

IMPLANTAÇÃO E AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL: UM ESTUDO PILOTO REALIZADO JUNTO A COLABORADORES DE UM HOSPITAL PRIVADO

Maria Cecilia Rezek Juliano¹
Silvia Renata Rezek Juliano¹
Maria Clara Dornelas Soares²
Miriam Cristina de Camargo Igreja³
Profa. Dra. Elaine Cristina Catão⁴

Resumo: Este trabalho teve por objetivo implantar um programa de Ginástica Laboral e levantar a percepção dos colaboradores participantes do programa sobre a efetividade do mesmo. Para tanto, foram realizadas quatro etapas distintas: inicialmente foi aplicado um questionário de avaliação da saúde física aos colaboradores da equipe de enfermagem de dois setores específicos do hospital (UTI e UCO) e aos colaboradores do setor de faturamento; paralelo a este procedimento foi realizado um levantamento junto ao departamento de Recursos Humanos sobre as patologias mais freqüentes responsáveis pelo absenteísmo; de posse de tais dados foi elaborado um Programa de Ginástica Laboral que atendesse a demanda identificada; após a implantação do programa, foi aplicado um questionário aos colaboradores participantes com o objetivo de levantar a percepção dos mesmos sobre a efetividade do programa. Participaram do programa 26 colaboradores (11 colaboradores da enfermagem e 15 colaboradores do faturamento), sendo que, os exercícios foram aplicados no início do expediente, durante 3 semanas (3 vezes/semana), com duração de 10 a 15 minutos cada sessão. Os resultados demonstraram que na percepção dos colaboradores a implantação do Programa de Ginástica Laboral proporcionou mais disposição e o entrosamento no ambiente de trabalho. Percebeu-se ainda que os colaboradores do setor de faturamento mostraram-se mais satisfeitos, motivados e preocupados com a qualidade de vida do que os colaboradores do setor de enfermagem. Por tratar-se de um estudo piloto, destaca-se a necessidade de novas pesquisas enfocando o mesmo tema.

Palavras-chaves: Ginástica Laboral; Qualidade de Vida; Saúde no Trabalho.

I. INTRODUÇÃO

Nos grandes centros urbanos, a vida do homem moderno está cada vez mais voltada ao enfrentamento de situações críticas do seu cotidiano, como: alimentação, moradia, segurança, transporte, educação, saúde e principalmente a manutenção do emprego, todas elas sabidamente, situações geradoras de estresse. Essas situações de estresse, junto com os impactos negativos do trabalho podem gerar problemas físicos, psicológicos e sociais.

Atualmente a administração destes problemas (estresse), tem se mostrado uma ferramenta vital nas técnicas de administração empresarial, visto que, comprovadamente a melhoria dos níveis de qualidade de vida, baseado nas situações críticas, é um fator diferencial entre as empresas, na competição por produtividade, qualidade e desempenho comercial.

Kaplan e Norton (1997) conceituam Qualidade de Vida no Trabalho, como sendo um programa que visa facilitar e satisfazer as necessidades do trabalhador ao desenvolver suas atividades na organização, tendo como idéia básica o fato de que as pessoas são mais produtivas quanto mais estiverem satisfeitas e envolvidas com o próprio trabalho.

Entendemos que o objetivo da Qualidade de Vida no Trabalho é harmonizar benefícios dos individuo e das instituições.

Com o aumento crescente, entre os trabalhadores, da LER/DORT a Ginástica Laboral vem sendo adotada, pelas grandes empresas, como uma ferramenta para qualidade de vida do trabalhador.

A Ginástica Laboral pode ser definida como uma atividade física orientada e supervisionada, de pouca duração, praticada no próprio ambiente de trabalho, com meta de valorizar a pratica da atividade física como instrumento de promoção de saúde (Paula, 2004).

1 Fisioterapeuta UNIFIR, Hospital Santa Paula
2 Enfermagem, Hospital Santa Paula
3 Enfermagem, Hospital Santa Paula
4 UNISÃO PAULO, Faculdades Magister

A proposta da Ginástica Laboral é prevenção de lesões relacionadas ao trabalho, bem como a diminuição de problemas relacionados ao sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador.

A ginástica Laboral promove adaptações e benefícios:

a) Fisiológicas:

- Provoca o aumento da circulação sanguínea ao nível da estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo do ácido láctico;
- Melhora a mobilidade flexibilidade músculo articular;
- Diminui as inflamações e traumas;
- Melhora a postura;
- Diminui a tensão muscular desnecessária;
- Diminui o esforço na execução das tarefas diárias;
- Facilita a adaptação ao posto de trabalho;
- Melhora a condição do estado de saúde geral.

b) Psicológicos:

- Favorece a mudança da rotina e promove um clima motivacional favorável no trabalho;
- Reforça a auto estima;
- Mostra a preocupação da empresa com seus funcionários;
- Melhora a capacidade de concentração no trabalho e convívio sociais.

c) Sociais:

- Desperta o surgimento de novas lideranças;
- Favorece o contato pessoal;
- Promove a integração social;
- Favorece o sentido de grupo;
- Melhora o relacionamento.

De acordo com ZILLI (2002), a Ginástica Laboral pode ser dividida em três tipos, a saber:

a) ginástica preparatória ou de aquecimento: visa “ativar” (despertar/aquecer) o trabalhador para jornada de trabalho, sendo assim está é realizada logo no início do expediente, despertando e tornando o indivíduo mais atento durante suas atividades, evitando assim acidentes e contusões ao longo de todo o período;

b) ginástica compensação (compensatória) ou de distensionamento: geralmente realizada no meio do período de trabalho, provocando uma pausa ativa no trabalhador, aumentando assim radicalmente seu poder de concentração;

c) ginástica de relaxamento: feita ao final do expediente e prioriza recuperar o trabalhador ao final da jornada de trabalho, diminuindo assim seu desgaste físico e psicológico ao retornar ao seu convívio pessoal.

