

PERFIL DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA ESTATAL EM QUIXADÁ-CE

Francisca Karina de Alencar Lima
Cristiane Sousa da Silva
Rubens Vinícius Letieri
Francisco Cristiano da Silva Sousa
José Airton F. Pontes Júnior

RESUMO

Existem bons exemplos de empresas e instituições que oferecem a seus funcionários melhores condições para o trabalho, porém uma grande parte ainda persiste em conduzir seus planejamentos baseados apenas no que os trabalhadores podem produzir, não investindo em melhorias para promover a qualidade de vida. Desta forma, o objetivo deste trabalho será de analisar o perfil de atividade física e saúde dos trabalhadores de uma empresa estatal onde irá desenvolver-se a partir da análise e interpretação de dados obtidos em pesquisa descritiva e quantitativa, de abordagem direta. Podemos ver dados alarmantes no que se refere às dores específicas, onde 77,8% dos voluntários responderam que sentem dores e mais da metade ficam cansados facilmente, cerca de 52,8%. A análise abrangeu 72 funcionários, sendo 56 homens e 17 mulheres, onde o instrumento de coleta de dados utilizado foi um questionário contendo 5 questões objetivas de respostas fechadas dicotômicas e mais 16 questões objetivas em escala do tipo Likert, adaptados do questionário validado por Garcia (2013). Como forma de promover uma melhor qualidade de vida na empresa, uma das possíveis formas de prevenir e/ou minimizar o processo de fadiga e outros problemas de saúde que tenham relação com as tarefas que os trabalhadores desenvolvem nesta empresa é a Ginástica Laboral ou exercícios especiais para promover o relaxamento muscular entre outros benefícios.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador, Atividade Física, Qualidade de Vida.

ABSTRACT

There are good examples of companies and institutions that offer their employees better conditions for work, but a great deal still remains to conduct their planning based only on what workers can produce, not investing in improvements to promote quality of life. Thus, the aim of this study is to analyze the profile of physical activity and health of workers at a state-owned enterprise which will be developed from the analysis and interpretation of data obtained in descriptive and quantitative research, direct approach. We can see alarming information regarding the specific pain, where 77.8% of the subjects answered that they felt pain and more than half are easily worn about 52.8%. The analysis covered 72 employees including 56 men and 17 women, where the data collection instrument was a questionnaire containing five objective questions to answer closed dichotomous, plus 16 objective questions in Likert scale adapted from the questionnaire validated by Garcia (2013). In order to promote a better quality of life in the company, one of the possible ways to prevent and/ or minimize the process of

fatigue and other health problems that are related to the tasks that workers develop this company is the workplace exercises or special exercises to promote muscle relaxation and other benefits.

Keywords: Occupational Health, Physical Activity, Quality of Life.

1 INTRODUÇÃO

Na atualidade, a definição de saúde vai muito além do que apenas ausência de doença, saúde se relaciona com o estado de completo bem-estar físico, mental e social do ser humano, tendo dimensões físicas, sociais e psicológicas (BOUCHARD, 1990).

Já atividade física se relaciona com os diversos movimentos corporais, tendo como resultado o gasto energético, (CASPERSEN, 1985) podendo ser exemplificada por esportes, jogos, exercícios físicos, danças, lutas, atividades laborais e deslocamentos. A partir disso, poderíamos relacionar atividade física e saúde, na medida em que atividade física se torna um fator determinante para melhorar o risco dos indivíduos adoecerem, possibilitando mudança de comportamento dos mesmos.

De acordo com Moser e Kerhig (2006), em função das transformações ocorridas nas últimas décadas no cotidiano do trabalhador e do esforço para a adaptação a novos papéis, o primeiro bem a ser abandonado tem sido o cuidado à saúde. Ele fica, muitas vezes, dependendo das práticas de saúde que são desenvolvidas nas empresas, que, na maioria das vezes, obedecem a modelos já estabelecidos por regulamentos de segurança e saúde no trabalho. E é por isso que o quesito saúde está cada vez mais de lado quando o relacionamos com o trabalho. Em meio à tantas tecnologias propostas pela reestruturação produtiva na sociedade capitalista, a pauta trabalho e, conseqüentemente, a saúde para o trabalhador tem uma relevância enorme para a manutenção de adequadas condições nos processos/ambientes de trabalho e na potencialização da vida dos sujeitos (LARA, 2011).

