

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS - UFMG
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE FORMAÇÃO
PEDAGÓGICA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE -
CEFPEPS

BETHÂNIA DOS SANTOS TAVARES

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO BASEADA NA
APLICABILIDADE DA GINÁSTICA LABORAL EM
UMA EMPRESA PRIVADA**

Confins - MG

2015

BETHÂNIA DOS SANTOS TAVARES

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO BASEADA NA
APLICABILIDADE DA GINÁSTICA LABORAL EM
UMA EMPRESA PRIVADA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde - CEFPEPS -, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

Orientadora: Prof. Dra. Marlene A. Magalhães Monteiro

Confins - MG

2015

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

TAVARES, BETHÂNIA DOS SANTOS

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO BASEADA NA APLICABILIDADE DA GINÁSTICA LABORAL EM UMA EMPRESA PRIVADA [manuscrito] / BETHÂNIA DOS SANTOS TAVARES. - 2015.

27 f.

Orientador: Marlene Azevedo Magalhães Monteiro.

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde

1.Ginástica laboral. 2.Qualidade de vida. 3.Prevenção. 4.Saúde do trabalhador. I.Monteiro, Marlene Azevedo Magalhães. II.Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III.Título.

Bethânia dos Santos Tavares

**PROPOSTA DE INTEVENÇÃO BASEADA NA APLICABILIDADE DA
GINÁSTICA LABORAL EM UMA EMPRESA PRIVADA**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista.

BANCA EXAMINADORA:



Profa. Dra. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro (Orientadora)



Profa. Dra. Selme Silqueira de Matos

Data de aprovação: **25/06/2015**

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelas bênçãos concedidas. Por mais esta conquista fruto de muita luta.

Aos meus pais maravilhosos, Geraldo e Hélia, meus amados que me deram forças para respirar mais forte e prosseguir quando fraquejei.

Ao meu Marido César Henrique que respeitou e suportou meus estresses e minhas ausências aos finais de semana.

À orientadora Profa. Dra. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro pela atenção, paciência e sugestões na elaboração deste trabalho.

Às tutoras Amanda Reinaldo, Marden Cardoso e Elizet Rodrigues que sempre estavam como pilares nos momentos presenciais.

Aos colegas e queridos amigos que permearam meu caminho nesta caminhada e que nos momentos de fraqueza estavam por perto para me fazer sorrir e apoiar para não desistir em especial amiga Hortência Teixeira Chaves (querida HORTIS).

RESUMO

A ginástica laboral é eficaz na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, bem como da empresa que oferece esse tipo de atividade. O presente estudo teve como objetivo elaborar uma proposta de intervenção baseada na aplicabilidade da ginástica laboral em uma empresa privada. Para tanto, verificou o resultado da aplicação da Ginástica Laboral foram utilizados inicialmente os dados de acompanhamento dos funcionários participantes da ginástica laboral nos meses de 2013. A proposta de intervenção tem o intuito de melhorar a qualidade das atividades da Ginástica Laboral que são aplicadas na empresa.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Qualidade de vida. Prevenção. Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

The workplace exercise is effective in improving the quality of life of workers and the company that offers this type of activity. This study aimed to develop a proposal for intervention based on the applicability of gymnastics in a private company. For both, we found the result of the application of Labor gymnastics were initially used the tracking data of participants workers of workplace exercise in the months of 2013. The intervention prosposta aims to improve the quality of the activities of Labor gymnastics that are applied in the company .

Key-words: Labor gymnastics. Quality of life. Prevention. Workers health.

LISTAS DE FIGURAS

FIGURA 1 – Acompanhamento da evolução do número de funcionários do setor administrativo participantes na ginástica laboral, 2013	15
FIGURA 2 – Acompanhamento da evolução do número de funcionários do setor produção participantes na ginástica laboral, 2013	16

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	12
2.1 Objetivo Geral:	12
2.2 Objetivos específicos:	12
3 REFERENCIAL TEÓRICO	13
3.1 Ginástica Laboral	13
3.2 Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador	14
4 JUSTIFICATIVA	15
5 MÉTODOS	16
6 PLANO DE INTERVENÇÃO	17
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

O trabalho enquanto atividade humana vem apresentando variações em seu conceito e em seus sentidos ao longo da história. O mundo do trabalho ultrapassou os procedimentos rudimentares, chegando à automação, forma em torno da qual o trabalho está organizado na contemporaneidade (MACHADO JUNIOR, 2012)

O processo de industrialização e seu avanço, a construção de processos de produção em massa, a especialização dos modos de produção levaram os trabalhadores a execução contínua de movimentos repetitivos e excessivos. Esse modo de trabalho surgiu às lesões músculo esqueléticas relacionadas ao trabalho (ROSSATO, 2013; SILVA, 2007).

