

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

**SARAH ETIENNE ARREGUY RODRIGUES SILVA**

**GINÁSTICA LABORAL: UMA PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DA  
SAÚDE**

**GOVERNADOR VALADARES - MINAS GERAIS  
2014**

**SARAH ETIENNE ARREGUY RODRIGUES SILVA**

**GINÁSTICA LABORAL: UMA PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DA  
SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientador: Prof. Ronaldo Castro d'Ávila

**GOVERNADOR VALADARES - MINAS GERAIS  
2014**

**SARAH ETIENNE ARREGUY RODRIGUES SILVA**

**GINÁSTICA LABORAL: UMA PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DA  
SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientador: Prof. Ronaldo Castro d'Ávila

Banca Examinadora

Prof. Ronaldo Castro d'Ávila- Orientador

Profa. Maria José Cabral Grillo- Examinadora

Aprovada em Belo Horizonte, em 12/04/2014

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a Deus por ter me guiado, meus pais por serem os maiores exemplos da minha vida, à comunidade de Entre Folhas que me acolheu e à equipe da Atenção Básica da Saúde, que partilhou comigo a busca do conhecimento.

## RESUMO

A principal atividade econômica desenvolvida no Município de Entre Folhas é a agropecuária, sobretudo o cultivo do café, cerca de 70% da população incluindo os da zona rural e urbana são dependentes desta atividade. Esses trabalhadores relatam dor lombar intensa durante a colheita e a forma que encontramos para explicar o problema é que ele se deve a posição viciosa que essa atividade impõe. Buscando minimizar o problema, promover a saúde destes trabalhadores e prevenir a dor e suas consequências, buscamos identificar, na literatura, fundamentação teórica para a elaboração de um programa de Ginástica Laboral. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura tendo como referência artigos científicos indexados em banco de dados eletrônicos da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, *Scientific Electronic Library Online* e Google Acadêmico, publicados entre os anos de 2000 a 2013, usando como descritores: saúde da família, dor lombar, consulta médica e ginástica laboral. Encontramos que, de todas as dores crônicas, a lombalgia é a que depende mais diretamente da mudança de hábitos para ser controlada. Ainda, que é imprescindível adotar uma boa postura e fortalecer a musculatura do abdome, dos ombros, das costas, pernas e braços para que se obtenha melhor qualidade de vida. A Ginástica Laboral é constituída de exercícios efetuados no próprio local de trabalho, com sessões de cinco, dez ou quinze minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das lesões por esforço repetitivo, o distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento. Ficou claro que as estratégias preventivas passam pela educação em saúde, que tem o foco centrado na reeducação postural e gestual no trabalho, sendo imprescindível a compreensão e a assimilação individual a respeito desses cuidados no dia-a-dia. Este estudo foi essencial para fundamentar a proposta de implantação de um Programa de Ginástica Laboral para os trabalhadores que atuam na colheita do café no município de Entre Folhas como propósito de minimizar o sofrimento que a dor lombar causa a esses trabalhadores.

**Palavras chave:** Lombalgia, Sistema Único de Saúde, Ginástica Laboral

## ABSTRACT

The main economic activity developed in the City of Between Sheets is agriculture, especially the cultivation of coffee, about 70 % of the population including the rural and urban areas are dependent on this activity. These workers reported intense back pain during harvest and the way we found to explain the problem is that it is due to vicious position that this activity requires. Seeking to minimize the problem, promoting the health of these workers and prevent pain and its consequences, we seek to identify, in the literature, theoretical foundation for the development of a program of Gymnastics. A narrative review of the literature with reference to scientific articles indexed in electronic databases of Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences, Scientific Electronic Library Online, and Google Scholar, published between the years 2000 to 2013 was performed, using as descriptors: family health , lower back pain , medical consultation and gymnastics . We found that in all chronic pain, low back pain is one which depends more directly the change of habits to be monitored. Still, it is essential to adopt a good posture and strengthen the muscles of the abdomen, shoulders, back, legs and arms in order to obtain better quality of life. The Labour Gymnastics consists of exercises performed in the workplace , with five , ten or fifteen minute sessions , having as main objectives the prevention of repetitive stress injuries , work-related musculoskeletal disorders and stress reduction through the years stretching and relaxation . It was clear that preventive strategies go through health education, which is centered focus on postural and gestural rehabilitation at work, it is imperative to understanding and individual assimilation care about these day-to - day. This study was essential to support the proposal for implementation of a program of Gymnastics for employees who work in the collection of coffee in the municipality of Leaves Among the purpose of minimizing the suffering lower back pain causes these workers.