Desta forma, faz-se necessário implantar atividade física nos locais de trabalho, propiciando uma melhor qualidade de vida aos funcionários das empresas, onde se constitui um dos principais métodos para a prevenção de doenças oriundas do exercício laboral que, em condições impróprias, podem acarretar grandes males à

saúde. O que podemos perceber atualmente no nosso país é que questões relacionadas a uma melhor adequação dos ambientes de trabalho ainda estão longe de serem realidade.

Nota-se que ainda hoje, no século XXI, reflete-se o impacto da nova forma de produção implementada a partir da sociedade capitalística, onde há um grande número de operários acometidos pelas doenças ocupacionais. O absenteísmo, os afastamentos temporários do trabalho e até mesmo o registro de invalidez em trabalhadores se refletem inteiramente na produção, na atuação e na preocupação das empresas com o bem-estar de seus contribuintes. Além disso, em um estudo descritivo de Meziat e Silva (2011), com dados do Sistema Único da Previdência Social, observou-se que a dor nas costas idiopática foi a primeira causa de invalidez entre as aposentadorias previdenciárias e acidentárias.

A taxa de incidência de dor nas costas como causa das aposentadorias por invalidez no Brasil foi de 29,96 por 100.000 contribuintes. Sendo assim, a dor nas costas foi apontada como uma importante causa de invalidez nos trabalhadores brasileiros. Há algumas empresas (Afagu e Dakota) e instituições que proporcionam a seus funcionários ótimas condições para o trabalho, porém uma grande parte ainda insiste em se preocupar apenas com o que o trabalhador produz, deixando de investir em melhorias para gerar uma melhor qualidade de vida de seus funcionários.

Programas de promoção da saúde dentro dos locais de trabalho por meio da Ginástica Laboral (GL) estão se tornando imprescindíveis e devem aos poucos fazer parte da cultura das empresas. A Ginástica Laboral baseia-se em desenvolver, suscitar e aperfeiçoar as condições físicas dos trabalhadores, obtendo, assim, um melhor rendimento e qualidade do trabalho. Faz com que, nas musculaturas mais ativadas, as sinergias musculares possam obter um relaxamento para seus músculos, enquanto outras que não foram solicitadas sejam exercitadas evitando a atrofia de seus componentes (MARTINS, 2011).

De acordo com Polito (2010), a GL prepara os trabalhadores a serem mais ágeis em relação a estímulos externos e que o exercício proporciona melhores condições tanto mentais como físicas.

Existe um aumento, mesmo que ainda lento, por parte do meio empresarial, de que a melhoria na saúde dos funcionários está fortemente ligada à maior

laboriosidade, onde faz-se necessário que toda empresa na atualidade invista no capital humano.

Partindo desse ponto, o objetivo deste trabalho foi de avaliar o perfil de atividade física e saúde dos trabalhadores de uma empresa estatal, ressaltando aspectos gerais (tais como sexo e idade) e aspectos voltados à saúde no trabalho (como dores, cansaço, estado de tensão, dentro outros). A seguinte pesquisa contribuirá para a definição de políticas públicas quanto ao tema, que se tornará relevante nos anos próximos, existindo a necessidade de se pensar no estado de saúde dos trabalhadores e não só na produção.

2 METODOLOGIA

Esse estudo se desenvolveu a partir da análise e interpretação de dados obtidos em pesquisa descritiva e quantitativa, de abordagem direta. A análise abrangeu 72 funcionários de uma empresa estatal, localizada no município de Quixadá, formada por gêneros distintos com idades variadas. Participaram do estudo 56 homens e 17 mulheres que trabalhavam na empresa estatal investigada em funções como técnico de manutenção, técnico de operação, técnico de contabilidade, técnico de segurança, dentre outras. A média de idade dos participantes era de 30 anos.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi um questionário contendo 5 questões objetivas de respostas fechadas dicotômicas e mais 16 questões objetivas em escala do tipo Likert, adaptados do questionário validado por Garcia (2013) e que foram analisados através de distribuição de frequência relativa via programa SPSS versão 22.0.