O objetivo deste trabalho foi implantar um programa de Ginástica Laboral em uma amostra de colaboradores da enfermagem da Unidade de Terapia Intensiva e Coronariana e colaboradores do Faturamento do Hospital Santa Paula e levantar a percepção de tais colaboradores sobre a efetividade do programa.

II. MÉTODO E RESULTADOS:

O estudo foi realizado em quatro etapas distintas:

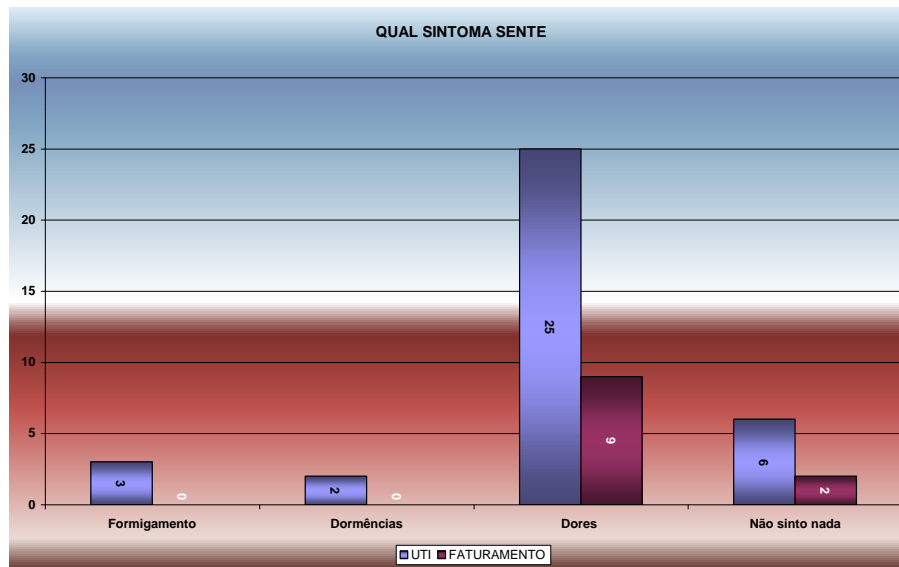
- **Etapa1:** Levantamento das necessidades dos colaboradores da Equipe de Enfermagem da Unidade de Terapia Intensiva, Unidade Coronariana e Faturamento do Hospital Santa Paula, com relação à saúde e satisfação no trabalho.

A amostra foi composta de 36 colaboradores da Unidade de Terapia Intensiva (UTI) e Unidade Coronariana (UCO), dos períodos matutino e vespertino e 11 colaboradores do Faturamento do período diurno, nos quais foi aplicado um questionário que procurou explorar

algumas variáveis como: se faz movimentos repetitivos; se sente algum sintoma; quanto ocorre o sintoma citado; se já consultou um médico devido ao sintoma; em qual local do corpo sente dor; se já foi afastado do trabalho devido ao sintoma; se faz atividade física fora do horário de trabalho e se acha importante um programa de Ginástica Laboral durante o período de trabalho, com duração de 5 minutos.

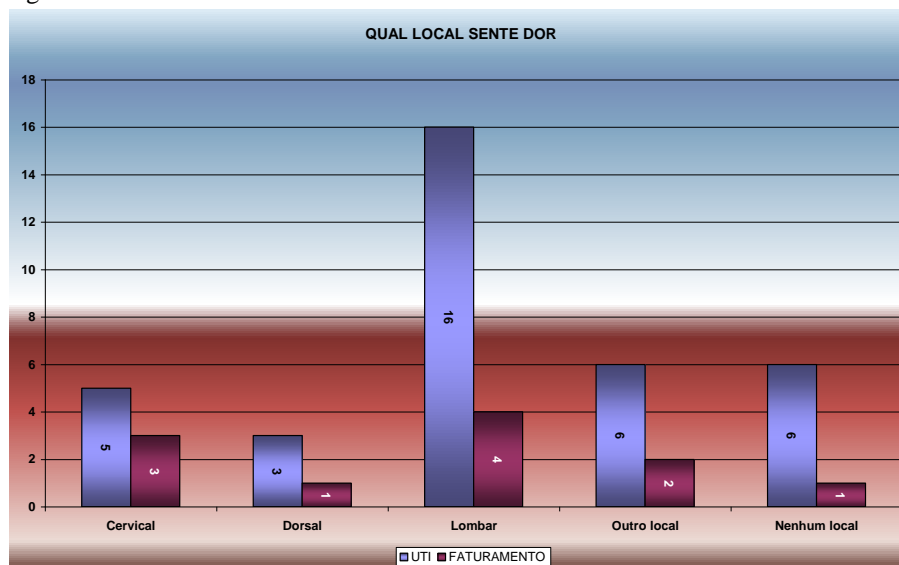
A Figura 1 mostra se o colaborador sente algum sintoma. Dos colaboradores da UTI/UCO, 03 sentem formigamento, 02 dormência, 25 sentem dores e 06 não sentem nada, enquanto os colaboradores do faturamento 09 sentem dores e 02 não sentem nada.

