

Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2017;16(3):183-8

ARTIGO ORIGINAL

Benefícios da ginástica laboral em um grupo do setor administrativo do Hospital Estadual Mário Covas

Benefits of labor gymnastics in a group of employees working in the administrative sector of Hospital Estadual Mário Covas

Jacqueline Menezes Cordeiro*, Fernanda Antico Benetti*, Angelica Castilho Alonso**

*Curso de Fisioterapia, Faculdade de Medicina do ABC, Santo André, São Paulo,

**Universidade São Judas Tadeu, SP

Recebido em 13 de março de 2017; aceito em 5 de junho de 2017.

Endereço de correspondência: Angelica Castilho Alonso, Rua Ovídeo Pires de Campos, 333, Cerqueira Cesar, 05403-010 São Paulo SP, E-mail: angelicacastilho@msn.com

Resumo

O aumento da produção industrial, as novas formas de administração bem como a mudança na filosofia das empresas têm provocado um excesso de pressão decorrente do alto nível de exigência quanto ao cumprimento das metas e ritmo de trabalho. As empresas têm adotado a Ginástica Laboral (GL) como uma possibilidade da diminuição de afastamentos e absenteísmos decorrentes de lesões por esforço repetitivo (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT). A GL é composta por exercícios realizados durante a jornada de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica nos casos de LER e DORT, sem levar o trabalhador à fadiga. O objetivo da pesquisa foi avaliar os benefícios da GL, na qualidade de vida, num grupo de colaboradores que trabalham no setor administrativo de um grande hospital na região do ABC de São Paulo. O questionário SF-36 foi utilizado como instrumento de avaliação, tendo sido aplicado pré-programa de GL proposto e após três meses. Os resultados obtidos apontam melhora estatisticamente significativa no domínio *Estado Geral de Saúde*, com $p = 0,006$. Houve também melhora nos domínios Dor, Vitalidade, Aspectos Sociais e Saúde Mental, no entanto, sem resultados estatisticamente significantes. A GL influencia positivamente o Estado Geral de Saúde e pode ser um instrumento que os faça resgatar a satisfação pelo trabalho e pela rotina, trazendo benefícios para o colaborador e para a empresa.

Palavras-chave: transtornos traumáticos cumulativos, saúde do trabalhador, qualidade de vida.

Abstract

The increase in industrial production, new forms of management, as well as the change in the philosophy of companies have caused an excess of pressure due to the high level of exigency regarding the fulfillment of the goals and rhythm of work. The companies have adopted the Labor Gymnastics (LG), as a possibility of the reduction of absences and absenteeism due to repetitive stress injuries (RSI) and work-related musculoskeletal diseases (DORT). The GL is composed of exercises performed during the working day, acting in a preventive and therapeutic way in the cases of RSI and DORT, without taking the worker to the fatigue. The objective of the study was to evaluate the benefits of GL in quality of life in a group of employees working in the administrative sector of a large hospital in the ABC region of São Paulo. The SF-36 questionnaire was used as an evaluation tool, and the pre-program of the proposed GL was applied and after three months. The results obtained indicate a statistically significant improvement in the General Health Status domain, with $p = 0.006$. There was also improvement in the areas of Pain, Vitality, Social Aspects and Mental Health, however, without statistically significant results. GL influences positively the General Health Status and can be an instrument that makes them recover satisfaction for work and routine, bringing benefits to the employee and the company.

Key-words: cumulative trauma disorder, occupational health, quality of life.

Introdução

O aumento da produção industrial, as novas formas de administração e a mudança na filosofia das empresas ocasionaram alterações comportamentais nos funcionários em relação à

necessidade do cumprimento de metas estabelecidas em um tempo reduzido por exigência da competitividade dos empreendimentos instados no Brasil. Tais situações podem gerar ansiedade, sofrimento, medo e insegurança, fatores que, aliados ao cansaço, contribuem para o esgotamento físico e mental do funcionário, podendo suscitar acidentes e desenvolvimento ou agravamento de doenças como o estresse, doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) ou lesões por esforços repetitivos (LER) – entende-se por LER e DORT uma síndrome relacionada ao trabalho, caracterizada pela ocorrência de vários sintomas concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, em entidades neuro-ortopédicas definidas como tenossinovites, sinovites, compressões de nervos periféricos e síndromes miofasciais, que podem ser identificadas ou não e, frequentemente, são causa de incapacidade laboral temporária ou permanente [1-4].

