

GINÁSTICA LABORAL: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR NO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA DA POLIBRASIL

Márcia Santos Conrado*

Resumo: *Esta pesquisa tem o intuito de discutir os resultados obtidos na implantação e manutenção de um Programa de Qualidade de Vida para trabalhadores da empresa Polibrasil em Camaçari. Através das conclusões obtidas, foi possível identificar as contribuições que a Ginástica Laboral pode oferecer para a saúde do trabalhador num Programa de Qualidade de Vida. A metodologia utilizada foi a formação de uma equipe multidisciplinar contendo Médico do trabalho, massoterapeuta, nutricionista e professor de Educação Física a quem compete a função de coordenar o Programa, realizar Projetos ergonômicos com análise dos postos de trabalho, fazer avaliação física, ginástica Laboral, atividades de lazer durante os fins de semana. Os resultados obtidos com a implantação da Ginástica Laboral formam bem-estar, alívio das dores corporais, melhoria dos relacionamentos com os colegas, mais disposição no dia-a-dia.*

Palavras-chave: Ginástica laboral; Programa de qualidade de vida; Ergonomia.

INTRODUÇÃO

O conceito de qualidade de vida não se refere somente à ausência de sintomas, e sim a uma união de diversos fatores, ou seja, um equilíbrio harmonioso entre o indivíduo, sua família, seu trabalho e a comunidade. “Qualidade de vida é o índice que determina as condições físicas, psíquicas, psicossociais e sócio-políticas saudáveis. Ela envolve capacidade de sobrevivência, trabalho, educação, sexualidade, direitos humanos, relações sociais e lazer” Cury (2002).

Para Araújo (1999), a qualidade de vida das pessoas está associada à qualidade de sua saúde e a alimentação, que deve ser considerada fator fundamental na manutenção de uma boa vida, fazendo parte de um estilo de vida saudável que inclui a prática de atividade física regular e ausência do tabagismo e do consumo de álcool excessivo.

O objetivo desse trabalho é mostrar a importância da Implantação do Programa de Qualidade de Vida na empresa e as contribuições que a Ginástica Laboral juntamente com a Ergonomia pode oferecer para a saúde dos trabalhadores, pois ela atua através de conhecimentos, informações, conscientização para acontecer mudança de atitude, principalmente no estilo de vida do trabalhador, proporcionando hábitos mais saudáveis.

Estamos constantemente marcado por grandes avanços tecnológicos, mudanças acontecendo a toda hora e a sociedade cada vez mais mecanizada e informatizada com hábitos inadequados de vida, em que o homem está cada vez mais sedentário, reduzindo suas quantidades de movimentos, o que o torna mais susceptível a doenças.

A ginástica Laboral (GL) compõe uma das ações efetivas num Programa de Qualidade de Vida na empresa, sendo necessário também a reeducação alimentar, orientações ergonômicas e

* Licenciada em Educação Física pela UCSAL; e-mail: cia.mar@ig.com.br.

estruturais, acompanhamento médico preventivo (saúde) e estímulos ao desenvolvimento de hábitos saudáveis, dentro e fora do ambiente de trabalho. “A atividade física por meio da GL é um caminho para os indivíduos se exercitarem, descarregarem uma parte de suas tensões e descobrirão que ao se movimentarem se sentirão muito melhor fisicamente” (LIMA 2003, p. 42).

A metodologia utilizada para implantação do Programa foi uma reunião com todos os profissionais envolvidos: médico do trabalho, massoterapeuta, nutricionista e professor de Educação Física a fim de encontrar um caminho para melhorar a qualidade de vida dos funcionários. Foi feita uma pesquisa contendo questões sobre hábitos e estilo de vida, sintomas e trabalho.

A partir daí, elaborou um Projeto ergonômico em todas as áreas necessitadas atuando nas ferramentas básicas das soluções ergonômicas dos postos de trabalho que foram: eliminação do movimento crítico ou postura crítica; revezamento nas tarefas; melhoria no método de trabalho; orientação ao trabalhador; Ginástica Laboral realizada de 10 a 15 minutos.

As orientações foram dadas ao trabalhador através de filmagens da execução do mesmo, realizando posturas críticas e, através de palestras, ele aprendia como utilizar melhor o seu corpo desenvolvendo seu trabalho.

O Programa de Ginástica Laboral pode estimular a conscientização do funcionário como:

- . maior conhecimento e aceitação do próprio corpo;
- . aproveitar as oportunidades de palestras, eventos e outros para aumentar o aprendizado sobre o funcionamento do corpo;
- . ter a consciência do seu condicionamento físico atual, inclusive no que se sente mais fraco em sua resistência no dia-a-dia;
- . observar todas as mudanças positivas e os benefícios com a prática de atividade física e a adoção de hábitos mais saudáveis. (LIMA 2003, p. 115).

