

GINÁSTICA LABORAL: CONTRIBUIÇÕES PARA SAÚDE DO TRABALHADOR NUMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO CEARÁ

Antonia Jussara da Silva Lourenço¹; Silvia Fernanda de Sousa Araújo¹; Francisca Clarice Rodrigues Henrique¹; Mariza Maria Barbosa de Carvalho²

¹Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

E-mail: jussaras907@gmail.com; nandaguanabara@hotmail.com; claricehenrique123@gmail.com

²Docente do curso Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

E-mail: mariza@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

No Brasil a segunda maior causa de distanciamento do trabalho são as doenças ocupacionais, em virtude de práticas repetitivas, alterações posturais, aparecimento de DORT (distúrbios osteomusculares), jornadas prolongadas de trabalho, ritmos excessivos, monotonia e condições físicas inadequadas de trabalho. Entende-se a ginástica laboral como uma categoria de exercícios voltados aos trabalhadores, objetivando o desenvolvimento do condicionamento físico, por meio de alongamento, fortalecimento, relaxamento, flexibilidade e reeducação da função respiratória. O objetivo do estudo foi conhecer as contribuições da ginástica laboral para a saúde de trabalhadores de uma instituição de ensino superior no município de Quixadá-CE. Tratou-se de um estudo de natureza quantitativa, transversal, exploratório e descritivo. O estudo foi realizado no Centro Universitário Católica de Quixadá e contou com a participação de 54 trabalhadores que participavam das atividades de Ginástica Laboral de forma contínua proposta pelo grupo de extensão saúde do trabalhador. Os dados foram coletados através de um formulário estruturado e analisados por meio da estatística descritiva. Pode-se observar melhoria na saúde de 31,48% (n=17) dos participantes após a realização da ginástica, entretanto, 12,96% (n=7) não notaram, 53,70% (n=29) notaram melhoras parcialmente e 1, 85% (n=1) não soube responder. Houve melhora das algias osteomusculares em 78% (n=42) dos participantes e o aumento da disposição para o trabalho em 74% (n=40). Concluiu-se, portanto, que a prática de ginástica laboral influenciou positivamente a saúde dos trabalhadores sobretudo no aspecto físico promovendo melhora na qualidade de vida do trabalhador.

Palavras-chave: Saúde do trabalhador. Ginástica Laboral. Promoção de Saúde.

INTRODUÇÃO

No Brasil a segunda maior causa de distanciamento do trabalho são as doenças ocupacionais, em virtude de práticas repetitivas, alterações posturais, aparecimento de DORT (distúrbios osteomusculares), jornadas prolongadas de trabalho, ritmos excessivos, monotonia e condições físicas inadequadas de trabalho. A prevenção é o meio mais indicado como forma de diminuir prejuízos a saúde do trabalhador, além de gastos financeiros que essas doenças acarretam, sendo a Ginastica Laboral a mais importante delas (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2014).

Ginastica laboral entende-se como uma categoria de exercícios que são voltados aos trabalhadores, com o objetivo de desenvolver um espaço para ampliação do condicionamento físico, com a pratica de alongamento, fortalecimento, relaxamento, flexibilidade e reeducação da função respiratória (OLIVEIRA, 2006, apud SOUSA; BEZERRA, 2014).

Registros apontam que a ginástica laboral teve origem no Japão por volta de 1928, mas que a sua prática associada ao trabalho já vinha ocorrendo na Polônia em 1925 e em outros países como a Alemanha, Rússia, Holanda, Bulgária, etc. No Brasil, sua primeira manifestação registrada ocorreu em 1901 com publicação somente em 1973 (SOUZA; BEZERRA, 2014).