**Keywords:** Lumbago, Unified Health Syste, Gymnastics

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	7
1.1 Espaço onde o problema é vivenciado	8
<b>2 OBJETIVO GERAL</b>	11
<b>3 METODOLOGIA</b>	12
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	13
4.1 Ginástica laboral: uma alternativa possível	14
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	19
<b>REFERÊNCIAS</b>	20

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde, existem vários fatores de riscos associados à dor lombar, e estes podem ser divididos em fatores de risco individual e fatores de risco profissional. São considerados como os mais prováveis fatores de risco individual a idade, o sexo, o índice de massa corporal, o desequilíbrio muscular, as condições socioeconômicas e a presença de outras patologias. O risco profissional, por sua vez, está relacionado às movimentações e posturas adotadas pelo trabalhador por exigência específica da tarefa ou decorrentes de inadequações no ambiente de trabalho.

A dor lombar é o sintoma musculoesquelético mais prevalente, é ainda uma importante causa de absenteísmo no trabalho e a maior causa isolada de acidentes ocupacionais (LADEIRA, 2011). Desta maneira, a lombalgia pode ter importantes repercussões para empregados e empregadores e torna-se fonte de preocupação nas áreas de saúde e socioeconômica da sociedade (LADEIRA, 2011). As repercussões para o trabalhador são dor, sofrimento e estresse, para os empresários, são despesas com assistência médica, pagamento de seguro e substituição de mão de obra.

O interesse em abordar o tema surgiu inicialmente pela grande procura nas consultas médicas, por parte de trabalhadores rurais do município de Entre Folhas na faixa etária de 25-50 anos, principalmente no período da colheita do café nos meses de maio a novembro. O problema está presente em ambos os sexos, sendo que 60% dos colhedores de café são homens e 40% mulheres.

Esses trabalhadores relatam dor lombar intensa durante a colheita e a forma que encontramos para explicar o problema se deve a posição viciosa que essa atividade impõe. O trabalhador abaixa, levanta, empurra, faz levantamento de peso, inclina e gira o tronco com frequência utilizando-se de força para derriçar os galhos do pé de café ao mesmo tempo em que precisa se manter em equilíbrio, pois o terreno em declive não oferece apoio nem segurança, exigindo um esforço maior do individuo.

Esses dados foram levantados pelos funcionários da ESF do Município com intuito de desenvolver um projeto de intervenção para amenizar esse desconforto que tanto prejudica os trabalhadores rurais; deliberou-se, então, pela necessidade de aprofundar conhecimentos sobre a prática regular de atividade física no ambiente de trabalho no intuito de fundamentar propostas concreta de intervenção, ampliando as ações voltadas para a promoção da saúde desenvolvidas no município em questão.

É preciso investir numa estratégia de educação em saúde que se proponha a prover informações aos indivíduos para um cuidado sobre os riscos à saúde. Assim, o desafio para os profissionais é desenvolver intervenções de saúde apropriadas. As formas propostas para levar essa informação aos indivíduos são através de construção de projetos e planos de ação para promover a saúde de forma mais eficaz (NAHAS *et al*,1992).

Não há dúvida de que é necessário informar aos trabalhadores e aos empresários sobre ações que promovam a melhoria das condições de trabalho, uma vez que essa proposta estará voltada para o bem estar do trabalhador e, também, pode diminuir o absenteísmo ocasionado pela dor lombar proveniente da atividade executada.