A GL atua contribuindo para a motivação dos fatores estressantes, estimulando as pessoas a praticarem alguma atividade física; reavaliarem seu modo de pensar e agir com o seu corpo; refletirem sobre sua alimentação para terem uma alimentação mais saudável; terem momentos de descontração e lazer; mudar seu estilo de vida para melhor, mas a Ginástica Laboral sem a ergonomia não se obtém tanto sucesso, pois, segundo Martins e Duarte (2000), “faz-se absolutamente necessária a análise ergonômica do trabalho, pois sem ela, as sessões de G.L. seriam apenas um paliativo momentâneo, já que alguns minutos de alongamentos e relaxamento não seriam capazes de atuar com eficácia sobre a má postura ocasionada por um mobiliário anti-ergonômico ou tarefas deficientemente prescritas realizadas durante seis ou oito horas”.

Ao executar a Ginástica Laboral, observam-se vários tipos de carências dos grupos formados, muitas vezes influenciando na conduta das aulas. Por exemplo:

- ✓ Grupos que estão muito cansados e utilizam esses minutos para poder relaxar não só os músculos, mas a mente;
- ✓ Grupos que têm projetos sociais fora da empresa e utilizam o que aprendem na Ginástica Laboral para executar com crianças;
- ✓ Grupos que estão preocupados com o envelhecimento e desejam dicas de saúde, alimentação, de como manter a forma e ainda a necessidade de aprender as danças da moda;

Nas aulas de G. L., foram utilizadas músicas, alongamentos individuais, em dupla, coletivo, dinâmicas de grupos, aulas de relaxamento com exercícios respiratórios, apresentação

de atividades culturais (roda de Capoeira), Informativos relacionados à saúde e qualidade de vida. Os alongamentos foram feitos de acordo com a necessidade de cada grupo, respeitando as vestimentas e o local do trabalhador, aproveitando os instrumentos que eles têm no ambiente de trabalho. Ver figuras abaixo:

Alongamento na Barra (Setor: Armazém Compostos)



Alongamento Coletivo (Setor: Oficina)



Alongamento em dupla (Setor Mecânica e Elétrica)



Sendo assim, a ginástica laboral inserida num Programa de Qualidade de vida juntamente com a Ergonomia é de fundamental importância, pois através dela podem-se desenvolver várias atividades dentro ou fora da empresa, influenciando na mudança de comportamentos de indivíduos para hábitos mais saudáveis, pode ser utilizada como lazer, recreação, desenvolver o espírito de equipe, reunir familiares fora da empresa, entre outros.

DESENVOLVIMENTO DO PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA

Vários estudos evidenciam que as empresas também estão promovendo ações de melhoria de Qualidade de Vida de seus colaboradores, uma vez que ambos se beneficiam com esta atitude, pois traz mudanças na qualificação dos trabalhadores e exige uma maior participação, envolvimento e identificação com os objetivos da empresa. (OLIVEIRA, 1998).

A ergonomia, por exemplo, pode atuar em diversas ações do trabalhador: correção, concepção e conscientização.

ERGONOMIA DE CORREÇÃO

Modificando parcialmente as condições do posto de trabalho, como: Dimensões, Iluminação, Ruído, Temperatura, etc.

ERGONOMIA DE CONCEPÇÃO

Interfere no projeto do posto de trabalho: do instrumento, da máquina, do sistema de produção, organização do trabalho e formação de pessoal.

ERGONOMIA DE CONSCIENTIZAÇÃO

Ensina o trabalhador a usufruir dos benefícios de seu posto de trabalho: boa postura, uso adequado de mobiliários e equipamentos, implantação de pausas e ginástica laboral.

A Polibrasil mantém um Programa de Qualidade de Vida (PQV) que é composto por uma equipe multidisciplinar com 5 linhas de atuação: 1. orientação nutricional; 2. redução do tabagismo; 3. controle do stress; 4. incentivo a Atividade Física; 5. avaliação de Risco Coronariano.

1. Orientação Nutricional tem como objetivo mudar hábitos alimentares e conseqüentemente reduzir a massa corporal. Todos os funcionários podem marcar orientação com a nutricionista, sendo que o alvo principal são os trabalhadores que apresentam IMC acima de 25.

