

## GINASTICA LABORAL ASSOCIADA À MASSAGEM DORSAL: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO EM UMA INDÚSTRIA PETROQUÍMICA

Agostini, F.L.<sup>1</sup>; Pacheco, M.T.T.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Univap/IP&D, Avenida Shishima Hifumi, 2911, São José dos Campos, SP,

**Resumo-** Considerando a prática da atividade física como ferramenta para melhoria da qualidade de vida no trabalho, foi feita avaliação da auto percepção corporal e mental em um grupo de empregados de setor administrativo de uma indústria petroquímica em São Jose dos Campos - SP, submetidos a ginástica laboral associada a massagem dorsal, por um período de 8 meses, cujos resultados indicam efeitos satisfatórios na promoção da qualidade de vida dos empregados.

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral; Massagem Dorsal, Qualidade de Vida.

**Área do Conhecimento:** Saúde Ocupacional

### Introdução

A qualidade de vida, a partir do terceiro milênio, tornou-se um objetivo a ser alcançado pelo homem seguindo as diretrizes da harmonia corporal e a inter-relação entre os âmbitos profissional, social, fisiológico, emocional e espiritual. No âmbito físico da condição humana, é possível entender que a fadiga por conta dos longos períodos de trabalho, sem uma atividade de pausa, pode desencadear, dentre outras coisas, algias e espasmos musculares, sendo agravados pelo provável tempo de exposição ao trabalho provocando lesões. Essas lesões ocupacionais representam um dos principais motivos de afastamento do trabalhador de suas atividades.

A Ginástica Laboral é um dos programas de qualidade de vida, que busca aliviar a tensão causada pela atividade rotineira dos trabalhadores e que pode ser praticada antes, durante e/ou após o horário. A Ginástica Laboral é o exercício físico orientado e praticado durante o horário do expediente visando benefícios pessoais no trabalho, que tem por objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador (CARVALHO, 2003). Consiste na execução de exercícios de aquecimento músculo esquelético, que tem por finalidade preparar o organismo para o trabalho físico, atuando de forma preventiva e terapêutica, sem levar o trabalhador ao cansaço excessivo (DELBIN; MORAES, 2005;).

O objetivo do estudo apresentado é avaliar o índice de auto percepção corporal e mental por meio da aplicação de questionário, após a implantação de um Programa de Ginástica Laboral

associada à realização de massagem dorsal (técnica *quick massage*), em um grupo de empregados de área administrativa em uma indústria petroquímica em São José dos Campos-SP.

### Materiais e Métodos

A partir de revisão bibliográfica sobre a importância e os efeitos da ginástica laboral e massagem dorsal, foi delineado um levantamento junto a 16 pessoas da área administrativa de uma indústria petroquímica, através de um questionário composto de questões relativas aos aspectos físicos e mentais, em decorrência da aplicação da ginástica e da massagem. Os respondentes tinham como opções as alternativas “sim” e “não”, no sentido de identificar a percentagem de pessoas que perceberam alteração em seus estados físico e mental.

O questionário foi aplicado duas vezes, ao final do primeiro mês de implantação e final do oitavo mês, entre Outubro de 2002 a Junho de 2003. Foram realizadas 4 aulas de ginástica laboral por semana durante 15 minutos, nos períodos diurno e vespertino. Paralelamente, foram realizadas duas sessões de massagem dorsal por semana, pela técnica Quick Massage, com duração 15 minutos cada. Todas as atividades foram realizadas no local de trabalho.

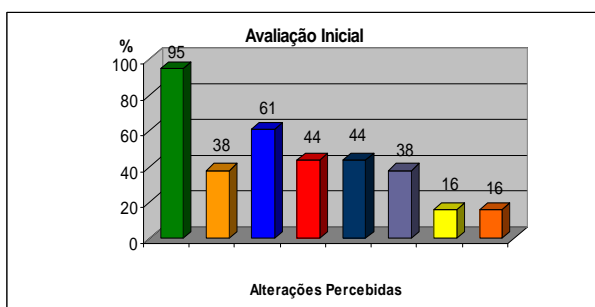
As questões propostas abordaram aspectos físicos, relativas à consciência corporal, tais como a autopercepção sobre relaxamento muscular, presença de desconforto muscular e condição do ritmo respiratório. Outros aspectos como a

ambiência, irritabilidade e domínio pessoal, também foram abordados.

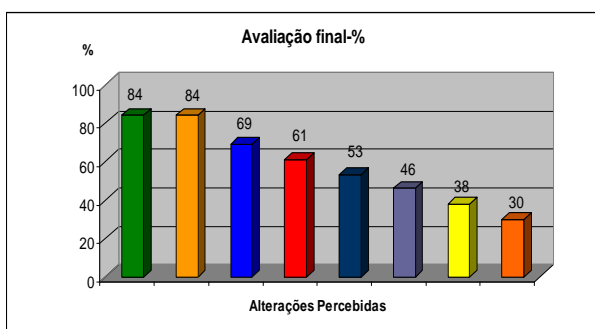
Os resultados foram analisados de forma estatística considerando as respostas das questões formuladas antecipadamente.