Desde muito tempo tem-se discutido a respeito dos benefícios e a eficácia da ginastica laboral como instrumento para a melhoria das condições de trabalho de operários em empresas. Dentre esses benefícios temos a diminuição dos níveis de estresse e sedentarismo, melhora na postura, integração social, redução da intensidade de dor, aumento da produtividade e disposição para o trabalho, desenvolvimento de consciência corporal e aumento da qualidade de vida (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2014; CANDOTTI; STROSCHEIM; NOLL, 2011).

Os colaboradores da instituição de ensino superior (IES) estão sujeitos as LER e DORT em virtude da pratica profissional somando aos vários fatores externos como a má postura adotada pelos mesmos durante a realização de suas atividades que acontecem na posição sentada, esses profissionais apresentam incidências de dor, desconforto nos membros superiores e na coluna cervical e lombar, que na maioria das vezes está associado a técnicas incorretas de digitação com movimentos rápidos, de baixa amplitude e repetitivos (MOTTA, 2009).

O presente estudo tem como objetivo principal conhecer as contribuições da ginástica laboral para a saúde de trabalhadores de uma instituição de ensino superior no município de Quixadá-CE.

METODOLOGIA

TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, transversal, exploratória e descritiva com proposição intervencionista. De acordo com Gil (2008), a pesquisa quantitativa é utilizada quando se tem uma ferramenta de medida utilizável e de validade.

O estudo foi realizado no Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA), no município de Quixadá. Essa IES foi escolhida tendo em vista que os pesquisadores já participam do projeto de extensão saúde do trabalhador.

PARTICIPANTES DO ESTUDO

A pesquisa contou com a colaboração dos trabalhadores da IES que participam das atividades de forma continua propostas pelo grupo de extensão.

COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados através de um formulário estruturado criado pelos pesquisadores com base na literatura, a fim de conhecer os benefícios que a ginástica laboral traz para os trabalhadores. Através do formulário pode-se obter dados sobre a identificação, postura adotada durante o trabalho, se o trabalhador já foi acometido por LER ou DORT, se a ginástica laboral pode trazer benefícios, se os mesmos perceberam alguma melhora em sintomas e o que a ginástica laboral significa para eles.

ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos por meio dos formulários de avaliação foram analisados utilizando-se da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e tabelas. Para esse fim foi utilizado o programa Excel 2016 versão (16.0.6741.2048).

ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi realizada com base na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e encaminhada ao CEP da Unicatolica e respeitou os princípios da bioética: beneficência, não maleficência, autonomia e justiça. A pesquisa possui o número do parecer 2658747.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com 54 participantes no qual 50% (n=27) foram do sexo feminino e 50% (n=27) do sexo masculino. Entre os participantes, 7,40% (n=4) trabalham no setor dos recursos humanos, 20,37% (n=11) no centro de tecnologia e informação, 9,25% (n=5) na extensão, 5,55% (n=3) na biblioteca, 20,37% (n=11) no setor acadêmico e 37,03% (n=20) pertencentes a outros setores.

Quando questionados sobre o tempo de participação no projeto 27,77% (n=15) dos trabalhadores participavam a menos de um ano, 9,25% (n=5) a um ano, 9,25% (n=5) a pouco mais de um ano, 24,07% (n=13) a dois anos, 5,55% (n=3) a pouco mais de dois anos, 22,22% (n=12) a três anos e 1,85% (n=1) não soube responder. Em relação a postura adotada durante o expediente de trabalho 83,33% (n=45) responderam