O trabalho contínuo em uma mesma atividade pode causar alguns problemas à saúde de qualquer trabalhador. Todas as atividades tem suas particularidades, e cada uma precisa e merece seus cuidados. Portanto, de todas as dores crônicas, a lombalgia é a que depende mais diretamente da mudança de hábitos para ser controlada. É imprescindível adotar uma boa postura e fortalecer a musculatura do abdome, dos ombros, das costas, pernas e braços para que se obtenha melhor qualidade de vida.

### **1.1 Espaço onde o problema é vivenciado**

O Município de Entre Folhas localiza-se na vertente ocidental do Caparaó e tem como vizinhas às cidades de Vargem Alegre, recém-emancipada, Bom Jesus do Galho, Inhapim, Ubaporanga e Caratinga, Município do qual foi desmembrado em 1992, quando se deu a sua emancipação política.

A Secretaria Municipal de Saúde de Entre Folhas atualmente situa-se em sede própria, no centro da cidade, onde conjuntamente funcionam os serviços de Vacinação e o Centro de Saúde. Conta como recursos humanos: Duas recepcionistas, sete técnicas de enfermagem, uma enfermeira, seis médicos e um secretário municipal de saúde.

O Conselho Municipal de Saúde conta com oito conselheiros efetivos e oito conselheiros suplentes. Sendo assim distribuídos: dois conselheiros efetivos e dois conselheiros suplentes representantes do governo; dois conselheiros efetivos e dois conselheiros suplentes representantes dos trabalhadores de saúde; um conselheiro efetivo e um conselheiro suplente representante da Igreja Católica; um conselheiro efetivo e um conselheiro suplente representante da Igreja Evangélica e um conselheiro efetivo e um conselheiro suplente representante do Sindicato dos Trabalhadores Rurais.

O Município aplicou 21% do total da sua receita em gastos com saúde, demonstrando a sua responsabilidade em fornecer uma saúde de qualidade a toda população, tendo um gasto por habitante de R\$ 503,25.

O SUS é responsável pela assistência e cobertura praticamente de 100% da população, contribuindo para uma saúde humanizada e de melhor qualidade. O Município é dotado de um Posto de Saúde Municipal que oferece a toda população atendimento básico, tais como: Consultas, exames laboratoriais mais simples, programas de vacinação, Fisioterapia, Saúde Bucal, Programa de Saúde Mental e Assistência Social.

O Programa Saúde da Família de Entre Folhas é composto por duas equipes de saúde da família que conta com um médico, um enfermeiro, um técnico de enfermagem, cinco agentes comunitários de saúde, um odontologista e um técnico de higiene dentária (sendo que este último presta serviço para as duas equipes de saúde da família). As consultas em especialidades seguem o fluxo do sistema de referência e contra-referência. Este sistema ainda está em fase de implementação.

O Município de Entre Folhas tem um número baixo de habitantes, constando atualmente população total de 5.175 habitantes, população urbana de 3.886 habitantes e população rural de 1.286 habitantes, apresentando densidade demográfica de 60,23 hab./km<sup>2</sup> o clima do Município é tropical de altitude.

Nesse município, de 2000 a 2010, a proporção de pessoas com renda domiciliar *per capita* inferior a R\$ 140,00 reduziu em 35,5%. Para alcançar a meta de redução de 50%, deverá ter, em 2015, no máximo 18,9% de pessoas nessas condições. Para estimar a proporção de pessoas que estão abaixo da linha da pobreza foi somada a renda de todas as pessoas do domicílio, e o total dividido pelo número de moradores, sendo considerado abaixo da linha da pobreza os que possuem renda *per capita* até R\$ 140,00 (IBGE, 2010).