Com o propósito de reduzir os índices de absenteísmo e afastamentos provenientes de doenças ocupacionais e aumentar a produtividade, as empresas têm adotado a Ginástica Laboral (GL) especialmente desde a década de 1990 – quando qualidade de vida no trabalho passou a ser enfatizada – como uma possibilidade de contribuir com condições melhores de vida no trabalho, associando as atividades desenvolvidas pelo funcionário às orientações de práticas que contribuirão para a prevenção das DORT [5,6].

Sem levar o trabalhador à fadiga, a GL é uma modalidade que se baseia em exercícios para flexibilidade, relaxamento, fortalecimento muscular e massagens, complementados com atividade lúdica. Pode ser uma atividade total, que trabalha a mente e o corpo, estimula o autoconhecimento, amplia a consciência e a autoestima e proporciona melhor relacionamento com os outros e com o meio. Essas ações podem favorecer tanto a empresa quanto o trabalhador, por enfatizarem a prevenção de doenças ocupacionais, motivação para o funcionário e, conseqüentemente, melhores resultados para a empresa [5,7-9].

O objetivo do estudo foi avaliar os benefícios da GL, na qualidade de vida, num grupo de colaboradores que trabalham no setor administrativo de um grande hospital na região do ABC de São Paulo.

Material e métodos

Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em pesquisa da Faculdade de Medicina do ABC e aprovado sob número de parecer 72233 - CAEE 04794112.1.0000.0082.

Tratou-se de um estudo de intervenção realizado no Hospital Estadual Mario Covas, na cidade de Santo André/SP. Fizeram parte do estudo funcionários do setor administrativo do hospital, que se enquadraram nos seguintes critérios de inclusão: Ambos os sexos; que concordaram com a participação através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido; que não tivessem contraindicações para a prática da GL. Critérios de exclusão mais de três faltas.

Inicialmente os voluntários foram informados do desenvolvimento da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo posteriormente orientados a preencher o questionário de qualidade de vida SF-36.

O SF-36 é composto por 11 questões e 36 itens que englobam oito componentes (domínios ou dimensões), representados por capacidade funcional (dez itens), aspectos físicos (quatro itens), dor (dois itens), estado geral da saúde (cinco itens), vitalidade (quatro itens), aspectos sociais (dois itens), aspectos emocionais (três itens), saúde mental (cinco itens) e uma questão comparativa sobre a percepção atual da saúde e há um ano. O indivíduo recebe um escore em cada domínio, que varia de 0 a 100, sendo 0 o pior escore e 100 o melhor [10].

Em seguida, os funcionários passaram a fazer parte de um programa de GL de três meses, que constou de breve aquecimento, exercícios de alongamento e fortalecimento e breve relaxamento, três vezes por semana, com duração de 20 minutos.

O aquecimento - com duração de 5 minutos - é essencial para preparar o sistema cardiorrespiratório, melhorando seu desempenho durante as atividades físicas. Proporciona aumento gradual da temperatura muscular e maior produção de líquido sinovial, fatores que diminuem o risco de lesões. Foi composto por mobilização ativa lenta, rotação de cabeça, ombros, punhos e tornozelos, caminhada nos sentidos anterior e posterior e trotes lentos.

Com duração de 30 segundos para cada alongamento, alongamentos de músculos flexores, extensores e inclinadores cervicais; flexores, abdutores e extensores de ombro; flexores de cotovelo punho e dedos; extensores de dedos; flexores, extensores, abdutores e adutores de quadril; flexores e extensores de joelho; dorsiflexores e flexores plantares. Os mesmos foram propostos para melhora de flexibilidade e, eventualmente, alívio de dor.

Exercícios ativos livres, contra a ação da gravidade, de abdução-adução e elevação-depressão de ombro; flexão-extensão de cotovelo; abdução-adução, extensão e flexão de quadril; agachamento com as costas na parede e elevação de calcanhares (mantendo apenas a região anterior dos pés em contato com o solo) foram propostos em 3 séries de 10 ou 15 repetições para fortalecimento muscular.

Para restabelecer a frequência cardíaca e pressão arterial aos níveis de repouso e promover relaxamento, os 5 minutos finais eram destinados à caminhada lenta, respiração profunda lenta, automassagem e/ou massagem no colega com bolinha de borracha em região de trapézio. Ao final dos três meses, os participantes preencheram novamente o questionário SF-36 para comparação dos dados.