Os trabalhadores participantes do estudo foram voluntários que não tiveram nenhum tipo de ônus e nem receberam qualquer quantia para participarem do estudo, bem como todos eram maiores de idade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Podemos observar dados alarmantes no que se refere às dores específicas, onde 77,8% dos voluntários responderam que sentem dores e mais da metade ficam cansados facilmente, cerca de 52,8% (TABELA 1). O cansaço tanto físico quanto mental tem relação direta com os sentimentos negativos, visto que o trabalhador estando esgotado aparece inúmeros distúrbios que afeta diretamente no trabalho e na saúde do mesmo. Atualmente, há certa discussão se existe uma relação entre atividade física e saúde. Estudos enfocando indivíduos, grupos e comunidades indicam claramente existir uma associação direta entre os níveis de atividade física e a melhora na qualidade de vida (PAPINI, 2009). Dessa forma, a implantação de atividade física dentro das empresas torna-se necessária para que haja melhorias nos inúmeros aspectos que norteiam a saúde e a segurança desses trabalhadores. Uma das possíveis ações que poderiam ser abordadas dentro desses programas de atividade física para o trabalhador é o exercício por meio da Ginástica Laboral, trazendo benefícios como prevenção de lesões, aumento da socialização entre funcionários e uma crescente produção pelos mesmos (ALVES, 2011).

A GL é composta por atividades lúdicas, alongamentos, massagens e exercícios respiratórios que são realizados durante uma pausa no ambiente de trabalho, direcionados às exigências do trabalhador adaptadas à sua individualidade (MARTINS, 2011).

Tabela 1 – Aspectos gerais sobre a saúde do trabalhador

ASPECTOS GERAIS	NÃO	SIM
Sente dores específicas?	22,2	77,8
Fica cansado facilmente?	47,8	52,8
Tem sentimentos negativos com frequência (mau humor, desespero, ansiedade, depressão)?	51,4	48,6

A oferta de atividade física ao trabalhador pretende equilibrar os movimentos repetitivos através de atividades propostas no ambiente de trabalho, desejando preparar o organismo do funcionário ao trabalho físico, diminuindo os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), número de acidentes de trabalho, fadiga muscular e o estresse (LIMA, 2008). Nesse sentido, segundo

Cardoso, Rodrigues e Souza (2011), as manifestações das dores musculares decorrentes de lesões por esforço repetitivo ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho podem afetar músculos, nervos, tendões, articulações, ligamentos e a própria coluna vertebral, gerando problemas não só físicos, mas psicológicos e sociais.

Em relação às adequações das ações de qualidade de vida da instituição para as necessidades pessoais, fazendo uma junção dos níveis “Muito insatisfeito” e “Insatisfeito”, 86,2% se encaixaram nesses níveis, e 86,1% mostraram sua insatisfação perante às atividades de ginástica no trabalho. A sensação de bem-estar no trabalho é um fator relevante e podemos perceber que 80,5% no total estão mais que insatisfeitos. Dessa forma, o stress, que está fortemente ligado ao bem-estar no trabalho, entra em grau absurdo, totalizando 84,7%. Contudo, a partir dos dados obtidos, 83,3% afirmaram que se faz necessário sim uma atenção maior para a melhoria da qualidade de vida no trabalho, proporcionando, assim, melhores resultados para a empresa (TABELA 2).