A principal atividade econômica desenvolvida no Município de Entre Folhas é a agropecuária, sobretudo o cultivo do café, cerca de 70% da população incluindo os da zona rural e urbana são dependentes desta atividade que influencia o desempenho escolar; cerca de 50% dos jovens abandonam a escola na época da colheita do café que acontece entre os meses de maio a novembro, alguns por imposições dos pais, outros por vontade própria, falta de orientação e expectativas futuras. O nível de escolaridade da população é baixo, sendo 70% o percentual dos que concluíram o ensino fundamental II os 30% restantes se dividem entre ensino médio e universitário. Verifica-se que os colhedores de café são pessoas com pouca informação, simples e muito humildes.

O fato das empresas de café não exigirem escolaridade e capacitação profissional, leva esses indivíduos a uma zona de conforto, pois apesar do trabalho ser pesado garante a eles subsistência anual.

As empresas oferecem aos colhedores de café assistência adequada, como, utensílios para o trabalho, botas, luvas, chapéus, sanitários ambulantes, barracas para refeições, protetor solar e transporte. Os empresários são conscientes da necessidade de melhoria da qualidade de vida dos seus funcionários, são flexíveis a mudanças e procuram ser justos respeitando o direito de cada indivíduo.

## **2 OBJETIVO GERAL**

Levantar dados teóricos que subsidiem a elaboração de um plano de combate à dor lombar dos colhedores de café do Município de Entre Folhas.

### 3 METODOLOGIA

Com o objetivo de subsidiar a realização de uma proposta de intervenção foi realizada uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão narrativa para formalizar conceitos e fundamentar o assunto abordado.

A revisão abrangeu artigos científicos publicados e indexados em banco de dados eletrônicos da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), Revista Saúde Pública (RSP) e Google Acadêmico, publicados entre os anos de 2000 a 2013, usando como descritores: Saúde da Família, dor lombar, consulta médica e Ginástica Laboral.

Foram feitas análises documentais dos dados do SIAB, dados secundários como as ATAS de reuniões, dos Relatórios Anuais de Gestão (anos de 2012, 2013) e nas próprias Avaliações físicas, como formas de estimar números aproximados da população inerente ao estudo em questão. Segundo Caulley (1981), embora pouco utilizada à análise documental, busca identificar informações factuais nos documentos a partir de questões de interesse.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O PSF teve início, em 1994, como um dos programas propostos pelo Governo Federal aos Municípios para implementar a atenção básica. O PSF é tido como uma das principais estratégias de reorganização dos serviços e de orientação das práticas profissionais neste nível de assistência, promoção da saúde, prevenção de doenças e reabilitação. Traz, portanto, muitos e complexos desafios a serem superados para consolidar-se enquanto tal (BRASIL, 2000).

Segundo a portaria Nº 648, de 28 de Março de 2006 do Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) é, entre outras, atribuição comum a todos os profissionais que integram a ESF participar do processo de territorialização e mapeamento da área de atuação da equipe, identificando grupos, famílias e indivíduos expostos a riscos, inclusive aqueles relativos ao trabalho.

Também é dever do profissional da saúde da família realizar o cuidado em saúde da população, prioritariamente no âmbito da unidade de saúde, no domicílio e nos demais espaços comunitários (escolas, associações, entre outros), sendo então competência da ESF ao diagnosticar um problema em sua área, no caso em questão a lombalgia dos colhedores de café, fazer um mapeamento do problema e planejar estratégias para a prevenção e tratamento do problema.

De acordo com Tribastone (2001, p. 32), “a coluna vertebral se configura como uma estrutura dotada de elasticidade, capaz de garantir, em oposição à gravidade, seja a posição ereta, seja o equilíbrio de forças e resistência necessárias a locomoção e a qualquer outra forma de atividade cinética final”. A coluna vertebral é constituída de inúmeras articulações, que são distribuídas de forma segmentar no eixo crânio-caudal, formando as curvas fisiológicas. É um complexo sistema de sustentação, equilíbrio, postura e movimento; com vértebras, discos, ligamentos, músculos, vasos e nervos (ALENCAR, 2001). De acordo com Cailliet (2002),

A coluna vertebral é uma estrutura mecânica que sustenta o indivíduo durante toda a sua vida, desafiando a gravidade ou, pelo menos, estando em equilíbrio com ela, permitindo que o ser humano fique de pé e sente-se, incline-se, abaixe-se, fique de cócoras, balanceie, volte-se e, além disso, funcione durante as atividades da vida diária (CAILLIET, 2002, p 17).