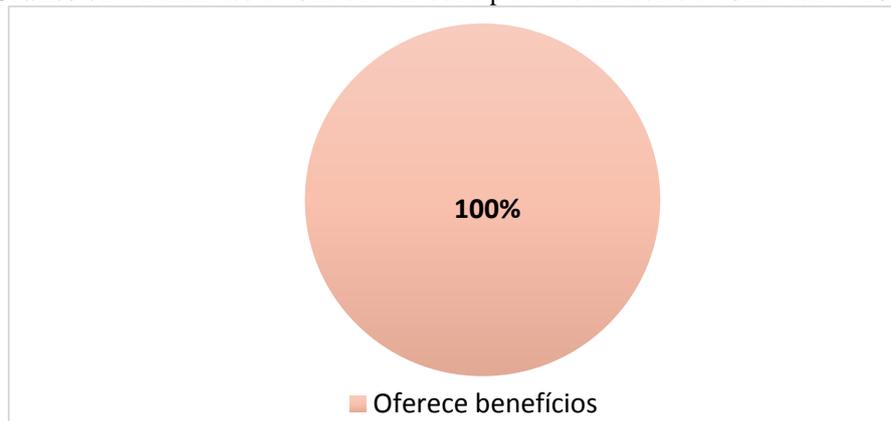
que permanecem sentados, 16,66% (n=9) intercalam entre a postura em pé e sentado e nenhum exclusivamente em pé.

Sobre as LER E DORT foi indagado se os participantes já haviam sido acometidos, sendo que 38,88% (n=21) responderam sim, 57,40% (n=31) que não e 3,70% (n=2) não souberam responder. Do ponto de vista dos trabalhadores envolvidos na pesquisa todos consideraram que a ginástica laboral é necessária para o pleno funcionamento da sua saúde, pois além de diminuir o sedentarismo, controla o estresse e melhora a qualidade de vida, aumentando assim o desempenho profissional, pessoal e social de forma natural (ZANKOSKI, 2013).

Quanto a realização de atividades físicas regulamente 38,88% (n=21) dos trabalhadores relataram praticar algum tipo de atividade física, 59,25% (n=32) não praticavam, e 1,85% (n=1) não soube responder. Já em relação a pratica de atividade física durante o período de participação da ginástica laboral 61,11% (n=33) dos funcionários responderam sim, 37,03% (n=20) responderam que não e 1,85% (n=1) não soube responder. Nogueira e Muzel (2009) afirmam que a prática de qualquer atividade física auxiliará o indivíduo a relaxar controlando o estresse, fadiga muscular, alívio de tensões e dores.

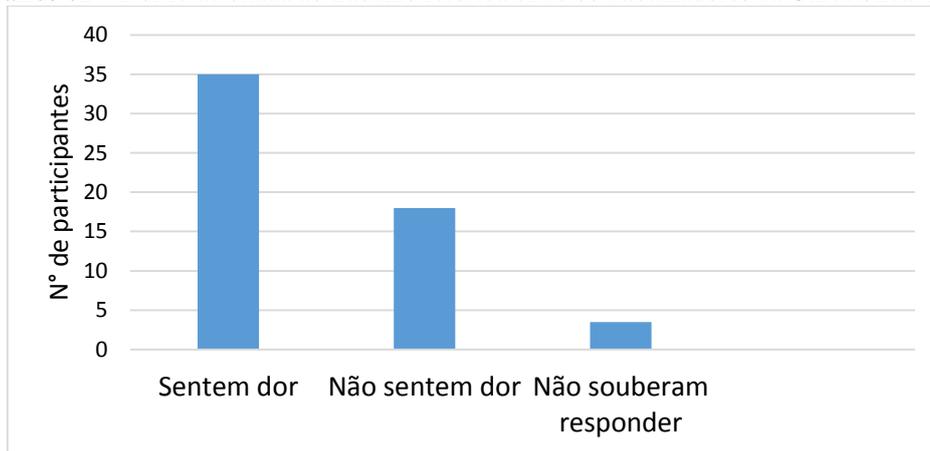
Todos os integrantes envolvidos na pesquisa acreditam que a ginástica laboral pode proporcionar benefícios, como mostra o gráfico 01. De acordo com Souza e colaboradores (2015) a ginástica laboral pode proporcionar benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. No que se refere aos fisiológicos tem-se o aumento da mobilidade e flexibilidade músculo - articular, redução da fadiga muscular, estresse físico, melhoria da postura, coordenação motora e diminuição de casos de LER E DORT. No que concerne aos benefícios psicológicos tem-se a melhora da autoestima do trabalhador, além de melhorar sua capacidade de concentração e diminuir sua tensão geral. Por fim, os benefícios sociais são a promoção do espírito de equipe e relações interpessoais.

