa Corte, iniciamos a transmissão ao vivo de aulas, via web.

→ As aulas são ministradas todos os dias, sempre em três horários: 14h, 15h30 e 17h30.

→ Para realizar a PAUSA ATIVA é muito simples, não é necessário fazer nenhum download ou cadastro prévio. Em nosso site é disponibilizado um passo a passo com todas as informações necessárias.



### 3. Informações Ginástica Laboral

→ O Programa de Ginástica Laboral está em exercício desde agosto de 2011 e, com o auxílio de estagiários do curso de Educação Física são elaborados, ofertados e conduzidos exercícios físicos e integrativos que visam ao bem-estar físico e mental dos participantes.

→ Atualmente estamos em 20 colaboradores, sendo 19 estagiários de graduação e 1 estagiário de pós-graduação, que auxilia na supervisão dos demais, juntamente com servidor efetivo graduado em Educação Física.

→ O **ATENDIMENTO PRESENCIAL** é realizado na capital nos prédios: Anexo, Palácio, Mateus Leme, Fórum de Cível I e II, Lysimaco, DTIC, CAMS, Álvaro Ramos, Fórum Criminal, Juizados Especiais, Nilo Peçanha, Mauá, CETRANS, Casa da Mulher, Tribunal do Júri, Fórum da Família, ESEJE, Rua da Glória, entre outros. Nas regiões metropolitanas de Curitiba em Almirante Tamandaré e Colombo.

→ Mensalmente são realizadas instrutorias a fim de capacitar e auxiliar na formação profissional dos professores.

→ Principais projetos criados ao longo desses anos:

- **Alongamento Postural:** O PGL disponibiliza sessões individuais de alongamento postural aos servidores, magistrados e estagiários. O objetivo do projeto é oferecer aos colaboradores orientações e práticas físicas que promovam maior qualidade de vida por meio da diminuição de dores constantes, oriundas do trabalho ou má postura, principalmente que acometam a coluna vertebral.



- **Semana de Qualidade de Vida:** A semana de qualidade de vida é um evento que visa a promover e conscientizar o quadro funcional do Tribunal para adotar práticas mais saudáveis. Durante a semana, que já está na sua quarta edição, ofertamos avaliações físicas e palestras de temas relacionados à saúde.





- **Boletim Informativo:** Já no seu quarto ano de vida, o boletim informativo visa a conscientizar, informar e mostrar caminhos para uma vida mais saudável. Já contou com séries sobre o programa, patologias físicas e mentais, modalidades esportivas, entre outros.
- **Palestras:** Ao longo dos anos foram ofertadas diversas palestras com profissionais referência da área da saúde, sempre com temas relevantes e atuais.
- **Campanhas de Solidariedade:** Em parceria com as Varas da Infância foram realizadas campanhas para coleta de agasalhos e material escolar. Os objetos arrecadados foram coletados, triados e distribuídos para crianças carentes. Foram realizadas ainda campanhas de arrecadação de alimentos para os idosos da instituição de acolhimento Lar Iracy. Por fim, o Programa de Ginástica Laboral organiza anualmente a campanha de doação de sangue, que mobiliza mais de 100 (cem) colaboradores.