Com este processo epidêmico de doenças relacionadas ao trabalho, se fez necessário a criação de formas de prevenção, uma vez que os processos lesivos muitas vezes eram de difícil tratamento e melhora (BRASIL, 2001).

Das várias estratégias que se podem utilizar na prevenção, surge a consciência ergonômica, a fisioterapia preventiva e o exercício em ambiente laboral, sendo os dois últimos as estratégias mais comuns. Enquanto a ergonomia tem aplicabilidade em diferentes tipos de empresas, o exercício físico em ambiente laboral, mais conhecido por Ginástica Laboral (GL), é considerado um excelente promotor de qualidade de vida daqueles que a praticam, nomeadamente no que concerne à melhoria do bem-estar físico e mental do trabalhador, uma vez que compensa desequilíbrios musculares e contraria a tendência crescente para o sedentarismo. É uma estratégia utilizada por diversos países que leva a algum equilíbrio entre a produtividade e a satisfação/motivação dos trabalhadores (GRANDE, 2011; FERREIRA, 2013).

A prática de Ginástica Laboral surge, então, como uma ferramenta importante no processo de promoção da saúde do trabalhador. Todo programa de ginástica laboral deve propiciar principalmente a mudança individual, que acarretará benefícios pessoais e coletivos, a partir de melhorias no ambiente ocupacional. (BRASIL, 2001).

Mesmo com evidências dos benefícios da GL, funcionários e empresários ainda apresentam um sentimento de rejeição pela prática da mesma realizada no horário do expediente (FERREIRA, 2013). Nesse sentido, Ferreira (2013) destaca que ambos, empresa e trabalhador podem ser prejudicados por não terem os logros da GL, seja pela ausência da

verdadeira compreensão dos benefícios da GL, pela falta de informação e organização e também pelo custo financeiro necessário para a implantação da GL.

A implantação dos programas de GL tem aumentado no Brasil, mas existem poucas evidências sobre os seus possíveis benefícios, como melhora da amplitude de movimento (TIRLONI, 2010)

Assim, entender os benefícios da GL e os reais motivos para a não implantação dessa prática nas empresas, poderá favorecer o desenvolvimento de estratégias para incentivar as empresas implantarem a GL para seus funcionários (FERREIRA, 2013).

O presente estudo tem como objetivo elaborar uma proposta de intervenção baseada na aplicabilidade da ginástica laboral em uma empresa privada.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

Elaborar proposta de intervenção baseadas na aplicabilidade da ginástica laboral em uma empresa privada.

2.2 Objetivos Específicos:

- Avaliar a aplicabilidade pregressa da GL em uma empresa privada;
- Comparar os resultados pregressos do acompanhamento da GL com os atuais nesta empresa privada;
- Elaborar estratégias de viabilidade para aplicação da GL em uma empresa privada;
- Avaliar os resultados da aplicabilidade da GL, tanto na saúde dos trabalhadores quanto na produtividade da empresa.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Ginástica Laboral

O primeiro registro da prática da Ginástica Laboral (GL) foi em 1925, na Polônia onde os operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação. Surgiu, como ginástica de pausa (GP) para os operários, e após alguns anos a GP foi executada na Holanda e na Rússia, como uma ginástica adaptada para a função do trabalhador, para cada cargo era implantado exercícios diferenciados, conforme a necessidade do trabalhador (FERREIRA, 2013).

Entretanto, somente após a 2ª Guerra Mundial, que a ginástica no local de trabalho, se difundindo em todo o Japão, tornou-se uma importante “ferramenta” utilizada pelas empresas como forma de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores e aumentar a produtividade (OLIVEIRA, 2007).

No Brasil a GL teve início no Rio de Janeiro. Foi implantada em 1969 por uma indústria de construção naval Ishikavajima Estaleiros. Nesse período a GL era realizada por executivos japoneses (nipônicos), nessa época os exercícios eram indicados para correção postural, e melhora do funcionamento do aparelho respiratório (FERREIRA, 2013).