Gráfico 01 – Benefícios da Ginástica Laboral para trabalhadores da Unicatólica. 2018.



Fonte: Autores.

No gráfico 02 estão representados os resultados da frequência percentual da presença de dor relacionada ao trabalho entre os participantes. Destes, 64,81% (n=35) sentem algum tipo de dor, 33,33% (n=18) relatam não sentir dores, e 1,85% (n=1) não soube responder. Este dado nos mostra que já existe, algum tipo de comprometimento físico que pode ter sido desencadeado por permanecer grande parte do tempo em uma mesma postura. Segundo Moffat e Vickery (2002) apud Rumaquella (2009) uma boa postura é essencial para manter a coluna vertebral saudável, tendo em vista que um equilíbrio correto da mesma e por sua vez da postura determina a quantidade e a distribuição do esforço sobre os vários ossos, músculos, tendões, ligamentos e discos. Seguindo esse pensamento podemos dizer, que posturas incorretas adotadas por tempos prolongados favorecem o aparecimento de dores.

Gráfico 02 – Dor relacionada ao trabalho referida entre os trabalhadores da Unicatólica. 2018

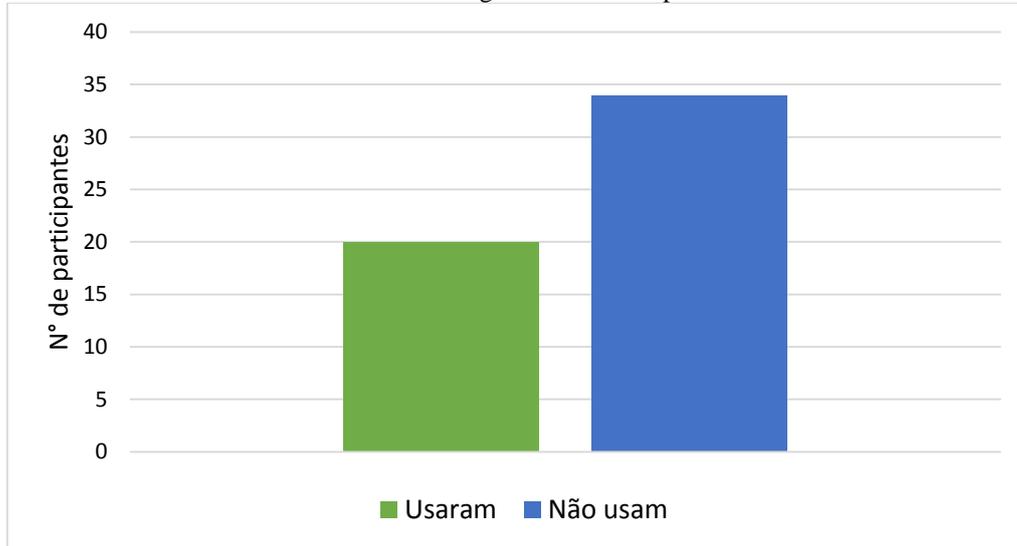
Fonte: Autores.

Quanto à aplicação da Ginástica Laboral e seus resultados referentes à melhora de sintomas foi encontrado que 78% (n=42) afirmaram que houve redução de sintomas, 18% (n=10) não obteve melhora e 4% (n=2) não soube responder, conforme gráfico 03. Pesquisa realizada por Beneli e Acosta (2017) confirmou que houve uma diminuição no percentual de dor referida por trabalhadores e diminuição do número de registros dos casos de LER/DORT após a aplicação da ginastica laboral dentro de três meses, além disso, constatou-se que o grupo que realizou um maior número de sessões por semana obtivera melhores resultados.

