

Efeitos de um programa de ginástica laboral em trabalhadores de uma unidade básica de saúde de um município do interior de Goiás

Effects of a labor gymnastics program on workers in a basic health unit in a city in the interior of Goiás

Eliene Sousa de Jesus (Acadêmico do curso de Fisioterapia)

Daianne Camargos da Silva (Docente orientador no Centro Universitário do Vale do Araguaia) –
elienesousadjesus@outlook.com

Fisioterapia Preventiva; Saúde do Trabalhador; Exercício Físico.

1. Introdução

A Ginástica Laboral (GL) não é uma técnica atual, seus primeiros registros ocorreram na Polônia no ano de 1925, onde os trabalhadores se exercitavam com uma interrupção adaptada, assim conhecida como Ginástica de Pausa. Entretanto a Ginástica Laboral só desenvolveu em 1928 no Japão, onde operários dos correios participavam de sessões de Ginástica Laboral diariamente, tendo em vista a descontração e a prevenção de doenças (PIERINA; GASPAROTTO, 2018).

A GL é uma prática de atividade realizada no ambiente de trabalho com duração média de 10 a 15 minutos criando um espaço para melhorar a capacidade física dos mesmos, reduzindo a monotonia das tarefas repetitivas e prevenindo o surgimento de doenças relacionadas ao trabalho como também na redução de acidentes, alívio de fadigas muscular aumentando a qualidade de vida. (TEIXEIRA; DA SILVA DELATORRI, 2018).

Baseada em exercícios para flexibilidade, relaxamento muscular e complementada com atividade lúdica, a ginástica laboral é uma atividade que trabalha não somente o corpo como também a mente, estimulando um autoconhecimento, melhorando a autoestima, além de proporcionar melhor relacionamento interpessoal dos que convivem no mesmo meio (CORDEIRO; BENETTI; ALONSO, 2017).

Os exercícios não têm por finalidade levar o indivíduo a fadiga como ocorre nas academias, pois são leves e de curta duração, favorecendo assim um melhor condicionamento e desempenho físico, melhorando o posicionamento frente aos locais de trabalho nas empresas e consciência tanto postural quanto corporal, sendo ela classificada em três tipos: Preparatória, Compensatória e de Relaxamento (AGUIAR, et al, 2017).

A GL não traz benefícios somente para o trabalhador, mas também para empresa, pois leva a diminuição dos casos de LER/DORT, favorece menos custos gastos médicos, diminui

acidentes no trabalho, proporciona modificação nos hábitos de vida e o mais importante para as empresas eleva a produtividade e lucro (SOARES et al., 2019).

Desta forma a pesquisa tem como objetivo verificar se a Ginástica Laboral implantada no ambiente de trabalho contribui para uma melhora na qualidade de vida dos trabalhadores, verificar se o programa de Ginástica Laboral contribui para redução de dores, identificar se após a implantação houve melhoria no relacionamento interpessoal, além de identificar qual parte do corpo os funcionários sentem mais desconforto durante a jornada de trabalho.

2. Metodologia

As coletas de dados foram realizadas no período de junho de 2020, com sessões estruturadas de Ginástica Laboral, três vezes por semana, com duração de 15 minutos cada em uma Unidade básica de saúde. Para a coleta dos dados, utilizou-se questionários de Avaliação da Topografia e Intensidade da Dor, adaptado de Sotomaior (2006), e ainda outro Questionário de Avaliação Inicial e Final, adaptado de Silva e Bastos (2009), aplicados no início e ao término do programa de GL.

Em seguida, iniciou-se as aulas que se constituíram de alongamentos globais, exercícios respiratórios, de equilíbrio, relaxamento, dinâmicas, consciência corporal e fortalecimento muscular, voltados aos grupos musculares mais exigidos na atividade profissional que foram identificados através dos questionários. Após a aplicação foram então analisados todos os dados obtidos através do questionário, utilizando o sistema Microsoft Office Excel 2010® para tabulação dos dados.

3. Resultados ou desenvolvimento (já com o nome do tópico)

Os participantes da pesquisa eram de ambos os sexos, com idade média de 24 a 56 anos, sendo que a maioria ocupa o cargo de Agente Comunitário de Saúde (ACS) com 18,75 e Auxiliar administrativo também 18,75%, seguido pelo cargo de Educador Físico com 12,5% do total da amostra.