Análise estatística

A análise dos resultados foi através do teste t de student para verificar se existiu diferença significativa, com um nível de significância $p < 0,05$ para todas as variáveis.

Resultados

Fizeram parte deste estudo 28 voluntários do sexo feminino, com idades entre 18 e 52 anos, que trabalhavam no setor administrativo do Hospital Estadual Mário Covas.

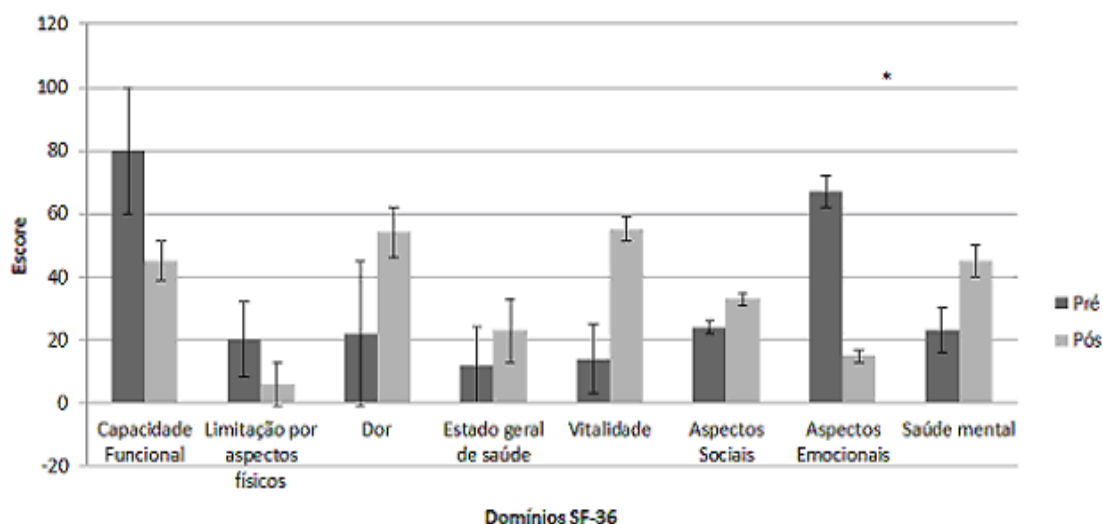


Gráfico 1 - Domínios do SF-36.

Por meio da análise do gráfico 1, pode-se inferir que os voluntários apresentaram melhora nos domínios Dor ($p = 0,1$), Estado Geral de Saúde ($p = 0,006$), Vitalidade ($p = 0,15$), Aspectos Sociais ($p = 0,27$) e Saúde Mental ($p = 0,19$) após completarem o programa de GL. Sendo assim, diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$) ocorreu apenas no domínio Estado Geral de Saúde, com $p = 0,006$.

Discussão

O presente estudo avaliou a interferência da GL na Qualidade de Vida (QV) de funcionários de um hospital Estadual.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define QV como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações [11]. Bortolozzo e Santana [12] afirmam que uma instituição que preza pela QV torna seus funcionários mais confiantes, motivados, satisfeitos e altamente produtivos. Dessa forma, as empresas têm desenvolvido inúmeras ações para inserir melhores condições no trabalho para que a

satisfação do funcionário melhora o desempenho e reduza o índice de absenteísmo e rotatividade das equipes. Dentre as atividades prestadas nas empresas, a GL pode promover um resultado significativo no que se relaciona à produtividade e qualidade de vida.

De acordo com Bergamaschi *et al.* [1], em um estudo que investigou os efeitos de um programa de GL no bem-estar físico, emocional e social de funcionários de uma empresa, foi possível encontrar resultados significativos nesses três aspectos.

A ginástica praticada no ambiente de trabalho pode ser do tipo Preparatória (realizada no início da jornada de trabalho), Compensatória (realizada como pausa ativa durante a jornada de trabalho) ou de Relaxamento (realizada ao final da jornada de trabalho). Costa *et al.* [13], em estudo para verificar qual dos três tipos de GL apresenta maior influência na melhora da qualidade de vida, observaram ausência de diferenças estatisticamente significantes. No presente estudo foi adotada a Compensatória.