Figura 1



A Figura 2 mostra em que local do corpo o colaborador sente dor, sendo que os colaboradores da UTI/UCO, 05 sentem dor cervical, 03 dorsal, 16 lombar, 06 em outro local e 06 em nenhum local. Já os colaboradores do faturamento 03 sentem dor cervical, 01 dorsal, 04 lombar, 02 em outro local e 01 em nenhum local.

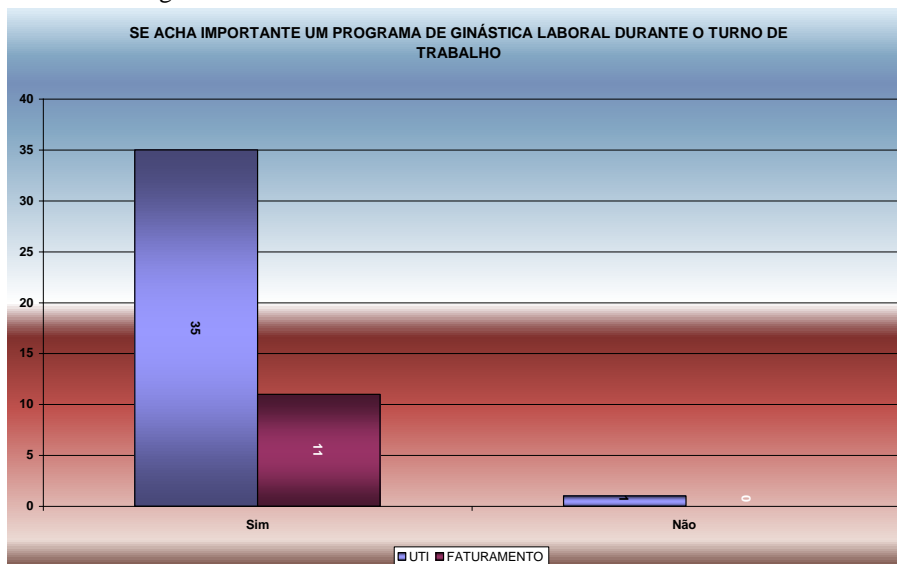
Figura 2



A Figura 3 mostra se os colaboradores acham importante um programa de Ginástica Laboral durante o período de trabalho, numa duração de 05 minutos. Os colaboradores da

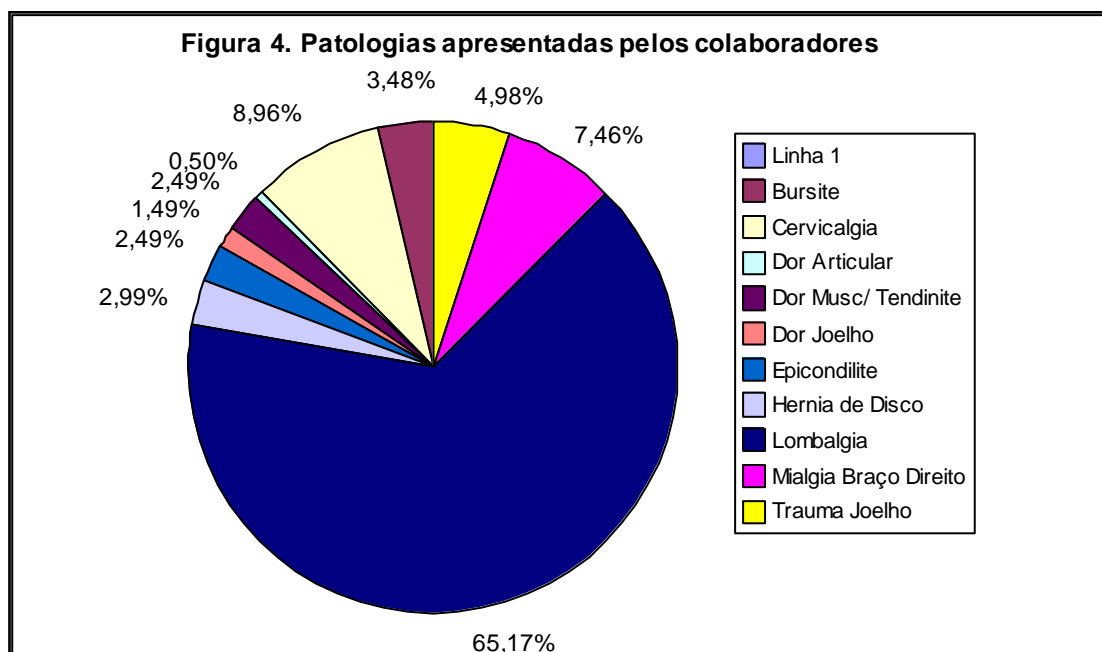
UTI/UCO 35 acham que seria importante e 01 não acha. Já os colaboradores do faturamento, todos os 11 acham importante.

Figura 3



- **Etapa 2:** Levantamento junto ao departamento de Recursos Humanos sobre as patologias mais frequentes responsáveis pelo absenteísmo

A Figura 4 demonstra que cerca de 65% dos colaboradores apresentam lombalgia.



- **Etapa 3:** Com base nos dados coletados nas etapas 1 e 2, foi elaborado um programa de Ginástica Laboral, com exercícios aplicados no ambiente de trabalho durante expediente.

A população envolvida foi de 37 colaboradores, sendo que 22 colaboradores da equipe de enfermagem atuante na Unidade de Terapia Intensiva e Unidade Coronariana e 15 colaboradores do setor do Faturamento. Foram realizados exercícios de alongamento, aquecimento e exercícios respiratórios orientados durante 3 semanas, 3 vezes por semana, 1 vez ao dia, nos períodos diurnos, com duração de 10 a 15 minutos.