Tabela 2 – Aspectos da saúde no trabalho

ASPECTOS DE SAÚDE NO TRABALHO	Muito Insatis	Insatisfeit	Satisfeit	Muito Satis
Adequação das ações de QV instituição para as necessidades pessoais	30,6	55,6	11,1	2,8
Oportunidade de realizar giné no trabalho	47,2	38,9	11,1	2,8
Satisfação com a remuneração	19,4	65,3	15,3	0
Sensação de bem-estar no trab	20,8	59,7	16,7	2,8
Estado geral de tensão (st pessoal	34,7	50,0	15,3	0
Satisfação com o seu modo pr de viver o dia a dia (estilo de vic	1,4	40,3	48,6	9,7
Importância da QVT para o resu do seu trabalho	4,2	12,5	33,3	50,0
Equilíbrio entre trabalho e pessoal	6,9	43,1	48,6	0

Pudemos observar que a dor torna-se um fator frequente na vida desses trabalhadores, ocasionando, assim, um maior estado de tensão e cansaço. Conforme afirma Silva e Salete (2007), não havendo melhores condições de trabalho, aparecem as compensações que transformam o equilíbrio natural, causando as queixas como dor, parestesia, fraqueza, tremores, falta de coordenação, incapacidade ao manejar

objetos, articulações enrijecidas e fadiga. Sintomas como esses podem evoluir para estágios de desconforto e dor durante as várias horas de trabalho até a incapacidade laborativa e invalidez.

Em geral, a maior parte dos trabalhadores passa mais tempo do seu dia desempenhando atividades laborais do que em casa, sendo expostos a diversos fatores que podem comprometer sua saúde física, mental e social (SOARES et al., 2010), potencializando possíveis problemas relacionados à insatisfação profissional e, até mesmo, pessoal e família, tais como ansiedade e depressão (JUDGE, WATANABE, 1994; FARAGHER, CASS, COOPER, 2005). Aponta a necessidade de atenção da gestão para contribuir na promoção de qualidade de vida no trabalho, pois pode repercutir na vida do trabalhador como um todo (CHIAVENATO, 2010).

As empresas nomeiam a GL como “Programa 5S”. Estes 5S são: Superávit (aumento na produtividade), Saúde (melhoria na qualidade de vida no que se refere ao bem-estar físico e mental), Segurança (diminuição dos acidentes no trabalho), Sociabilização (maior integração entre os funcionários) e Satisfação (motivação, disposição e valorização dos colaboradores) (MACIEL, 2010). Outros benefícios são sensações de relaxamento corporal, melhora da coordenação motora, estes que ajudam a reduzir o gasto energético durante a execução de tarefas, melhora da circulação e da flexibilidade muscular, preparação do corpo para as atividades e aumento do bem-estar físico e mental (MACIEL, 2010).

4 CONCLUSÃO

Durante o trabalho, qualquer que seja a respectiva função, todo o corpo do homem é submetido a condicionantes. No que diz respeito à organização do trabalho e a saúde do trabalhador, os métodos simples e altamente repetitivos, têm a desvantagem de exigir sempre a contração dos mesmos grupos musculares e a utilização das mesmas posturas, possibilitando, dessa forma, uma intensa sobrecarga física dos trabalhadores. A partir do que percebemos, os operários sofrem com inúmeros fatores ocasionados por essas atividades repetitivas, como o estresse diário, dores musculares, sensação de mal-estar e assim, como afirmaram, estão muito

insatisfeitos com as atividades de ginástica dentro da empresa, e até mesmo com a falta delas.

Investir em prevenção é o caminho para as empresas evitarem o aparecimento destes fatores, que a cada dia se manifestam com mais vigor. Pode-se afirmar que a Ginástica Laboral é um investimento que só traz benefícios para as firmas e que certamente é um exemplo a ser seguido por todas as outras organizações. Com uma atenção especial na qualidade de vida dos trabalhadores, implantando a Ginástica Laboral, busca-se uma melhoria na saúde da população em geral.

Entretanto, ainda enfrentamos resistência para utilizarmos a ginástica na empresa devido a nossa cultura, porém esse quadro já está mudando em virtude da grande preocupação com a qualidade de vida, segurança, visto que há a necessidade de conscientização da necessidade da prática de atividade física nas empresas. A Ginástica Laboral no ambiente de trabalho fará com que os trabalhadores percebam a necessidade de mudanças no estilo de vida e não só apenas de alterações nos períodos de ginástica norteada dentro da empresa.

REFERÊNCIAS

ALVES, E. F. Programas e ações em qualidade de vida no trabalho. **INTERFACEHS**, São Paulo, v.6, n.1, p. 60-78, 2011.