Gráfico 03 – Presença de melhoras nos sintomas de dores após a ginástica laboral entre os trabalhadores da Unicatólica. 2018

Fonte: Autores.

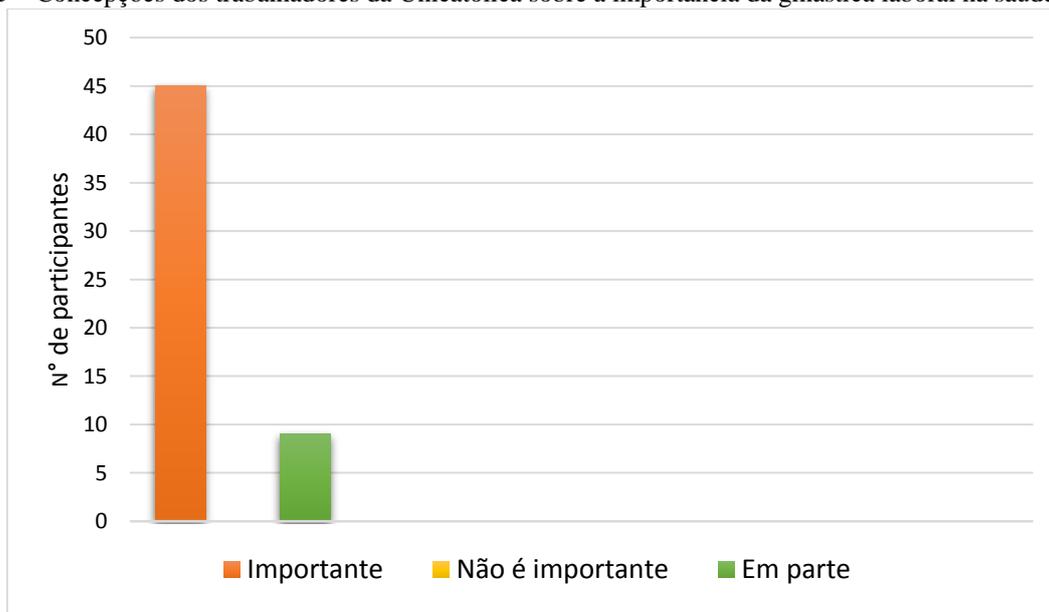
A dor gerada por esforços no trabalho pode se tornar insuportável e então interromper as atividades praticadas por estes profissionais. A dor pode levá-los a procedimentos cirúrgicos ao também ingerir medicamentos fitoterápicos (SOUZA, 2013). Nesta pesquisa, 37,03% (n=20) trabalhadores responderam que já fizeram uso de anti-inflamatórios e 62,96% (n=34) afirmaram que não fazem uso desse tipo de tratamento, como podemos observar no gráfico 04.

Gráfico 04- Uso de anti-inflamatórios durante a ginástica laboral por trabalhadores da Unicatólica. 2018

Fonte: Autores.

Nesta pesquisa foi ainda avaliado se os funcionários da instituição realizaram algum tratamento fisioterapêutico durante a realização da ginástica laboral, notou-se então que dentre os 100% (n=54) participantes 9,25 (n=5) realizaram algum tipo de tratamento e 90,74% (n=49) não realizaram.

Segundo Swerts (2014), condições psicossociais sugerem sintomas como cansaço físico ou mental, fadiga, estresse, sobrecarga, além de longas jornadas de trabalho, que somam importantes contribuições para a incidência e severidade dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Medidas que objetivam reduzir a exposição a esses fatores lesivos, de modo diversificado e com caráter multidisciplinar, propõe a implantação de um programa de Ginástica Laboral (GL). A mesma é uma atividade de prevenção e compensação considerada uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais, tendo como objetivo a prevenção das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar e que podem levar aos acidentes de trabalho e baixa produtividade. Na visão dos trabalhadores de cada setor, 83,33% (n=45) consideram importante a ginástica para sua saúde física, enquanto 16,66% (n=9) responderam que contribui parcialmente para a saúde física, conforme gráfico 05.