## Resultados

**Gráfico 1** – Percentual de pessoas com auto percepção no 1º mês da implantação do Programa de Ginástica Laboral e Massagem



**Gráfico 2** – Percentual de pessoas com auto percepção no 8º mês da Implantação do Programa de Ginástica Laboral e Massagem



### Legendas:

	Relaxamento muscular
	Relaxamento mental
	Redução de desconforto muscular
	Ambiência e clima mais agradável
	Conscientização corporal
	Melhora do ritmo respiratório
	Diminuição da irritabilidade
	Domínio emocional no atendimento telefônico

## Discussão

Devido à escassez e dificuldade em encontrar na literatura, um sistema de avaliação similar sobre os efeitos da ginástica laboral com massagem dorsal, comparou-se com trabalhos de avaliação, cuja metodologia consiste em teste de avaliação

física e anamnese geral e nutricional, estresse ocupacional, nível de satisfação no trabalho e um Questionário de Opinião Sobre a Ginástica Laboral (Martins; Duarte, 2000). Os resultados deste questionário indicam no item estresse ocupacional que há convivência dos trabalhadores com níveis elevados de stress (73,2%), sendo que apenas 26,8% conviviam com níveis de estresse toleráveis. Comparando os itens “relaxamento mental” e “diminuição da irritabilidade” com os dados obtidos por analogia com a literatura acima, verifica-se um melhor resultado quanto as alterações percebidas relativas ao estresse, com índices máximos de 84% e 38% respectivamente.

Os resultados de Martins e Duarte (2000) apontam ainda que a ginástica laboral aumentou em 11,5% a consciência corporal e uma melhoria de 100% no seu bem estar e também no relacionamento interpessoal. Os dados encontrados na literatura acima comparados com os obtidos nesta pesquisa confirmam de forma satisfatória, visto que nesta pesquisa a “conscientização corporal” apresenta dados mais relevantes que os encontrados na literatura, com índice máximo de 53%.

O social, sob a ótica do relacionamento interpessoal foi um dos resultados benéficos colhidos pela aplicação da ginástica laboral junto aos servidores da reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Martins e Duarte (2000), que pode ser comparado e corroborado ao resultado da “ambiência e clima mais agradável” da pesquisa, com índice máximo de 61%.

Na avaliação de auto percepção dos empregados da indústria petroquímica, analisando os resultados obtidos no gráfico 1 e 2, observamos que os itens de “relaxamento mental” ao “domínio emocional no atendimento telefônico” (partir do segundo ao oitavo item) houve aumento de pessoas que perceberam alterações da avaliação inicial para a final. A “consciência corporal” para perceber alterações foi aumentada gradativamente, com a aplicação das técnicas.

O item “relaxamento muscular” apresenta resultado de alteração pontual de maior percepção da equipe, com efeito inicial maior que o final, percebido por 95% das pessoas 84%, respectivamente. Essa característica está associada à inatividade física, de forma que o efeito é mais percebido de imediato à implantação da ginástica e massagem, e ao longo do período as pessoas se acostumam com a atividade e a consciência corporal. O segundo item de maior percepção da equipe é a redução do desconforto osteomuscular, que sugere relação e complementação com o item “relaxamento muscular”.

No estudo realizado por Soares & Assunção (2002), envolvendo um programa de ginástica laboral e o significado dos exercícios para 23 trabalhadores de uma central de atendimentos, 21 funcionários apontaram pra “relaxamento”, 16 disseram que a ginástica significa “prevenção”, 8 fizeram menção à sensação “prazer”, 7 referiam tratar-se de “lazer”, 7 referiam tratar-se de “estímulo”, 6 disseram haver “união” entre os colegas, 1 disse que significava uma “tarefa” e 1 afirmou tratar-se de uma “obrigação”. Os exercícios realizados durante a ginástica laboral, os alongamentos, massagens e relaxamento parecem ser suficientes para promover alterações psicofisiológicas favoráveis nos indivíduos.

De acordo com Martins e Duarte (2000), os benefícios físicos da ginástica laboral é algo incontestável, uma vez que, toda e qualquer atividade física devidamente aplicada é vantajosa. A prevenção do sedentarismo e as doenças cardiovasculares já seriam motivos suficientes para afirmar que a ginástica laboral, sob caráter de atividade física, produz melhor qualidade de vida. Dessa forma, isso se aplica à condição psicológica de uma pessoa; por promover aumento da auto-estima e conseqüentemente da auto-confiança, a ginástica laboral pode levar, no âmbito empresarial, ao aumento do desempenho e da produtividade.

## Conclusão

Para a realização desta pesquisa, o levantamento bibliográfico indicou carência de estudos que demonstrem com clareza a auto percepção dos efeitos de programas de ginástica laboral associado a massagem dorsal em ambientes de trabalho.

Nesse presente estudo, concluiu-se que as duas práticas associadas promovem o desenvolvimento da auto percepção do individuo demonstrados no aumento do percentual da avaliação inicial com a final. Conseqüentemente os resultados indicam efeitos satisfatórios na promoção da qualidade de vida dos empregados.

## Referências

- CARVALHO, S.H.F. **Ginástica laboral**. Disponível em [www.saudeemmovimento.com.br](http://www.saudeemmovimento.com.br), 2003.
- DELBIN, M.A. & MORAES, C. **Porque implantar um programa de Ginástica Laboral na**

**empresa?** Revista Administração CREUPI, v. 5, n.9, jan/dez.2005.

- MARTINS, C.O. & DUARTE, M.F.S. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC**. Revista Brasileira de Ciências e Movimento, v. 8, n.4, p. 9-13, 2000.

- SOARES, R. G.; ASSUNÇÃO, A. A. **A Baixa Adesão ao Programa de Ginástica Laboral: Buscando Elementos do Trabalho para Entender o Problema**. VII Congresso Latino-Americano de Ergonomia. Recife: Abergó, 2002