



Ginástica Laboral como ferramenta para a Qualidade de Vida



CRISTIANA MARCÉLIA PERA
COORDENADORA DE PROGRAMAS DE GINÁSTICA LABORAL - CECOM

Nas abordagens em empresas públicas e privadas com programas de prevenção, junto aos seus funcionários, constatamos que a prática da Ginástica Laboral (GL) nas empresas se torna freqüente e cada vez mais enfatiza a importância da pesquisa através dos indicadores para avaliação da promoção da saúde e da Qualidade de Vida, visto que a periodicidade desta atividade indica sensíveis benefícios relacionados à melhora de sintomas no sistema músculo-esquelético e nas relações interpessoais.

O primeiro relato ocorreu, na Polônia, em 1925, através de um pequeno livro chamado “Ginástica de Pausa”, mas se iniciou de maneira efetiva no Japão, junto aos funcionários do correio em 1928, visando a descontração e o cultivo da saúde.

Após a segunda guerra mundial, este hábito foi difundido mais amplamente pelo país e atualmente um terço dos trabalhadores japoneses exercitam-se em suas empresas (CANÊTE, 2001).

A Ginástica Laboral Preparatória, cuja origem é japonesa, foi introduzida no Brasil por executivos nipônicos, em 1969, nos estaleiros Ishikavajima, onde ainda hoje diretores e operários dedicam-se aos exercícios, visando primordialmente a prevenção de acidentes de trabalho (PULTINELLI, 1994, p.37).

Em 1989, a Associação Nacional de Medicina do Trabalho declarou que o Ministério da Saúde implantaria a prática de atividades físicas como meio de prevenção de doenças crônico-degenerativas. Com efetivo, contando com o apoio dos sindicatos patronais e dos trabalhadores, em curto prazo, os benefícios foram evidenciados, principalmente pela melhoria das condições psicofísicas dos trabalhadores e a conseqüente diminuição do absenteísmo pelas doenças. Na década de noventa até os dias atuais, a Ginástica Laboral tem sido aprimorada como importante instrumento para promover a Qualidade de Vida do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais e alterando alguns paradigmas.

Na Europa, países como a França, Bélgica e Suécia adotam a ginástica e realizam pesquisas sobre o assunto. Os resultados mostram influências positivas da ginástica sobre o tempo de reação, a coordenação, a sensibilidade e a atenção, proporcionando estímulos de ordem psicológica, facilidade de realizar trabalho e diminuição da fadiga.

Outros aspectos que as pesquisas têm focado são a atenção e a concentração, utilizando testes de atenção, constatou que o número de erros era menor entre os mecanógrafos que se submetiam ao programa de ginástica laboral compensatória do que entre os que tinham apenas repouso passivo na jornada de trabalho (CANÊTE, 2001).

Nos países socialistas, a ginástica laboral compensatória tem proporcionado um incremento na saúde dos trabalhadores, como reduzir a congestão mental produzida pela concentração e a ação intelectual persistente, contribuir para a minimização da tensão emocional e propiciar uma postura correta que compense o desequilíbrio funcional produzido pela posição unilateral exigida em certos tipos de trabalho (PULTINELLI, 1994).

Segundo Achour (1999), o aquecimento contribui também para a redução da viscosidade intermuscular, o que diminui o tempo de tramitação das mensagens nervosas e aumenta a velocidade de contração muscular.

Consequentemente, isso resulta em melhor capacidade de esforço físico.

A GL não sobrecarrega e não leva o funcionário ao cansaço porque é leve e de curta duração. Com isso, espera-se prevenir a fadiga muscular, diminuir a dor e o índice de acidentes de trabalho, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário no início e nas pausas do trabalho e transforma-se em um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional. Assim, a partir da diminuição do sedentarismo, do controle do estresse e da melhoria da qualidade de vida, o aumento da performance profissional, pessoal e social ocorrerá naturalmente.

A busca por soluções eficazes de controle e combate das doenças ocupacionais, redução da dor e do desconforto do trabalhador, tem sido um grande desafio para os empresários e profissionais de saúde que interagem com esta população (MORAES e NASCIMENTO, 2001).

O trabalho, além de necessário para manter as condições de vida humana, é um importante fator para a manutenção do bem-estar do indivíduo que pode estar submetido aos riscos e agravos das condições laborais, já que o ambiente de trabalho é um fator importante para a manutenção da sua saúde.

Além disso, posturas ou gestos laborais inadequados podem desencadear dores na coluna e distúrbios osteo-musculares agravados pelo estresse.

A dor é um dos maiores flagelos que acometem a natureza, bem como uma das principais causas de sofrimento, incapacidades, inabilidades com imensuráveis repercussões psicossociais e econômicas nas empresas.