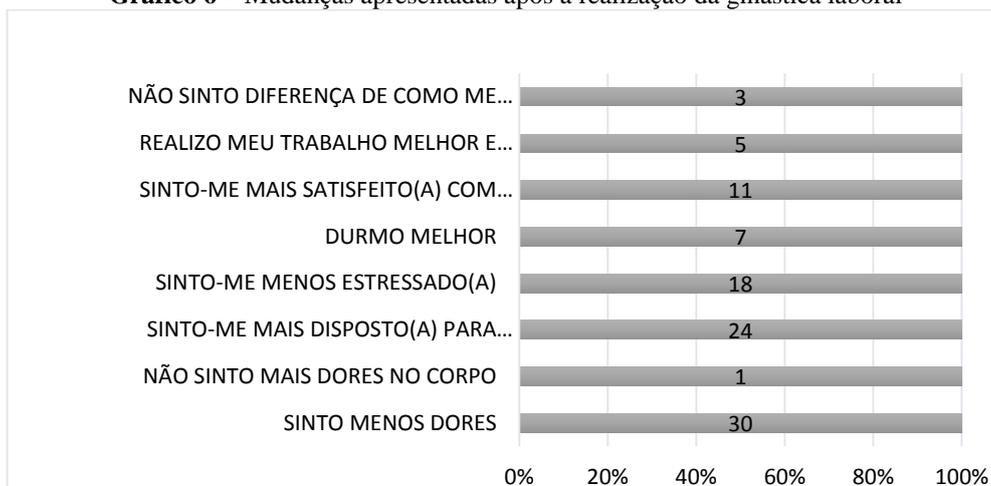
Gráfico 05 – Concepções dos trabalhadores da Unicatólica sobre a importância da ginástica laboral na saúde física.2018

Fonte: Autores.

Referente a percepção dos trabalhadores no que diz respeito a alguma melhora na saúde após a realização da ginástica, 31,48% (n=17) responderam que notaram melhora, 12,96% (n=7) não notaram, 53,70% (n=29) notaram melhoras em partes e 1,85% (n=1) não soube responder. Sendo que, os que afirmaram

mudanças marcaram os itens expressos no gráfico abaixo, onde cada participante poderia marcar mais de uma opção.

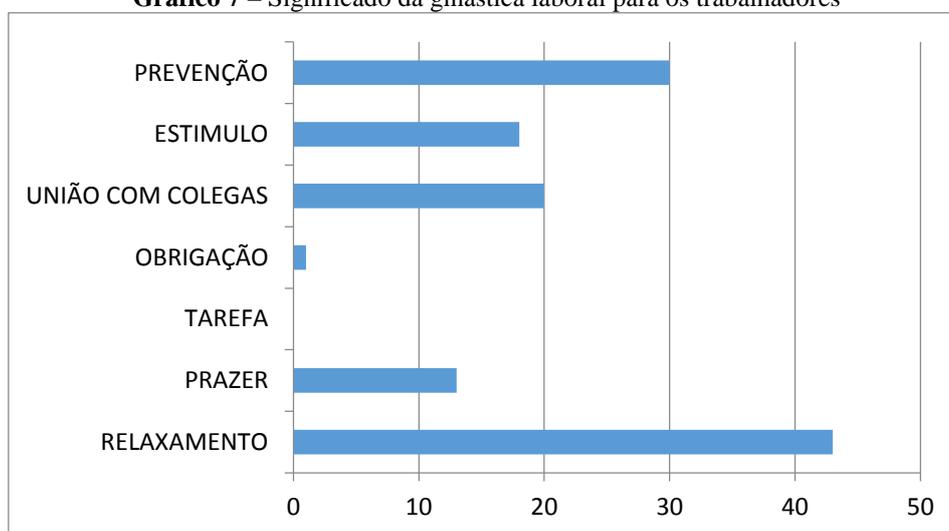
Gráfico 6 – Mudanças apresentadas após a realização da ginástica laboral



Fonte: Autores.