Castoldi *et al.* [14], em seu estudo que analisou a QV através do SF-36 para avaliar o estado geral de saúde em diferentes domínios, como dor, capacidade funcional, aspectos emocionais e sociais de participantes de um programa de GL, concluíram que esses indivíduos apresentaram pontuação acima da média quando avaliada a QV. Os domínios Capacidade Funcional e Aspectos Sociais mostraram-se mais elevados e Dor e Limitação por Aspectos Físicos obtiveram menores valores.

A Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) afirma que dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a dano tecidual real ou potencial, ou descrito nesses termos [15]. Todas as voluntárias queixaram-se de episódios de dor nas costas antes do início do programa de GL e relataram diminuição na frequência e/ou intensidade ao final do mesmo ($p = 0,1$). Sedrez *et al.* [16], em estudo experimental de avaliação dos efeitos de um programa de GL sobre a dor e QV de funcionários administrativos de três setores distintos, obtiveram resultados de melhora na QV e da dor nas costas. Em seu estudo, no grupo controle, em que não houve a prática de GL, não foi observada diferença significativa em nenhuma das variáveis analisadas, além de referirem aumento na ocorrência de dores nas costas.

Candotti *et al.* [17], ao estudarem os efeitos da GL na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho, obtiveram resultados que demonstraram diminuição da intensidade e frequência da dor referida aos trabalhadores do grupo experimental, e mudança do hábito postural durante o trabalho, melhorando a postura sentada.

De acordo com o estudo de Capela *et al.* [18], referente à QV em pacientes com dor, há uma correlação negativa entre esses aspectos, ansiedade e depressão, ou seja, quanto maior a intensidade desses sintomas, pior é a QV dos indivíduos.

Conforme os resultados apurados nesta pesquisa, nota-se semelhanças aos estudos citados por Ferracini *et al.* [19], em "Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público", na qual destaca-se a redução da dor musculoesquelética, durante e após a jornada de trabalho, ao efetuarem a GL.

As voluntárias do presente estudo apresentavam-se bastante motivadas durante o programa oferecido. Espontaneamente, aumentaram ou iniciaram a prática de atividades físicas em horários de folga, o que apresenta concordância com a conclusão de Candotti *et al.* [20], que afirma que a GL pode ser utilizada como uma ferramenta eficaz para motivar seus participantes a realizarem atividade física regular fora do ambiente de trabalho, com consequentes alterações benéficas na musculatura esquelética e tecidos conectivos, colaborando também para a diminuição do risco de surgimento de incapacidades e sintomas osteomusculares.

Ao longo deste estudo, seis voluntárias referiram que aumentaram o consumo de alimentos integrais, água, sucos e leite semidesnatado e diminuíram o consumo de manteiga ou margarina e café preto. Leal *et al.* [21] também verificaram que a GL influencia para um estilo de vida saudável e que contribui de maneira significativa para adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Martins [22] afirma que em médio e longo prazo, é ideal que o trabalhador tenha prática e consciência suficientes para realizar as atividades que compõem a GL nos momentos em que sentir necessidade, aumentando as chances de melhorar sua QV dentro ou fora do ambiente ocupacional. Para isso, ao final de cada sessão de GL as atividades eram rapidamente demonstradas novamente às voluntárias e a importância de sua prática era reforçada. Com isso, percebe-se a necessidade de inserir motivação ao desenvolver esse tipo

de atividade – bem como expõem Silva e Martins [23] -, para que o colaborador perceba a real necessidade de sentir-se bem ao longo de sua vida.

Assim, conforme exposto por Epaminondas [24] e Ferracini *et al.* [19], grande parte das voluntárias enfatizou a importância da continuação do programa de GL e a contratação de um profissional específico para sua aplicação.

A maioria das participantes adotou a GL como um momento de descontração, relaxamento e diversão, conforme descreve Epaminondas [24], revelando também a preferência por atividades mais dinâmicas e diversificadas.

No geral, a inserção da GL no serviço selecionado promoveu orientação aos colaboradores da instituição de saúde quanto à busca pela prática de atividades que podem melhorar as condições de vida não só no trabalho, mas também na rotina diária. Considerando que as atividades dos voluntários estão diretamente relacionadas ao atendimento ao público, arquivamento e controle, muitos dos funcionários enfrentam grandes dificuldades em controlar o nível de stress e sobrecargas do dia a dia, o que compromete também a postura durante o desenvolvimento do trabalho.