A atividade é composta por palestras com nutricionistas e/ ou médico sobre a importância da alimentação saudável e controle de peso. Os interessados podem fazer uma consulta individual com avaliação física, diagnóstico dos hábitos alimentares e orientação nutricional com o cardápio individualizado. O acompanhamento de manutenção é feito mensalmente pela nutricionista com avaliação dos resultados. A duração estimada é, em média, 6 meses.

2. Redução do tabagismo tem como objetivo reduzir o número de fumantes que são aproximadamente 34 pessoas. É feito um convite aos fumantes para participar do programa em que há avaliação individual e espontânea para identificação do grau de dependência e estabelecimento de terapia medicamentosa, há também uma terapia cognitiva em grupo, feita semanalmente com a duração de 90 minutos durante 2 meses e depois, mais espaçado, durante 1 ano, são aproximadamente 18 sessões. A duração estimada é, em média, 1 ano.

3. Controle do Stress objetiva reduzir os níveis de stress e tensões, todos os funcionários podem participar. As atividades realizadas são: palestras sobre temas diversos (controle de stress, meditação, medicina alternativa, hobbies, etc...); massagem anti-stress de 15 minutos, 1 vez por mês; promoção de atividades de lazer nos finais de semana; reestruturação das áreas de lazer da fábrica com a promoção de atividades de lazer, socialização e integração. A duração é permanente.

Para Cury (2002, p. 14), só treinando e educando a emoção, poderemos revolucionar nossa qualidade de vida.

4. Risco Coronariano tem como objetivo conhecer o risco coronariano dos funcionários. As atividades que realizadas são: consulta médica; realização de teste ergométrico e exames complementares; relatório individual com a interpretação dos resultados e recomendações e um relatório gerencial para a empresa. É feito periodicamente.

5. Incentivo a Atividade Física tem como principal objetivo mudar o estilo de vida dos funcionários, incentivando para a prática regular de atividade física. É composta por: ginástica laboral com a duração de 10 a 15 minutos, palestras de sensibilização, orientação para a prática correta de atividade física, que é composta por palestras, formação de grupos de corredores e caminhadas e o apoio ao condicionamento físico que é composto por avaliação física e definição de programa individual. Todas essas atividades têm a duração permanente, exceto a avaliação física que é feita após 6 meses.

Pesquisa realizada com 96 funcionários na Empresa Polibrasil em Camaçari que adotaram o Programa de Ginástica Laboral.

Benefícios que o programa de Ginástica Laboral ajudou você a conquistar.	SIM	NÃO	BRANCO
Aliviou as dores corporais	81	12	2
Melhorou o relacionamento com os colegas de trabalho	84	10	2
Sentiu-se mais disposto no dia-a-dia	93	1	2
Melhorou seu bem-estar	92	1	3

CONCLUSÃO

A Norma 17 Regulamentadora visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

Sendo assim, através da ergonomia no trabalho, envolvendo a ginástica laboral observando a natureza das tarefas, os ambientes físicos, a iluminação, ruído, temperatura tudo que se refere aos postos de trabalho e atuando sobre eles, é possível proporcionar uma qualidade de vida melhor para os trabalhadores.

Inúmeras empresas já adotam Programas de Qualidade de Vida, que apenas orientam seus funcionários a respeito das doenças mais freqüentes, tais como as sexualmente transmissíveis, condições relacionadas ao risco cardíaco, como a hipertensão, o diabetes, o tabagismos e alguns conceitos de alimentação saudável. Essas questões são relacionadas à promoção de saúde e não à qualidade de vida.

O PQV da Polibrasil, coordenado pela empresa BBM Condicionamento Físico Personalizado, vai mais além, pois trabalha todos esses conceitos de prevenção e promoção da saúde, mas preocupa-se também com o bem-estar e a qualidade dos relacionamentos na empresa, oferecendo alternativas viáveis para mudar hábitos e estilo de vida, reduzir o índice de tabagismo, reduzir os níveis de stress, reeducar posturalmente, estimular a adoção de práticas regulares de atitudes saudáveis como exercício físico, reduzir os índices de ocorrências do numero de acidentes, melhorar a disposição dos funcionários e promover a integração entre os colegas de trabalho, proporcionando um ambiente organizacional saudável.

REFERÊNCIAS

CURY, Augusto Jorge. **Revolucione sua Qualidade de Vida:** navegando nas águas da emoção. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral:** atividade Física no Ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A prática da Ginástica Laboral.** Rio de Janeiro: sprint, 2002.

WISNER, Alain. **Por dentro do trabalho Ergonomia:** método & técnica. São Paulo: FTD: Oboré, 1987.