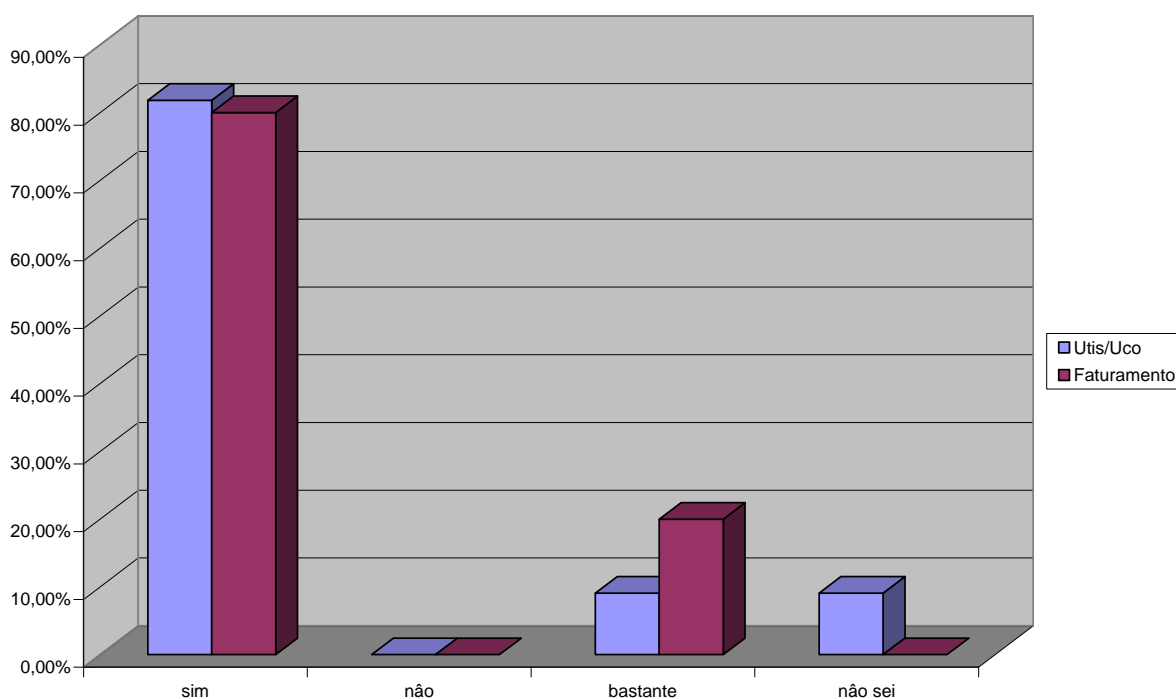
- **Etapa 4:** Levantar a percepção dos colaboradores participantes do programa de Ginástica Laboral sobre a efetividade do mesmo.

A amostra foi composta por 26 (vinte e seis) colaboradores das Unidades de Terapia Intensiva, Unidade Coronariana e Faturamento do Hospital Santa Paula participantes do programa de Ginástica Laboral.

Os dados para a realização desta etapa do estudo foram coletados após a execução do programa de Ginástica Laboral (período de 05/07/2006 a 21/07/2006), por meio de um questionário que buscou explorar questões como: sua disposição melhorou depois que você começou a freqüentar às aulas de Ginástica Laboral; as dores relacionadas ao tipo de trabalho que exercem, melhoraram; melhorou o entrosamento no ambiente de trabalho; você considera que a Ginástica Laboral trouxe benefícios para você; entre outros. O questionário foi entregue aos colaboradores no último dia do programa de Ginástica Laboral.

A Figura 5 sintetiza os dados referente a distribuição em percentual dos colaboradores que apresentaram melhora da sua disposição após às aulas de Ginástica Laboral.

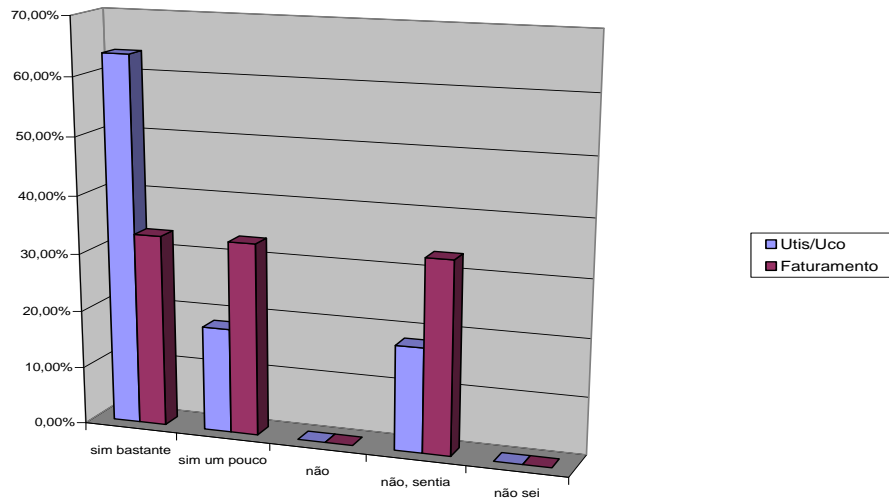
Figura 5 Distribuição percentual quanto a melhora da disposição dos colaboradores após às aulas de Ginástica laboral



Os dados indicam que 81,82% dos colaboradores das UTIs e UCO e 80% dos colaboradores do faturamento consideram que melhorou sua disposição depois que freqüentaram as aulas de Ginástica Laboral.