No Brasil, no estado do Rio Grande do Sul, em 1973 iniciou a GL compensatória e de recreação com um projeto de educação física realizada em uma escola, chamada educação Feevale para desenvolver exercícios incluindo análise mecânica, e em parceria com o serviço social da indústria – SESI desenvolveram o projeto da ginástica compensatória (FERREIRA, 2013).

Dentre os diversos conceitos da Ginástica Laboral pode ser apresentada como um tipo de exercício físico elaborado tendo como base as atividades desenvolvidas pelos trabalhadores em seu local de trabalho, visando fazer uma compensação dos segmentos musculares mais utilizados durante a jornada de trabalho, de forma que estes fiquem mais relaxados e tonificados. Ela geralmente é constituída por exercícios de alongamentos, e por ser uma atividade simples, suave e tranquila também proporciona bem-estar. As vezes é subdivida em três tipos: a de aquecimento, de pausa e de relaxamento (HRECZUCK, 2011).

3.2 Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador

A GL é realizada no horário do expediente e é conhecida como atividade física na empresa, ginástica laboral compensatória, ginástica do trabalho. No início da GL no Brasil, os diretores montavam grupos de 30 pessoas e estabeleciam os exercícios a ser aplicado para corrigir a postura, coluna vertebral e aparelho respiratório. Era obrigatória a participação de todos no início do expediente com a ginástica preparatória, por volta de 8 minutos (OLIVEIRA, 2007).

Atualmente, a GL evoluiu sendo uma das principais tarefas a ser realizada no início do expediente. Ela é trabalhada em horários e exercícios específicos para cada músculo e departamento de trabalho. Adquiriu resultados não apenas com o profissional de educação física, mas também com um trabalho multidisciplinar, com acompanhamento de médico, enfermeiros, nutricionistas e fisioterapeuta (FERREIRA, 2013).

Estudos da literatura comprovam através diversos estudos alguns benefícios para a saúde do funcionário e a produção da empresa (CARVALHO, 2007; MARCHAND, 2008; GRANDE, 2011).

Nesses estudos comprovam se melhora na saúde dos funcionários, onde se destaca o aumento da autoestima, o funcionário apresenta melhoria sua aparência demonstrando a mudança na visão do trabalho. Os fundamentais objetivos da aplicação da ginástica laboral são:

- a) Aumentam a disposição e a motivação;
- b) Diminui as dores e tensões musculares;
- c) Relacionam-se mais, há um melhor trabalho em equipe;
- d) Aumenta a força, resistência e velocidade;
- e) Melhora a saúde nos seus aspectos, social, físico, mental, e espiritual.

Dentre os citados anteriormente, a melhoria nos aspectos sociais, abrange a qualidade de vida do funcionário dentro e fora do ambiente de trabalho. O que proporciona melhora no relacionamento interpessoal e intrapessoal, na consciência corporal. E dessa forma, a Ginástica Laboral vira agente motivador para a mudança de estilo de vida das pessoas.

4 JUSTIFICATIVA

Entre os diversos fatores relacionados ao processo de trabalho, destaca-se o aumento do ritmo e a perda do controle sobre o processo, devido naturalmente a competitividade, informatização, introdução de novas tecnologias, como fatores que predispõe os trabalhadores ao desenvolvimento das lesões musculoesqueléticas (BRASIL, 2001; SILVA, 2007).

De acordo com a Organização Mundial do Trabalho (OIT), em média os países arcam com os custos equivalentes a 4% de seu Produto Interno Bruto (PIB), a cada ano, em decorrência de acidentes de trabalho, de tratamento de doenças, de lesões e de incapacidades relacionadas ao trabalho (BRASIL, 2001).

Visando a prevenção de um grande número de doenças e lesões musculoesqueléticas relacionadas ao processo de trabalho, a ginástica laboral promove maior integração do ambiente de trabalho, e ainda contribui com mudanças significativas nos fatores psicológicos dos trabalhadores (SILVA, 2007).

A ginástica laboral neste contexto, auxilia de forma global na qualidade de vida do trabalhador (CARVALHO, 2007). A estruturação e aprimoramento constante dos programas de ginástica laboral são de fundamental importância na promoção da saúde dos trabalhadores, com aumento substancial na produção da empresa.