No gráfico 1, mostra a disposição dos indivíduos ao iniciar e finalizar a jornada de trabalho antes e depois da implantação da GL. Observa-se alterações entre os dados de bem-disposto e pouco disposto, tendo um aumento dos indivíduos que terminaram sua jornada de trabalho bem-dispostos, uma diminuição nos que terminaram pouco dispostos, evidenciando ainda uma igualdade no quesito indisposto.

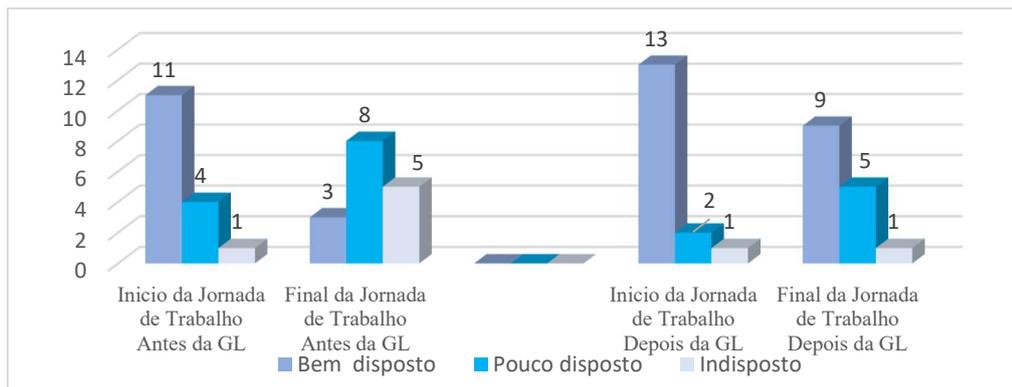


Gráfico 1: Disposição dos indivíduos ao iniciar e finalizar a jornada de trabalho antes e depois da GL.

Pode-se notar que após a prática da GL houve uma mudança significativa, já que os mesmos enfrentam diariamente uma jornada de trabalho cansativa e desgastante.

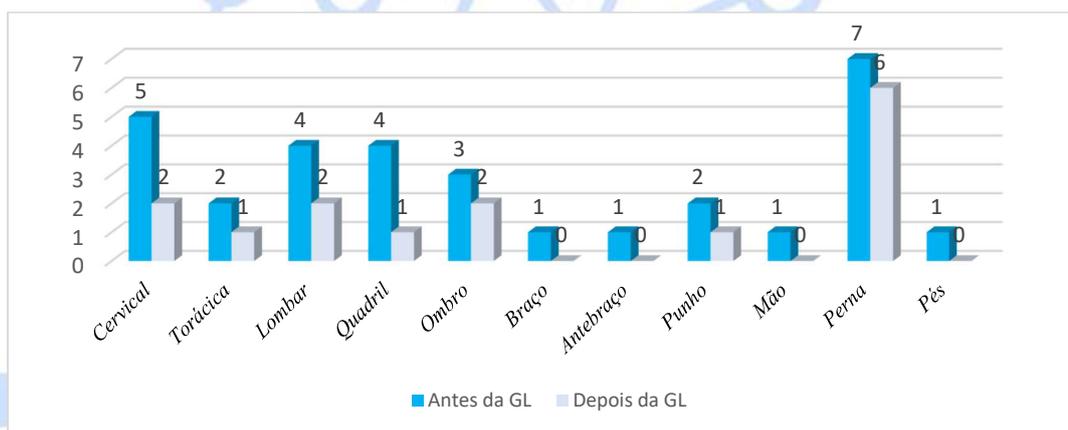


Gráfico 2: Relação do sintoma de dor por área acometida

Os dados acima mostram que a perna obteve maior incidência de comprometimento, sendo evidenciada por 7 indivíduos antes do programa e seis indivíduos após a intervenção, seguido da cervical com cinco indivíduos antes e dois depois, além da lombar e quadril com quatro para ambos antes e dois e um respectivamente após e ombro com três antes e dois após (Gráfico 2).