No desenvolvimento do conhecimento relativo à avaliação da queixa algica, devem ser levados em conta aspectos referentes às características da dor, aos fatores culturais e emocionais que possam estar envolvidos na apreciação, manutenção ou exacerbação do quadro doloroso. As respostas envolvidas na experiência dolorosa, nos âmbitos biológico, emocional e

social, apontam índices preocupantes aos pesquisadores no mundo inteiro.

Há diversas escalas para a avaliação da intensidade da dor organizadas em categorias: escalas numéricas, de analogia visual, de descritores verbais e de representação gráfica não numérica (de faces, cores, entre outras).

A identificação do local da dor ou dos locais do corpo onde o indivíduo sente dor é outro componente importante da avaliação de suas características. Para aferição do local da dor, os diagramas corporais são muito utilizados, havendo recomendações de que o próprio indivíduo registre-a, acreditando-se resultar, desse procedimento, maior precisão na localização das queixas algicas (PIMENTA & CRUZ DALM, 1997).

A ginástica laboral hoje no Brasil é uma realidade, e a sua especificidade tem sido abordada e aprimorada pelos pesquisadores, que convergem seus esforços para protocolar cientificamente o benefício para a Qualidade de Vida do Trabalhador.

PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL UNICAMP

Esse programa é oferecido através do CECOM, Centro de Saúde da Comunidade, através do setor de fisioterapia e desporto, atua desde 1996 em diversas unidades e setores da universidade, inclusive as áreas de saúde como o Hospital das Clínicas, Hemocentro e Caism, exercitando no total 1500 servidores diariamente, com a ginástica preparatória, no início do turno por 12 minutos ou a compensatória em pausas de trabalho durante o turno por 12 minutos.

A metodologia de implantação e manutenção do programa de ginástica laboral da Unicamp passa constantemente por atualizações quanto ao desenvolvimento de técnicas e estratégias para incrementar o programa, visando principalmente manter o interesse do funcionário.

Com o objetivo principal de promover a saúde, a ginástica laboral é ferramenta que visa minimizar o risco de alterações sobre o sistema músculo esquelético através dos benefícios fisiológico que os exercícios físicos proporcionam, bem como a sociabilização entre funcionários que, com a convivência e a descontração, objetiva a diminuição da ansiedade, do estresse e da fadiga. Também em muitos setores conseguimos minimizar o número de acidentes de trabalho através de exercícios que desenvolvam a reação dos funcionários aos estímulos externos com maior rapidez, por meio de exercícios que estimulam a coordenação, o equilíbrio, a postura corporal almejando um equilíbrio funcional.

METODOLOGIA DE TRABALHO

1ª Etapa - Definir o Perfil dos Trabalhadores nos Postos de Trabalho, com o Intuito de Avaliar as Necessidades, para Elaboração do Programa.

1.1- Características da organização do trabalho e tarefas desenvolvidas;

1.2 - Condições de trabalho: avaliação do turno e jornada do trabalho;

1.3- Condições do ambiente de Trabalho: avaliação do clima, luminosidade e espaço físico, para escolha da execução da GL;

1.4- Relacionamento interpessoal entre os funcionários: consultar os servidores e as chefias dos setores sobre a sociabilização da unidade;

1.5- Escolha do local para a execução da Ginástica Laboral: o local deverá ser indicado pela administração, segurança e medicina do trabalho da unidade, quando insalubre, devendo ser um local com o máximo de ventilação, iluminação e fácil acesso aos funcionários;

1.6 - Consulta de dados com a saúde ocupacional.

2ª. Etapa - Aplicação dos Instrumentos de Coleta de Dados

Os instrumentos de coleta são distribuídos nas unidades após esclarecimento aos funcionários das etapas e objetivos do programa, sempre são preenchidos por todos os funcionários da unidade, com o auxílio de um membro da equipe da ginástica Laboral, disponibilizando-se a quaisquer dúvidas no preenchimento. Pretende-se, através deste instrumento de intervenção, levantar os dados pessoais para determinar a população, quantificar as queixas de dor relacionadas ao sistema músculo-esquelético para intervir com exercícios terapêuticos específicos, medir a eficácia do programa ou protocolo de ginástica laboral na redução das queixa de dor relacionadas ao sistema músculo-esquelético e verificar a influência de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida dos trabalhadores.

Os Questionários são:

- 1- Dados pessoais e questões relacionados ao trabalho, as atividades físicas que pratica e a GL;
- 2- Whoqol - bref.: Questionário validado no Brasil por FLECK *et al.* (2000), com 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente;
- 3- Avaliação da intensidade da dor no sistema músculo-esquelético, utilizando a escala numérica de dor, devidamente adaptado e validado para utilização no Brasil (Pimenta & Cruz, 1997)

3ª. Etapa – Conscientização

Palestras, Informativos, Oficinas de Posturas são estratégias de sensibilização dos participantes do programa, através

de apresentações educativas, práticas ou teóricas, enfatizando os objetivos e os benefícios que a ginástica laboral pode proporcionar.