BOUCHARD, C. et al. Exercise, fitness and health: The concensus statement. In: BOUCHARD, C. et al. **Exercise, fitness and health**. Champaign, Illinois, Human Kinetics Books, 1990.

CASPERSEN, C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, 1985. 100, 2, 126-131.

CARDOSO, P. A, RODRIGUES, W. C, SOUZA, M. A ginástica laboral como instrumento preventivo contra dores musculares desenvolvidas no ambiente de trabalho: revisão da literatura. **Rev. Científica ESAMAZ**, 3(1), 44-65, 2011.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas**: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 3. Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

FARAGHER, E. B.; CASS, M.; COOPER, C. L. The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis. **Occupational and Environmental Medicine**, 2005, 62, 105-112.

GARCIA, Ysrael Moura. **Qualidade de vida no trabalho: percepção dos técnicos administrativos do IFCE**. 2013. 111f. – Dissertação (Mestrado) – Universidade

Federal do Ceará, Programa de Pós-graduação em Políticas Públicas e Gestão da Educação Superior, Fortaleza (CE), 2013.

JUDGE, T. A.; WATANABE, S. Individual differences in the nature of the relationship between job and life satisfaction. **Journal of Occupational and Organizational Psychology**, 1994, 67, 101-107.

LARA, R. Saúde do trabalhador: considerações a partir da crítica da economia política. **Revista Katálysis**, Florianópolis, v. 14, n. 1, p. 78-85, jan./jun. 2011.

LIMA, V. **Ginástica laboral atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2008.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia intervenção profissional**. Jundiaí: Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral no escritório**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011.

MEZIAT FILHO, N, SILVA G.A. Invalidez por dor nas costas entre segurados da Previdência Social no Brasil. **Revista Saúde Pública**, 45(3), 494-502, 2011.

MOSER, Auristela Duarte; KEHRIG, Ruth. O conceito de saúde e seus desdobramentos nas várias formas de atenção à saúde do trabalhador. **Fisioterapia em Movimento**, v. 19, n. 4, p. 89-97, 2006.

PAPINI, C. B. **Associações entre nível, oferta de atividade física no trabalho e atividade física de lazer**, [Dissertação de Mestrado]. Rio Claro: Universidade Estadual Paulista; 2009. 112p.

POLITO, E. **Ginástica laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

SILVA, J. B.; SALETE, A. C. B. A. Ginástica Laboral como forma de promoção á saúde. **Revista Fisioterapia Especialidades**, vol.1, n.1, dezembro 2007.

SOARES, Daniel Marques; GIRARDELI, Douglas Aparecido; PEREIRA, Romulo Donizete Job. A influência de um programa de ginástica laboral na diminuição de atestado de uma usina sucroalcooleira. **Revista ENAF Science**, v. 5, n. 2, outubro de 2010.

SOBRE OS AUTORES

Francisca Karina de Alencar Lima

Licenciada em Educação Física pela Faculdade Católica Rainha do Sertão (FCRS).
Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da FCRS.

Contato: kaah_alencar@hotmail.com

Cristiane Sousa da Silva

Mestre e Aluna do Doutorado em Educação Brasileira da Universidade Federal do Ceará. Professora da Faculdade Católica Rainha do Sertão (FCRS).

Contato: cristianesousa@fcrs.edu.br

Rubens Vinícius Letieri

Mestre em Biocinética pela Universidade de Coimbra. Professor da Faculdade Católica Rainha do Sertão (FCRS).

Contato: rubensletieri@fcrs.edu.br

Francisco Cristiano da Silva Sousa

Mestre em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Professor da Faculdade Católica Rainha do Sertão (FCRS).

Contato: cristianoedf@fcrs.edu.br

José Airton F. Pontes Júnior

Doutor em Educação Brasileira pela Universidade Federal do Ceará. Professor da Faculdade Católica Rainha do Sertão (FCRS). Pesquisador do Núcleo de Avaliação Educacional (NAVE/UFC/CNPq).

Contato: airtonjunior@fcrs.edu.br