

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NOS COLABORADORES DE UMA INDÚSTRIA DE PEÇAS AUTOMOTIVAS

Pablo de Toledo Fernandez¹, Elaine C. Bergamaschi Fernandez², Eliane Polito², Rodrigo Lazo Osório¹

¹Univap/IPD, Av. Shishima Hifumi, 2911 - São José dos Campos - SP, pablofernandez12@hotmail.com

²Realce Qualidade de Vida na Empresa – Rua das Madressilvas, 155 - São José dos Campos - SP

Resumo- O presente estudo buscou verificar os resultados obtidos após implantação de três meses de um programa de Ginástica Laboral. Participaram do estudo 50 colaboradores do sexo masculino com média de idade de 25,5 anos das linhas de produção de uma indústria de peças automotivas. Para tanto, foi aplicado um instrumento contendo 17 questões fechadas pré e após a intervenção de três meses de Ginástica Laboral. O programa foi desenvolvido diariamente e as sessões tiveram duração de 10 minutos no início de cada turno de trabalho. Os dados foram tabulados e analisados descritivamente. Os resultados obtidos foram: melhora dos sintomas de dor nas regiões cervical, torácica e lombar, ombros e punhos; redução da procura ambulatorial por desconfortos osteomusculares, porém, foi percebido que nos sintomas de estresse não houveram modificações positivas. A partir dos resultados, conclui-se que a Ginástica Laboral apresentou resultados positivos no aspecto físico dos colaboradores com apenas três meses de intervenção, porém, há necessidade de outros estudos para verificar sua eficácia nos sintomas de estresse.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, atividade física, bem estar

Área do Conhecimento: IV- CIÊNCIAS DA SAÚDE

Introdução

O avanço tecnológico acarretou diversas mudanças no modo de vida do ser humano. Por um lado, proporcionou conforto e facilidades no dia-a-dia, aproximou distâncias e pessoas, entre outros benefícios. Porém, por outro lado, estas facilidades como a criação do controle remoto, da internet e das máquinas contribuíram para o aumento do número de sedentários, modificando o estilo de vida do homem tornando-o muitas vezes menos saudável (BERGAMASCHI, 2003).

Este fato pode ser observado principalmente nas indústrias. Sabe-se que muitos podem ser os problemas enfrentados pelos colaboradores (LER – Lesão por Esforço Repetitivo, estresse, problemas de audição ou no coração) devido ao aumento do mercado consumidor e conseqüentemente da pressão para que se produza cada vez mais. Porém, não é somente o colaborador que sofre com esta nova realidade, mas também o empregador, quando alguns destes problemas estão presentes no local de trabalho, há perda de produção e altos gastos com afastamentos médicos.

Para auxiliar ambos na redução destes problemas, um dos recursos indicados é a prática da atividade física durante a jornada de trabalho, pois, o movimento é um estímulo para o desenvolvimento osteomuscular, cardiorrespiratório e nervoso. Trazendo resultados positivos nos processos fisiológicos e físicos, a atividade física beneficia também os processos emocionais (BARBANTI, 1990).

Buscando benefícios não só físicos, mas também, emocionais para seus colaboradores, empresários estão lançando mão da atividade física nas empresas implantando programas de Ginástica Laboral (G.L.). Este programa é composto por exercícios realizados no local de trabalho, durante a jornada e visa atuar na prevenção de lesões, normalizar as funções corporais e proporcionar aos colaboradores um momento de descontração e sociabilização durante o trabalho (CAÑETE, 1996; POLITO & BERGAMASCHI, 2002).

A Ginástica Laboral pode ser desenvolvida de três formas: no início da jornada de trabalho (ginástica preparatória) visando preparar o indivíduo para sua exigência laboral; durante a jornada de trabalho (ginástica de pausa) com o objetivo de mudança no foco de atenção e retorno ao trabalho de forma mais concentrada reduzindo a chance de acidentes; no final da jornada de trabalho (ginástica compensatória) visando compensar as estruturas mais exigidas na atividade laboral (ANDERSON, 1998; BERGAMASCHI, 2003).

A partir desta realidade, o presente estudo buscou verificar os resultados obtidos após a implantação de três meses de um programa de Ginástica Laboral para colaboradores de uma indústria de peças automotivas.

Metodologia

Participaram do estudo 50 colaboradores do sexo masculino da linha de produção de uma indústria de peças automotivas situada no estado de São Paulo, com média de idade de 25,5 anos.

Procedimento: Os participantes preencheram o instrumento proposto e logo em seguida foram iniciadas as sessões. As mesmas foram realizadas no próprio local de trabalho, diariamente, no início da jornada com duração de 10 minutos. Os exercícios aplicados foram desenvolvidos de acordo com uma avaliação prévia das tarefas executadas por eles identificando quais as estruturas mais exigidas durante a jornada. Todas as atividades desenvolvidas foram acompanhadas de música e aplicadas por um educador físico.

Após três meses de programa o instrumento foi aplicado novamente para verificar os resultados obtidos.

Instrumento: o instrumento aplicado foi composto por 17 questões fechadas visando identificar fatores dos aspectos físico e psicológico dos colaboradores.

Análise dos dados: após a coleta, os dados foram tabulados e foi realizada uma análise descritiva dos resultados.