A Figura 6 apresenta os dados da distribuição em percentual quanto a melhora da dor.

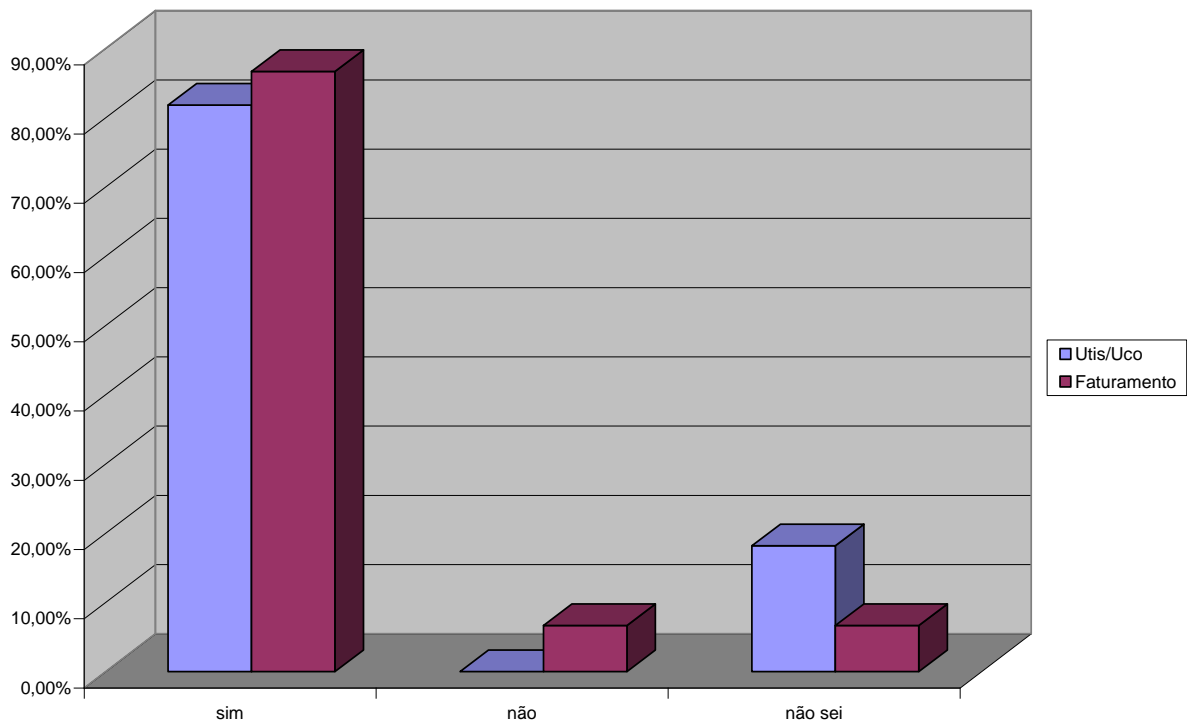
Figura 6. Distribuição percentual quanto a melhora da dor



Os dados indicam que 63,64% (N= 7) dos colaboradores das UTIs e 33,33% (N=5) do faturamento, consideraram que suas dores melhoraram bastante após a Ginástica Laboral , e 18,18 % (N= 2) dos colaboradores da UTIs e 33,33% (N= 5) melhoraram um pouco. Ainda podemos verificar que 18,18% dos colaboradores nas UTIs , UCPO e 33,33% do faturamento não apresentavam dores.

A Figura 7 apresenta os dados da distribuição em percentual quanto ao entrosamento no ambiente de trabalho.

Figura 7. Distribuição percentual quanto ao entrosamento no ambiente de trabalho



Observa-se nesta figura, que 81,82% dos colaboradores das UTIs , UCO e 86,67% do faturamento consideraram que o programa de Ginástica Laboral melhorou o relacionamento no ambiente de trabalho., e 18,18% das UTIs e UCO e 6,67% do faturamento não souberam responder.

A Figura 8 e 9 apresentam a distribuição em percentual quanto ao número de sessões por semana e quanto ao programa de Ginástica Laboral.