Conclusão

Com a GL foi perceptível, através de relato dos funcionários, a conscientização dos mesmos quanto ao cuidado para buscarem práticas que os auxiliam a controlar o nível de stress e sobrecargas do dia a dia, além das melhoras apontadas pelo questionário SF-36. Concomitantemente a orientação e conscientização proporcionada, a GL pode ser um instrumento que os faça resgatar a satisfação pelo trabalho e pela rotina, trazendo benefícios para o colaborador e para a empresa.

Referências

1. Bergamaschi EC. Ginástica Laboral: Possíveis Implicações para esferas físicas, psicológicas e sociais. *Atividade física & Saúde* 2002;7(3).
2. Maria do Socorro A. A vida do trabalhador antes e após a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT). *Rev Bras Enferm* 2007;60(5):491-6.
3. Sintomas da LER/DORT. [citado 2012 Abr 15]. Disponível em URL: http://www.bancodesaude.com.br/ler-dort/ler-dort#Sintomas_da_LER-DORT.
4. Dias EC. Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde. Série A. Normas e Manuais Técnicos; n. 114. 2001, Brasília.
5. Figueiredo F, Montalvão CR. *Ginástica Laboral e Ergonomia*. Rio de Janeiro: Sprint; 2005.
6. Augusto V, Sampaio RF, Tirado MGA, Mancini MC, Parreira VF. Um olhar sobre as LER/DORT no contexto clínico do fisioterapeuta. *Rev Bras Fisioter* 2008;12:49-56.
7. Silva J. *A Ginástica Laboral como promoção de saúde [Dissertação]*. USP: São Paulo; 2007
8. Pelegrinotti L. A atividade física e esporte: a importância no contexto saúde do ser humano- *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 1998;3(1):22-8.
9. Mendes R. *Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas*. São Paulo: Manole; 2004.
10. Ciconelli RM, Ferraz MB, Santos W, Meinão I, Quaresma MR. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Rev Bras Reumatol* 1999;39(3):143-50.
11. Vilarta R, Gonçalves A. Qualidade de Vida – concepções básicas voltadas à saúde. In: Almeida MAB et al. *Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa*. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP; 2012.
12. Bortolozo A, Santana DD. Qualidade de vida no trabalho: os fatores que melhoram a qualidade de vida no trabalho. 1º simpósio nacional de iniciação científica do Centro Universitário Filadélfia, outubro de 2011.

13. Costa DF, Rezende AAB, Rodrigues ESR, Costa EO, Muniz CF, Rossone AP. A influência dos três tipos de ginástica laboral na melhora da qualidade de vida. *Revista Amazônia* 2013;1(2):29-36.
14. Castoldi RC. Análise da qualidade de vida de adultos participantes de um programa de ginástica laboral. *Colloquium Vitae* 2013;5(2):83-91.
15. Onofre AN. *Dor: princípios e prática*. Porto Alegre: Artmed; 2009.
16. Sedrez JA, Rosa MIZ, Cunha A, Candotti CT. Avaliação dos efeitos de um programa de ginástica laboral sobre a dor e a qualidade de vida. *Cinergis* 2012;13(2):21-6.
17. Candotti CT, Stroschein R, Noll M. Efeito da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2011;33(3):699-714.
18. Capela C, Marques AP, Assumpção A, Sauer JF, Cavalcante AB, Chalot SD. Associação da qualidade de vida com dor, ansiedade e depressão. *Fisioter Pesqui* 2009;16(3):263-8.
19. Ferracini GN, Valente FM. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. *Revista Dor* 2010;11(3):233-6.
20. Candotti CT, Noll, M, Lucchese CR, Silva MR. Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física. *Rev Baiana Saúde Pública* 2011;35(2):485-97.
21. Leal FC, Maia DP. *Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida. Pós-graduação em Ergonomia*. Goiás: Faculdade Ávila; 2012.
22. Martins CO. *Ginástica laboral: no escritório*. Várzea Paulista: Fontoura; 2011.
23. Silva RSB, Martins CO. Otimização da aderência em programas de promoção de saúde do trabalhador. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 2013;12(2):228-51.
24. Epaminondas, B.S.A.D. *Qualidade de vida e a prevalência de sintomatologia dolorosa musculoesquelética em analistas de sistemas da informação antes e após um programa de intervenção de cinesioterapia laboral*. Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde; 2012.