Em virtude dos inúmeros benefícios que a prática da ginástica pode proporcionar aos seus praticantes, os mesmos foram questionados sobre o que a mesma significava para estes. Dentre os resultados, o que mais se destacou foi o relaxamento e a prevenção, enquanto tarefa não houve nenhuma pontuação (gráfico 7). Reafirmando o resultado apresentando em relação ao relaxamento Sampaio e Oliveira (2008) acredita ser algo relevante realizar exercícios de relaxamento, especialmente com trabalhadores de carga horária elevada e aqueles que possuem atividades de caráter intelectual.

Gráfico 7 – Significado da ginástica laboral para os trabalhadores



Fonte: Autores.

CONCLUSÃO

Concluiu-se, portanto que a prática de ginástica laboral influenciou positivamente a saúde dos trabalhadores, sobretudo no aspecto físico promovendo melhora na qualidade de vida do trabalhador. Segundo os mesmos a ginástica laboral significa relaxamento, prevenção de lesões e união com os colegas. Pode-se constatar que a ginastica laboral é eficaz tanto para tratamento como para prevenção de lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho contribuindo para a saúde dos colaboradores na melhora das algias osteomusculares em 78% (n=42) dos participantes e o aumento da disposição para o trabalho em 74% (n=40).

REFERÊNCIAS

- BENELI, L. M., ACOSTA, B. F. Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre a incidência de dor em funcionários de uma empresa de software. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 4, n. 1, p. 66-76, 2017.
- CANDOTTI, C. T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, V. 33, N. 3, P. 699-7. 4 JUL. 2011. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?pid=S010132892011000300012&script=sci_abstract&tlng=pt. Acessado em: 13 de março de 2018.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. Ed. Editora Atlas AS, 2008.
- MOTTA, F. V. **Avaliação ergonômica de postos de trabalho no setor de pré-impressão de uma indústria gráfica**. Monograph of the undergraduation Program in Production Engineering – Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de fora, 2009.
- NOGUEIRA, T. S; MUZEL, A. A. Os benefícios da ginástica laboral. **Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva- FAIT**, 2009.
- RUMAQUELLA, R. R.; Postura de trabalho relacionada com as dores na coluna vertebral em trabalhadores de uma indústria de alimentos: estudo de caso. **UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA**, 2009.
- SAMPAIO, A. A., DE OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008.
- SERRA, M. V. G. B.; PIMENTA, L. C.; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. Dez; 4 (3) p.197-205, 2014. Disponível em: www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6135/...04042016.../EvelinMinowaREVISADA.pdf. Acessado em: 15 de março de 2018.
- SOUZA, A. P.; SANTOS, A. E. G.; PALMA, J. N. C.; SILVÉRIO, K. A.; FERREIRA, L.; AGUIAR, M. A.; MOREIRA, P. C.; MARCIANO, R.; SENNA, R.; SOUZA, V. R. R. qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Saúde em foco**, edição nº: 07, 2015.
- SOUZA, H. M.; BEZERRA, E. O. **A importância da Ginástica Laboral em funcionários da empresa telemont, na prevenção da Ler/Dort**. Universidade Católica de Brasília. 2014. Disponível em: <https://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/4390/helen%20monteiro%20de%20Souza.pdf>. Acessado em: 17 de março de 2017.
- SOUZA, R. F. **Organização do trabalho DORT/LER, processo de trabalho dos profissionais de odontologia da rede pública de saúde**. Curso de especialização em saúde da família, 2013.
- SWERTS, F. C. T. F.; ROBAZZI, M. L. C. C. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** Artigo Original jul/ago, 2014.
- ZANKOSKI, S. M. Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor pde. **Cadernos PDE**, 2013.