A GL propiciou melhora expressiva da dor para a maioria dos participantes da pesquisa. Esse fato, se deve aos benefícios que o programa proporciona, com ênfase nos exercícios de alongamento muscular. Diante do exposto, Teixeira; Da Silva Delatorri (2018) afirmam que o programa de ginástica laboral através de exercícios de alongamento pode melhorar a saúde do trabalhador e diminuir os sintomas já presentes quanto as possíveis lesões musculoesqueléticas.

4. Considerações finais

De acordo com os resultados obtidos nesta pesquisa, fica evidente que a GL é um recurso importante para auxiliar na disposição, além de proporcionar uma melhor interação entre os funcionários e reduzir as dores decorrentes das intensas jornadas de trabalho.

Entretanto, é interessante ressaltar que a ginástica por si só não previne as doenças ocupacionais, por essa razão deve ser associada a outras medidas preventivas para obter um resultado mais eficaz. Nesse sentido, a implantação de um programa de GL busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças no estilo de vida, e não somente nos momentos de ginástica orientada dentro da empresa.

Além disso, salienta a importância da atuação de um profissional nas áreas de prevenção e promoção de saúde do trabalhador, visto que isso irá proporcionar um melhor desempenho em sua função, e ainda estará menos propenso a desenvolver alguma doença desencadeada pelo trabalho.

5. Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado forças para chegar até aqui, a minha família por todo apoio, as minhas amigas em especial a Ana Carolina, a minha orientadora Daianne e a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, meu muito Obrigada.

6. Referências bibliográficas

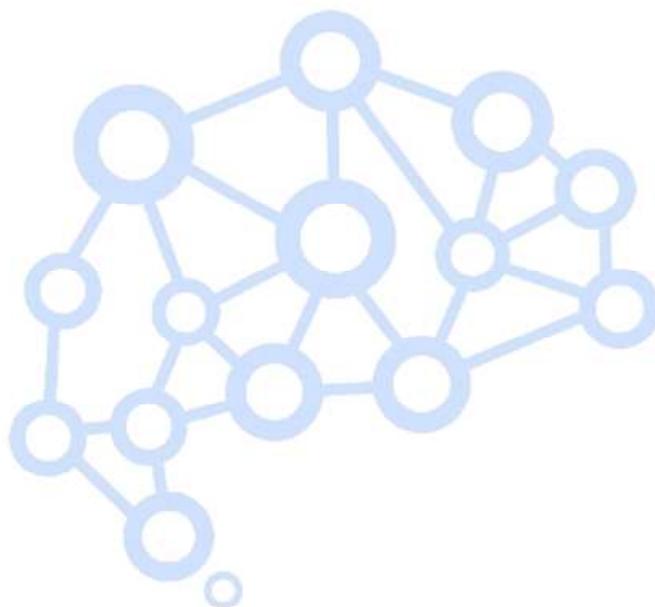
AGUIAR, Maria das Dores Lima et al. **Importância da Ginástica Laboral na qualidade de vida dos trabalhadores: percepção e análise em uma empresa na cidade de Manaus.** 2017. 53 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Engenharia de Produção, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2017. Disponível em: <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/6402>. Acesso em: 20 Mar. 2020.

CORDEIRO, Jacqueline Menezes; BENETTI, Fernanda Antico; ALONSO, Angelica Castilho. Benefícios da ginástica laboral em um grupo do setor administrativo do Hospital Estadual Mário Covas. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.16, n.3, p.183-188, 2017.

OARES, Rita Luana Ribeiro, et al. Sintomas osteomusculares e ginástica laboral: uma extensão para o setor educacional. **Revista Ciência em Extensão** v.12, n.2, p. 36-49, 2019.

PIERINA, Taisa; GASPAROTTO, Angelita MoutinSegoria. Um estudo sobre Ginástica Laboral em empresas do interior de São Paulo. **Revista Interface Tecnológica**, v.15, n.2, p.289-298, 2018.

TEIXEIRA, Leonardo Moreira; DA SILVA DELATORRI, Maycon. Os impactos da atividade ginástica laboral (gl) no desempenho do trabalhador. **Revista Dimensão Acadêmica**, v.3, n.1, 2018.



REI

ISSN 1984-431X