Figura 8. Distribuição percentual quanto ao número de sessões/semana

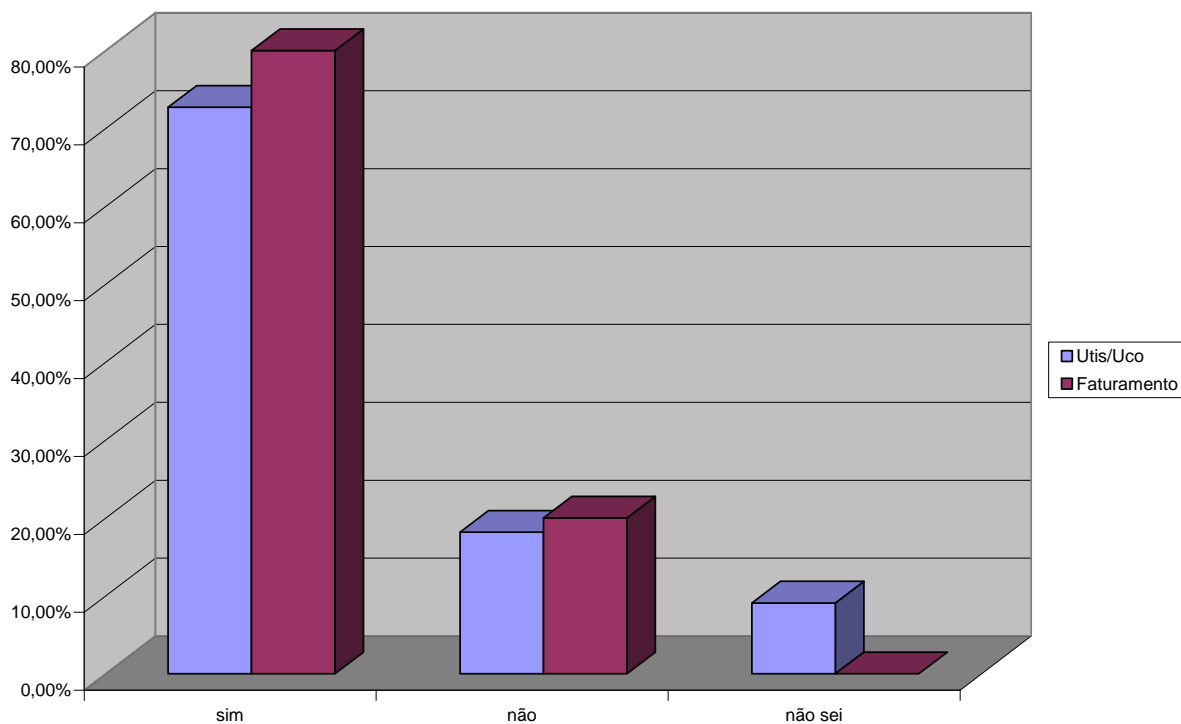
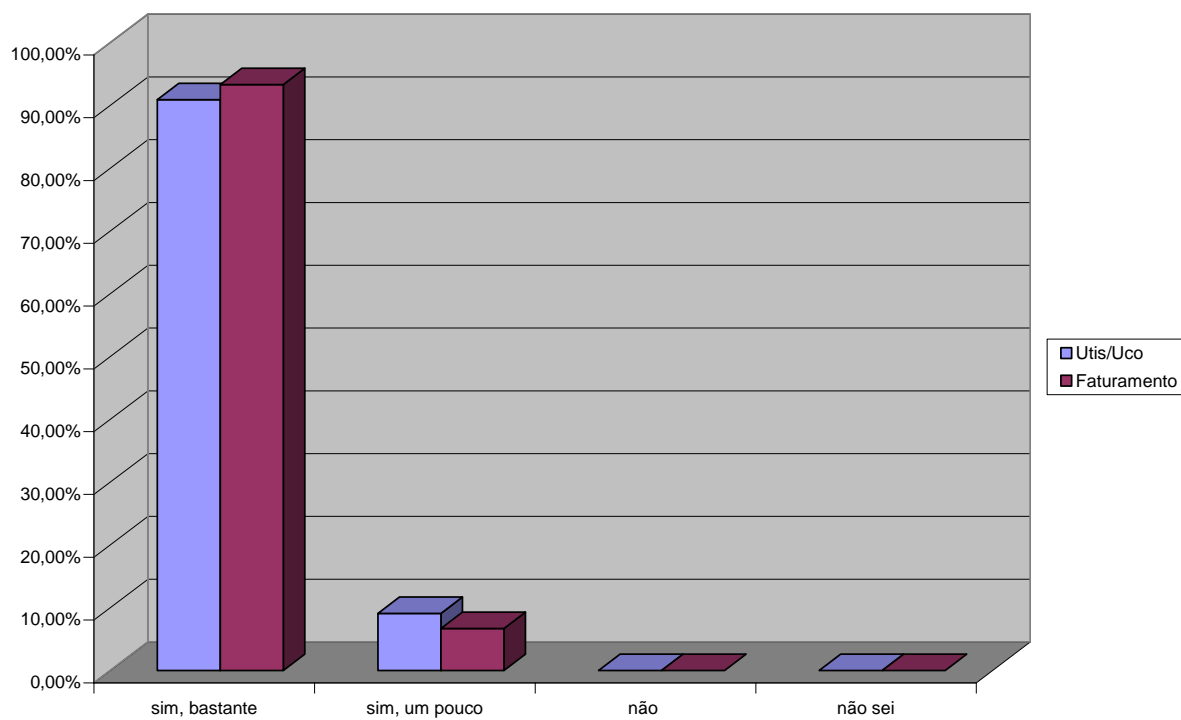