4ª. Etapa – Confecção da Seqüência de Exercícios da GL

Com os dados colhidos nas duas primeiras etapas, registramos os dados referentes à população a ser atendida, como a média da faixa etária, da escolaridade, da prática de atividades físicas, e a referência das dores no sistema músculo-esquelético, que evidenciam as necessidades principais a serem exploradas na elaboração do material didático da sensibilização (3ª. Etapa) e as seqüências de exercícios (4ª. Etapa) e de atividades condizentes com as características do grupo.

5ª Etapa – Aplicação da Ginástica Laboral

A execução dos exercícios são simples, porém o executor do programa deve desenvolver suas percepções às adversidades dos diferentes grupos que participam do programa de ginástica laboral e enfatizar itens importantes como: o tempo na execução de cada exercício para que haja efeitos fisiológicos e a postura ideal frente às atividades físicas e laborais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa de Ginástica Laboral na Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP caracteriza-se hoje como uma das grandes atuações transformadoras no trabalho de muitos servidores e nos seus hábitos diários.

Iniciamos este programa através da observação dos nossos pacientes no ambulatório de fisioterapia do CECOM, onde procuramos perceber as dificuldades destes em perma-

necer em uma postura correta e sofrendo de constantes recidivas de suas dores no sistema músculo-esquelético. Iniciamos visitas às unidades, avaliando os posicionamentos dos funcionários dos setores e, como resultado, surgiram as idéias da avaliação ergonômica e da ginástica laboral que, com criatividade e persistência, começaram a expandir-se, transformando-se em um programa ao qual a coordenadoria do CECOM, a Pró-Reitoria de Desenvolvimento Universitário – PRDU e a Reitoria oferecem total apoio, para que cada vez mais estas ações aconteçam em todas as áreas da Universidade.

Trabalhando em empresas públicas e privadas com programas de prevenção, observei que o apoio das chefias é primordial para o sucesso destas atividades laborais, onde presenciei programas fadados ao fracasso quando seus gestores não se comprometiam ou participavam das ações de implantação.

Algumas empresas como a Rigesa, Celulose, Papel e Embalagem em Valinhos onde atuo há 10 anos, coordenando o programa de ginástica laboral, podem ser um exemplo de que quando seus gestores entendem e apóiam a atividade física laboral, rapidamente os resultados surgem beneficiando a todos, empresa e funcionários, incorporando a GL na sua vida laboral de tal forma que quando ingressam novos funcionários os demais já explicam a importância da execução da GL, como os exercícios devem ser acompanhados, fazendo com que rapidamente ele se habitue e aproveite os benefícios desta atividade laboral.

Acredito que a busca por meios de melhora na Qualidade de Vida deva ser constante é primordial à promoção da saúde do trabalhador, visando a redução dos sintomas desencadeados por fatores estressantes crescentes e descontrolados que levam ao adoecimento físico e mental, que em muitos casos são detectados tardiamente afetando o indivíduo, sua família e o trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHOUR, J, *FLEXIBILIDADE: TEORIA E PRÁTICA*, 1999.

ARENDT, H., *A CONDIÇÃO HUMANA*. 4. ED. RIO DE JANEIRO: FORENSE UNIVERSITÁRIA, 1999.

BAUK, B.A. (1985, ABR./MAI./JUN.) STRESS. *REVISTA BRASILEIRA DE SAÚDE OCUPACIONAL*. v. 50, n. 13, p. 28-36.

CANÊTE, I. *HUMANIZAÇÃO: DESAFIO DA EMPRESA MODERNA; A GINÁSTICA COMO UM CAMINHO*, 1996. 2. ED. SÃO PAULO: ÍCONE, 2001

CHIOU, W.; CHEN, W.; LIN Y. & WONG, M. THE FUNCTIONAL EVALUATION OF A BACK BELT REHABILITATION FOR LOW-BACK PAIN PATIENTS. *INT. J. INDUST. ERGONOMICS*, 26:615-23, 2000.

GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G. L. & VILARTA, R. (ORG.). *GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA*. CAMPINAS, SP: IPESP EDITORIAL, 2005.

MORAES, R.A. & NASCIMENTON., M.. "FISIOTERAPIA NO AMBIENTE DE TRABALHO" <[HTTP://WWW.FISIOBRASIL.COM.BR](http://www.fisioBRASIL.COM.BR)> (24/04/2001);

PIMENTA, C.A.M. & CRUZ, D.A.L.M. AVALIAÇÃO DA DOR. *REVISTA MÉDICA*, SÃO PAULO, 75:27-35, 1997.

PULTINELLI, A. *A VISÃO DAS EMPRESAS GAÚCHAS SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICO DESPORTIVAS NA EMPRESA*. DISSERTAÇÃO (MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA), UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, FLORIANÓPOLIS, SC 1994.