A lombalgia afeta, com maior frequência, a população em seu período de vida mais produtivo, resultando em um custo econômico elevado para a sociedade, encargos médicos e

legais, pagamento de seguro social por invalidez, indenização ao trabalhador e seguro de incapacidade (BRIGANÓ; MACEDO, 2005).

Os distúrbios e problemas músculo-esquelético encontram-se, atualmente, no topo dos indicadores de doenças ocupacionais, quando se enfocam as perturbações na saúde dos trabalhadores. As estruturas músculo-esquelético passam a ser alvo frequente de agressões, independentemente do tipo de atividade ou do produto fabricado, do processo e organização do trabalho. As causas dessas agressões são diversas, considerando desde posturas críticas adotadas durante a jornada até fatores psicossociais e emocionais que acabam por acarretar posturas de proteção (posturas estáticas prolongadas). (RENNER, 2005).

Esse mesmo autor citado acima afirma que medidas simples como a adaptação do posto de trabalho e a adoção de posicionamentos mais funcionais e menos agressivos podem solucionar a maioria dos distúrbios ocupacionais. As estratégias preventivas passam pela educação em saúde (prevenção primária), que tem o foco centrado na reeducação postural e gestual no trabalho, sendo imprescindível a compreensão e a assimilação individual a respeito desses cuidados no dia-a-dia. Independentemente dos fatores que causam a dor e o desconforto no trabalho, é necessário que, tanto os empresários quanto os trabalhadores, estejam cientes de que é impossível produzir bem e com qualidade quando a dor e o desconforto estiverem presentes no dia a dia dos trabalhadores.

#### **4.1 Ginástica laboral: uma alternativa possível**

Os primeiros registros da prática da Ginástica Laboral são de 1925. Neste ano, na Polônia, operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação particular. Alguns anos depois, esta ginástica foi introduzida na Holanda e na Rússia. No início da década de 60, ela começou a ser praticada na Alemanha, na Suécia, na Bélgica e no Japão. Os Estados Unidos adotaram a Ginástica Laboral em 1968 (CONFEEF, 2004; LIMA *apud* FIGUEIREDO e ALVÃO, 2005).

Segundo Alvarez (*apud* FIGUEIREDO e ALVÃO, 2005), a Ginástica Laboral teve origem no Japão, em 1928, sendo aplicada, diariamente, em funcionários dos correios, visando à descontração e o cultivo da saúde. Após a Segunda Guerra Mundial, o hábito foi difundido por todo o Japão.

No Brasil, surgem as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários, em 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada somente em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos, com opção de lazer e de

esporte para os seus funcionários, como a Fabrica de Tecidos Bangu, a pioneira, e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil (CONFED, 2004).

Conforme registrado no Caderno Técnico-Didático do SESI- Ginástica na Empresa (SESI, 2006), em 1973, a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS (FEEVALE) torna-se a pioneira em Ginástica Laboral, com o “Projeto Educação Física Compensatória Recreação”, elaborado a partir de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o “Projeto Ginástica Laboral (Compensatória)”.

Ainda em 1978, em Betim/MG, na fábrica Fiat de Automóveis, iniciou-se o “Programa de Ginástica na Empresa”, desenvolvido em parceria com o SESI/MG, fundamentado nos princípios da Ginástica Laboral. Este programa do SESI abrange todo o País atualmente.

Segundo o gerente do Programa SESI Ginástica na Empresa (SGE) Luiz Carlos Marcolino, o programa é fundamental para a prevenção de doenças ocupacionais, como as lesões por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Mas o objetivo do SESI é ir muito além e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, para o fortalecimento das empresas, e o programa é um instrumento para alcançar essa meta.