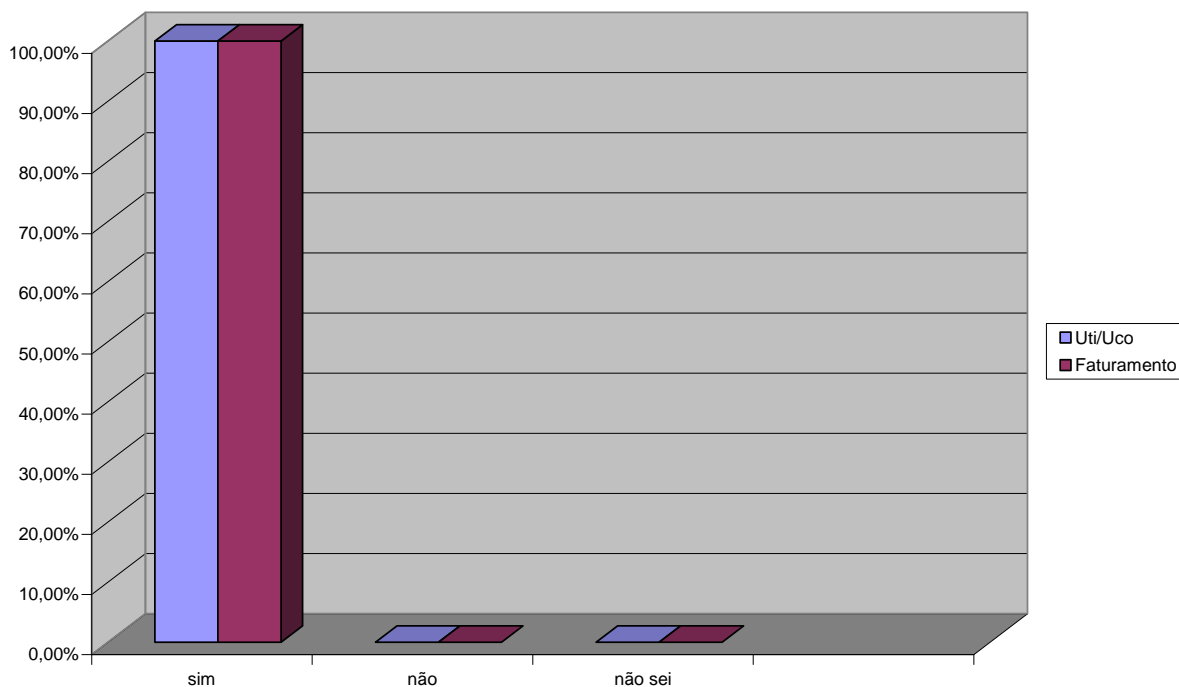
Figura 9. Distribuição percentual quanto à proposta dos exercícios



Os dados da Figura 8 nos mostram que 72,73% dos colaboradores da UTIs , UCO e 80% do faturamento consideraram que três vezes por semana foi o suficiente . Já na Figura 9 tantos os colaboradores das UTIs , UCO (90,91%) e do faturamento (93,33%) gostaram dos exercícios propostos.

A Figura 10 apresenta a distribuição em percentual quanto aos benefícios do programa de Ginástica Laboral

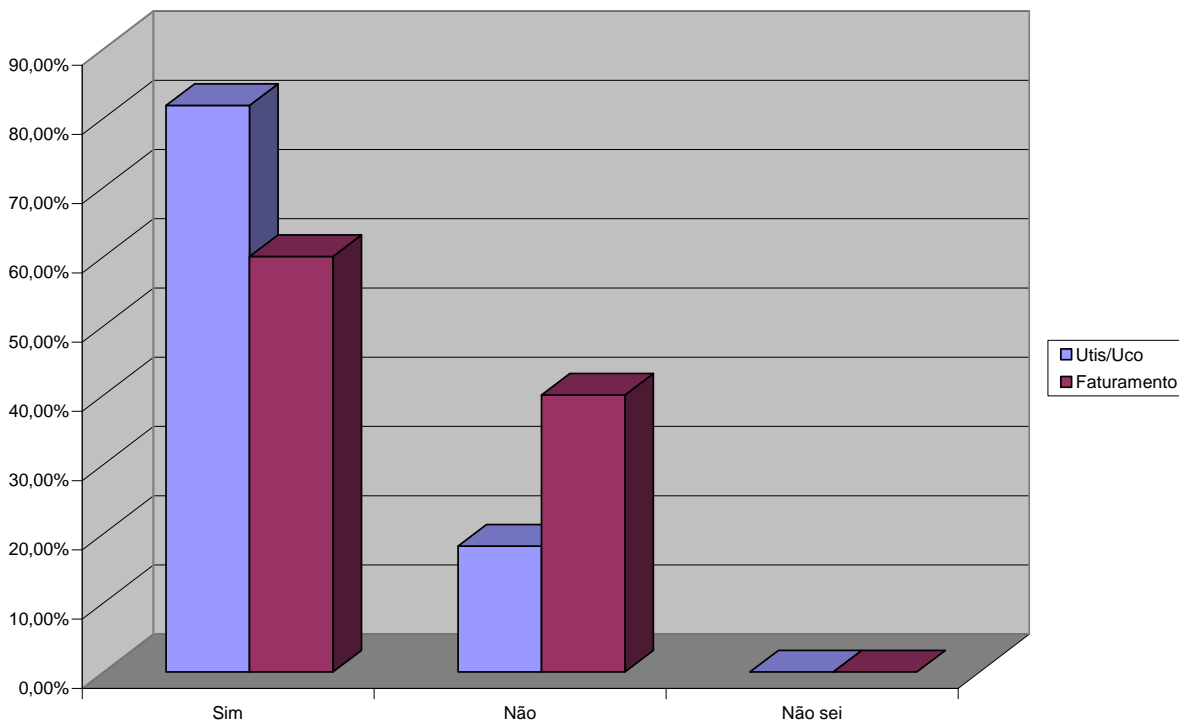
Figura 10. Distribuição em percentual quanto aos benefícios do programa de Ginástica Laboral



Os dados mostram que os colaboradores das UTIs, UCO e Faturamento consideraram que a Ginástica Laboral trouxe 100% de benefício .

A Figura 11 sintetiza os dados referente à distribuição em percentual quanto a duração da Ginástica Laboral.