Resultados

Tabela 1 – Resultados obtidos através do instrumento aplicado antes e após 3 meses de programa

Aspectos	Pré	Pós
dor de cabeça	42,86%	16,67%
disposição p/ trabalho	91,84%	94,44%
procura ambulatorial	24,49%	16,67%
dor na região cervical	26,53%	11,11%
dor no punho	22,45%	16,67%
dor nos ombros	38,78%	16,67%
dor na região torácica	26,53%	22,22%
dor na região lombar	32,65%	27,78%
dor nos joelhos	20,41%	16,67%
pratica at. Física	46,94%	50,00%
dificuldade p/ dormir	24,49%	33,33%
sinto-me cansado c/ facilidade	38,78%	55,56%
sinto-me deprimido	14,29%	16,67%
sinto-me irritado	30,61%	38,89%
sinto-me ansioso	38,78%	33,33%
tenho mudanças bruscas de humor	26,53%	0,00%
preocupo-me c/ meu bem estar	87,76%	94,44%

Discussão

Após três meses de programa, pôde-se verificar a redução de diversos sintomas de dores nos colaboradores que participaram regularmente

das sessões de G.L. Este fato pode estar associado a execução de exercícios diretamente ligados a compensação ou ao fortalecimento das estruturas muito exigidas durante a jornada. Isto deve-se a análise prévia realizada nas tarefas exercidas pelos funcionários.

As regiões do corpo mais solicitadas nas tarefas analisadas são aquelas que obtiveram melhores resultados após apenas três meses de atividades (Tabela 1), são elas: região cervical, punhos e ombros. Esta constatação está de acordo com Polito e Bergamaschi (2002) que afirma que a G.L. desenvolvida com responsabilidade, por profissionais habilitados e elvando em consideração o esforço físico desenvolvido pelos colaboradores apresenta resultados positivos nos aspectos físico e psicológico de trabalhadores.

Foram observados também, resultados positivos na disposição para o trabalho e na prática de atividade física fora do local de trabalho (Tabela 1) mostrando que a G.L. pode ser uma importante ferramenta para auxiliar na melhora da qualidade de vida geral do indivíduo e também auxilia na melhora da produtividade individual do funcionário, pois o mesmo encontra-se mais disposto, preparado e concentrado em sua atividade. Estes resultados estão de acordo com Bulsing (1998) e Rio (1998), que afirma que a G.L. proporciona a melhora da coordenação motora reduzindo o gasto energético para a execução das tarefas diárias, aumentando a flexibilidade, a ativação do aparelho circulatório, a preparação do corpo para a atividade muscular proporcionando maior sensação de disposição para as atividades diárias.

Foi observado também, que a procura pelo departamento médico devido a queixas de dores e lesões osteomusculares reduziram após estes três meses de atividade diminuindo conseqüentemente o tempo de trabalho perdido e também o absenteísmo neste período reforçando estudos semelhantes realizados por Gebhardt e Crump (1990) e Scott (1999) em empresas do Canadá, África do Sul e EUA.

De acordo com a Tabela 1, pôde-se identificar que os fatores ligados ao estresse (sensação de depressão, cansaço com facilidade, irritação e dificuldade para dormir) não obtiveram resultados positivos. Este fato pode estar ligado a hipótese de que no decorrer destes três meses de programa os colaboradores estavam em um período intenso de produção com um número elevado de horas extras fazendo com que os colaboradores se desgastassem física e psicologicamente, porém como os exercícios propostos estavam diretamente ligados ao esforço físico das tarefas, as dores e desconfortos foram amenizadas. Já no aspecto psicológico a hipótese é que três meses

de programa não foram suficientes para apresentar resultados positivos.

Conclusão

Após a discussão dos resultados obtidos pôde-se concluir que um programa de G.L. com duração de apenas três meses estruturado de maneira a propor exercícios que fortaleçam ou façam a compensação das estruturas exigidas nas tarefas diárias apresenta resultados positivos principalmente no aspecto físico dos colaboradores. Para verificar se há interferência positiva no aspecto psicológico, sugere-se que novos estudos sejam realizados levando em consideração o período de produção do setor e também que seja realizado um programa com um período de seis meses.

Referências

- ANDERSON, B. **Alongue-se no trabalho**. São Paulo: Summus, 1998.
- BERGAMASCHI, E.C. **Ginástica Laboral, música e estados de ânimo**. Dissertação (Mestrado em Pedagogia do Movimento) – Instituto de Biociências, Universidade estadual Paulista, 2003.
- BUILSING, S.S. Ginástica Laboral. Disponível em: <http://www.pecanita.com.br/ginastica.htm>
Acesso em: 22 set. 1998.
- BARBANTI, V. **Aptidão física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole, 1990.
- CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna – a Ginástica Laboral como novo caminho**. Porto Alegre: Foco, 1996.
- GEBHARDJ, D.L.; CRUMP, C.E. Employee fitness and wellness programs in the workplace. **American Psychologist**, v.45, n.2, p. 262-272, Feb. 1990.
- POLITO, E.; BERGAMASCHI, E.C. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- SCOTT, P. A. The effect of a work-conditioning programme on manual labourers in South African industry. **Internacional Journal of Industrial Ergonomics**, v.24, p. 253-259, 1999.