A Ginástica Laboral compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizado em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT (OLIVEIRA, 2006).

Segundo Martins (2001), são exercícios efetuados no próprio local de trabalho, com sessões de cinco, 10 ou 15 minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento.

A Ginástica Laboral consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica nos casos de LER/DORT, enfatizando o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias (CAÑETE *et al*, 2001, *apud* POLITO E BERGAMASCHI, 2002).

Seguindo a mesma ideia, Picoli e Guastelli (2002) a definem como atividade física realizada no próprio local de trabalho, com exercícios elaborados para compensar e prevenir

os efeitos negativos da LER/DORT, das dores na coluna, dos desvios de postura e de outros problemas.

Lima (2004) conceitua a Ginástica Laboral como

(...) a prática de exercícios, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual, por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo (LIMA, 2004, p. 22).

Para Figueiredo e Alvão (2005), a Ginástica Laboral é uma atividade física realizada durante a jornada de trabalho, com exercícios de compensação aos movimentos repetitivos, a ausência de movimentos, ou posturas desconfortáveis assumidas durante o período de trabalho.

A Ginástica Laboral Preparatória, realizada no início da jornada de trabalho, ativa fisiologicamente o organismo, prepara para o trabalho físico e melhora o nível de concentração e disposição, elevando a temperatura do corpo, oxigenando os tecidos e aumentando a frequência cardíaca. Tem a duração aproximada de 10 a 12 minutos. Inclui exercícios de coordenação, equilíbrio, concentração, flexibilidade e resistência muscular (ALBUQUERQUE *et al*, 2005).

A Ginástica Laboral compensatória, com duração de 5 a 10 minutos durante a jornada de trabalho, tem por finalidade compensar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirido pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas musculoligamentares. Tem o objetivo de melhorar a circulação com a retirada de resíduos metabólicos, modificar a postura no trabalho, reabastecer os depósitos de glicogênio e prevenir a fadiga muscular. São sugeridos exercícios de alongamento e flexibilidade, respiratórios e posturais (ALBUQUERQUE *et al*, 2005).

A Ginástica Laboral de relaxamento, realizada no final da jornada de trabalho durante 10 ou 12 minutos, tem como objetivo a redução do estresse, alívio das tensões, redução dos índices de desavenças no trabalho e em casa, com consequente melhora da função social. São realizadas auto-massagens, exercícios respiratórios, exercícios de alongamento e flexibilidade e meditação (ALBUQUERQUE *et al*, 2005).

Evidências demonstram a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais, tais como LER/DORT, na redução dos acidentes de trabalho e das faltas, bem como no aumento da produtividade, na diminuição dos gastos com assistência médica e,

consequentemente, em um maior retorno financeiro para as empresas (JIMENES, 2002; FERREIRA, 1998; CONFEEF, 2007).

Há um grande número de trabalhadores portadores de LER/DORT e os empresários ainda investem pouco em prevenção. A Ginástica Laboral pode ser considerada uma alternativa para o problema, pois é considerado um exercício físico eficaz para prevenir doenças relacionadas ao trabalho e, assim, melhorar a qualidade de vida do trabalhador.

Com relação aos resultados positivos da Ginástica Laboral, apresentados pelos diferentes autores, destacam-se o alívio das dores corporais, a diminuição dos casos de LER/DORT, o aumento da produtividade e um maior retorno financeiro para as empresas (ALVES E VALE, 1999; MARTINS e DUARTE, 2001; JIMENES, 2002; OLIVEIRA, 2006; CONFEEF, 2007).

Fica evidente, pelo estudo realizado, que a Ginástica Laboral é eficiente na prevenção das doenças ocupacionais, na melhoria da qualidade de vida do trabalhador e na diminuição do absenteísmo no trabalho. Portanto, pode ser uma alternativa para os colhedores de café da região do município de Entre Folhas que são submetidos a atividades de grande esforço físico, má postura e levantamento de peso, gerando dores lombares. Diante do apresentado, surge então a necessidade da criação de atividades que atuem direta e especificamente na prevenção de doenças nos sistemas muscular e nervoso destes trabalhadores.