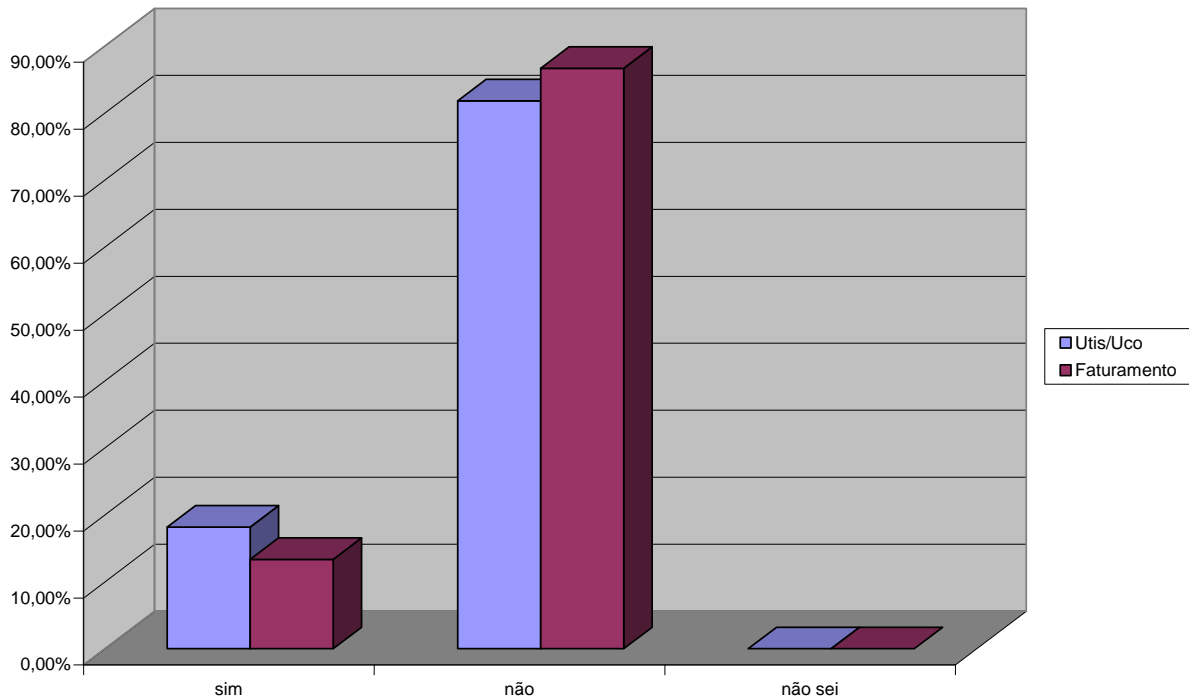
Figura 11. Distribuição percentual quanto a duração da Ginástica Laboral



Os dados indicam que 81,82% (N= 9) dos colaboradores das UTIs, UCO consideraram o tempo de duração do programa de Ginástica Laboral ideal , e , 18,18%(N=2) não

consideraram o tempo ideal. No faturamento, 60%(N=9) dos colaboradores ficaram satisfeito com o tempo de aplicação da Ginástica Laboral e 40%(N=6) não ficaram satisfeito. A Figura 12 apresenta os dados em relação à distribuição em percentual quanto ao desempenho no trabalho dos colaboradores.

Figura 12. Distribuição percentual o quanto a Ginástica laboral atrapalhou o desempenho no trabalho



Nesta figura, podemos observar que 81,82% dos colaboradores das UTIs, UCO e 86,67% do faturamento, responderam que o programa de Ginástica Laboral não atrapalhou o seu desempenho no trabalho.

III. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A Ginástica Laboral é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional, assim sendo, a Ginástica Laboral destaca-se como atividade de auxílio à prevenção de lesões músculo ligamentares no ambiente de trabalho, como a Lesão por Esforço repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), beneficiando a postura do indivíduo na sua rotina de trabalho.

Através dos resultados obtidos na pesquisa, podemos concluir que a Ginástica Laboral atendeu a maioria dos participante, melhorando a sua qualidade de vida e reduzindo seu estresse . A orientação de uma atividade física levaram aos colaboradores uma consciência do seu esquema corporal.

A proposta desta pesquisa foi de avaliar a efetividade de um programa de ginástica Laboral junto aos colaboradores de enfermagem das UTIs , UCO e Faturamento. De acordo com os resultados, os dados mostraram que a maioria dos colaboradores consideraram que a Ginástica laboral contribui para o seu desempenho no trabalho, melhor entrosamento com seus colegas e que trouxe benefício na sua qualidade de vida.

Em relação ao tempo, alguns colaboradores mencionaram no comentário do questionário, a ampliação do tempo de 15 minutos/dia para 30 minutos. Além da Ginástica Laboral, também foi sugerido pelos colaboradores, modalidades que incluem relaxamento, dança e que está atividade torna-se rotina na instituição.

Conforme foi mencionado no trabalho, é inegável os benefícios da Ginástica Laboral para a saúde e qualidade de vida dos colaboradores .

É nosso desafio buscar apoio institucional, para ampliar a participação dos colaboradores das unidades funcionais estudadas.

IV. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KAPLAN, Robert S.; NORTON, David P. **A estratégia em ação: Balanced Scorecard**. Rio de Janeiro: Campos, 1997.

PAULA, Cleber de. **Ginástica Laboral: Algumas Considerações**. Disponível em: <http://www.lainsignia.org/2004/mayo/econ_018.htm>.Brasil, 18 de maio 2004. Acessado em 10/12/2005.

ZILLI, C.M.**Ginástica Laboral: contribuições para a saúde qualidade de vida de trabalhadores da industria de construção e montagem - Case TECHINT S.A.** Disponível em: www.efdeportes.com/efd77/labotal.htm. Acessado em: 20/12/2005.