De acordo com a realidade e características da população, sugiro a Ginástica Laboral, pois essa atividade mostra-se como uma ferramenta adequada e adaptável, favorecendo a sua utilização como forma de intervenção preventiva e terapêutica em pessoas que sofrem de lombalgia.

Esta atividade deve ser acompanhada e orientada por um profissional da área de Educação Física, que possui formação específica para um trabalho de condicionamento físico, para que se obtenham os resultados esperados. O Educador Físico, conhecendo o perfil dos colhedores de café e o segmento da coluna vertebral com maior incidência de lombalgia, poderá adotar medidas intervencionistas que possam prevenir este quadro.

De acordo com os dados encontrados na literatura, uma proposta de programação abrangendo os sete dias da semana deve incluir a Ginástica Laboral Preparatória, Ginástica Laboral Compensatória e Ginástica Laboral de Relaxamento. Essa divisão será utilizada visando atingir o tempo sugerido pela literatura, mas sem utilizar tempo excessivo dos trabalhadores. Um exemplo desta programação está apresentado na tabela abaixo.

**Tabela 1 – Programa de Ginástica Laboral semanal considerando os tipos compensatório e de relaxamento.**

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:00	Preparatória 10-12 minutos	Preparatória 10-12 minutos	Preparatória 10-12 minutos	Preparatória 10-12 minutos	Preparatória 10-12 minutos
11:00	Compensatória 5-10 minutos		Compensatória 5-10 minutos		Compensatória 5-10
14:00		Compensatória 5-10 minutos		Compensatória 5-10 minutos	
17:00	Relaxamento 5-10 minutos	Relaxamento 5-10 minutos	Relaxamento 5-10 minutos	Relaxamento 5-10 minutos	Relaxamento 5-10 minutos

A expectativa é que sejam atingidos os seguintes resultados:

- Melhoria da qualidade de vida dos colhedores de café;
- Diminuição do absenteísmo no trabalho;
- Promoção da sensação de disposição e bem estar para a jornada de trabalho;
- Redução de fadiga no final da jornada de trabalho;
- Melhora da flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura;
- Diminuição de afastamentos médicos, acidentes e lesões;
- Redução de gastos com afastamento e substituição de pessoal;
- Favorecimento no relacionamento social e trabalho em equipe.

A próxima etapa é fazer um projeto que contemple as ações que devem ser desenvolvidas até que um Programa de Ginástica Laboral seja assumido pelos gestores públicos, em parceria com os empregadores, e implantado no município de Entre Folhas.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cada vez mais é possível constatar que a saúde e longevidade estão relacionadas com a qualidade de vida de cada um. Pesquisas e estudos no mundo inteiro demonstram que um estilo de vida saudável está ligado diretamente com uma alimentação equilibrada e atividades físicas regulares.

O presente estudo permitiu aprofundar o conhecimento a respeito da prevalência de dor lombar nos trabalhadores rurais do município de Entre Folhas. Pôde-se observar que as pessoas sentem dor ao realizar a atividade (colheita de café), independente do sexo, portanto, a dor esta relacionada à movimentação e sobrecarga e/ou postura dos trabalhadores que se locomovem em um solo irregular e acidentado.

Este estudo permitiu, também, identificar a ginástica laboral como uma alternativa, pois essa tem o objetivo de manter a saúde dos funcionários de determinado local de trabalho através de exercícios físicos direcionados para aquela atividade profissional e feitos durante o expediente.

Considerando todas essas informações, pode-se partir, então, para a elaboração de um programa de Ginástica Laboral, salientando a necessidade da campanha de orientação por parte das equipes de saúde, em especial da Estratégia Saúde da Família, que deverão trabalhar com o intuito de conscientizar, empresários e colhedores de café, sobre a importância da prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho. A inclusão dos empresários no projeto é necessária, pois sem a cooperação dos mesmos fica impossível desenvolver o referido projeto, pois caberá a eles possibilitar as condições para que o educador físico possa desenvolver seu trabalho. Também será importante propor a ampliação de práticas corporais e atividade física no Município, através de parcerias com as Secretarias de Esporte, Lazer e Turismo.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. M. F. C.; MACIEL, R. H.; MELZER, A. C. e LEONIDAS, S. R. Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral – **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, 2005, vol. 8 pp. 71-86.

ALVES S, VALE A. **Ginástica Laboral: caminho para uma vida mais saudável no trabalho.** **Revista CIPA** 1999; 232: 30-43.

ALENCAR, M. C. B. **Fatores de risco das lombalgias ocupacionais: O caso de Mecânicos de Manutenção e Produção.** Mestrado de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis; 2001. 200p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Programa Vacinação Imunopreveníveis. Brasília, 2000. 60p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção em Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília, 2006. 60 p.

BRIGANÓ, J. U; MACEDO, C. S. G. Análise da mobilidade lombar e influência da terapia manual cinesioterapia na lombalgia. **Seminário: Ciências Biológicas e da Saúde**, Londrina, v. 26, n. 2, p. 75-82, jul./dez. 2005.

CAILLIET, Rene. **Compreenda sua dor nas costas: um guia para prevenção, tratamento e alívio.** Porto Alegre: Artmed, 2002. 192p.

CAÑETE I. Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho. 2ª ed. São Paulo: Ícone, 2001. 240 p. *apud* POLITO E BERGAMASCHI. **Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas.** São Paulo: Phorte, 2002. 60p.

CAULLEY, D. N. Análise de Documentos em Avaliação de Programas. **Paper and Report.** Séries da Pesquisa sobre Programa de Avaliação. Portland, OR. Laboratório Regional de Educação do Noroeste, 1981.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF). Ginástica laboral. **Revista Educação Física**, n.13: p.4-11, ago/2004.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF). Ginástica laboral: intervenção exclusiva do profissional de educação física. **Revista Educação Física**, n.23: p.4-12, março/2007.

FERREIRA, E. A. **Proposta de programa de ginástica laboral.** Monografia - Universidade Estadual de Londrina. 1998.

FIGUEIREDO F, ALVÃO M. A. **Ginástica laboral e Ergonomia.** Rio de Janeiro: Sprint, 2005. 192 p.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. Rio de Janeiro, 2010. 10p.

JIMENES P. Ginástica laboral: bem-estar do trabalhador traz resultados surpreendentes. **Revista CIPA** 2002; 171:70-81.

LADEIRA, C. E. Evidence based practice guidelines for management of low back pain: physical therapy implications. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 15, n. 3, 2011. p. 190-199.

LIMA D. G. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004. 120 p.

MARTINS C. O. **Ginástica laboral no escritório**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001. 176 p.

MARTINS C. O.; DUARTE M. F. S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**; p. 7-13, abril/2008.

NAHAS, M. V.; CORBIN, C. B. Educação para a aptidão física e saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 8 (3): 14-24, 1992.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

PICOLI E. B, GUASTELLI C. R. **Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas**. São Paulo: Phorte, 2002. 60 p.

RENNER, J.S. Prevenção de distúrbios osteomoleculares relacionados ao trabalho. **Boletim da Saúde**, Porto Alegre, 2005. v. 19, n.1, p.73-80.

REVISTA ECONOMIA E NEGÓCIO. **Pausa para a saúde: trabalhadores mais saudáveis e produtivos reforçam a musculatura de empresas que investem em programa de ginástica laboral**, 2001; 163: 60.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA – SESI. **Ginástica na empresa. Caderno técnico-didático**. SESI, 2006.

TRIBASTONE, F. **Tratado de exercícios corretivos aplicados à reeducação motora postural**. Barueri, São Paulo: Manole, 2001. 32 p.