5 MÉTODOS

5.1 Caracterização da empresa privada

É uma proposta de intervenção em uma empresa privada localizada no município de Vespasiano, Minas Gerais, Brasil, está instalada em terreno com área de 170.000m², em platô único, e conta com infraestrutura para a produção de equipamentos eletro mecânicos de grande porte em uma área total construída de 20.000m².

5.2 Diagnóstico da aplicação da GL na empresa privada

Para o diagnóstico da aplicação da GL na empresa privada foram utilizados os dados do acompanhamento do número de funcionários do setor administrativo e de produção, participantes da ginástica laboral nos meses fevereiro à dezembro de 2013 (Figuras 1 e 2).

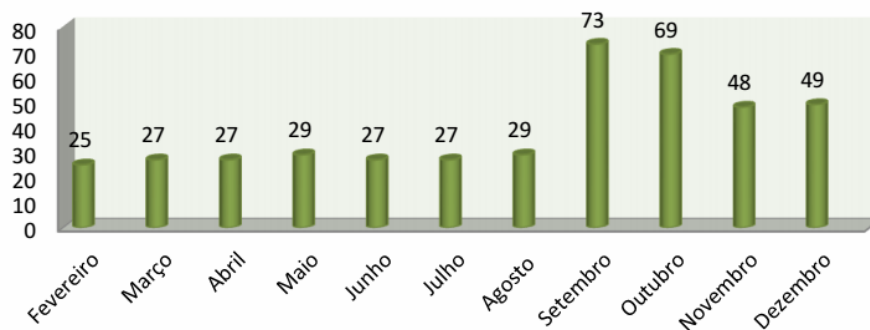


Figura 1 – Acompanhamento da evolução do número de funcionários do setor administrativo participantes na ginástica laboral, 2013.

Com uma média de 27 participantes da GL no primeiro semestre, nota-se que as atividades exercidas contribuem e mantêm a constância da participação dos colaboradores.

Ao analisar os meses do segundo semestre através dos dados, verificou-se que a participação sofre substancial aumento, justificada pela incorporação de um setor de engenharia da empresa, sendo definido como Administrativo. Entretanto não nota-se que a participação sofre redução drástica, não justificada no relatório.

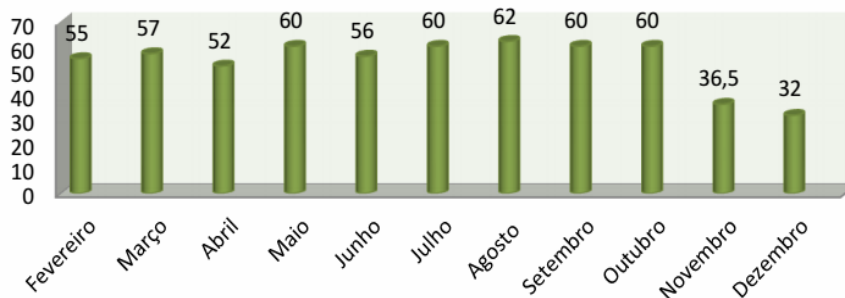


Figura 2 – Acompanhamento da evolução do número de funcionários do setor produção participantes na ginástica laboral, 2013.

Verifica-se que mesmo com homogeneidade na participação dos funcionários do setor de produção na ginástica laboral em alguns meses do ano, houve reduções que podem estar relacionadas com o apresentação de atestados médicos, que é uma constante no setor. Houve uma grande redução no número de funcionários na atividades de GL que se deve ao período chuvoso com justificativa.

Ao se comparar os quantitativos em diferentes setores dentro de uma mesma empresa, percebe-se o compromisso e o entendimento das chefias imediatas no funcionamento e objetivos da GL não está coerente a proposta da empresa ao contratar uma empresa para prestação deste serviço. Isso se justifica porque houveram variações substanciais apresentadas no setor de produção e o aumento na quantidade de participantes no setor administrativo, demonstrando que nem todos os setores participavam anteriormente das atividades regulares da empresa.

6 PLANO DE INTERVENÇÃO

Diante do exposto, e com base nos dados apresentados nos relatórios retrógrados disponibilizados pela empresa responsável pelo aplicação da ginástica laboral, elaborou se as ações a seguir. Importante salientar que os custos gerados com as estratégias propostas permanecem dentro dos valores estabelecidos em contrato entre as empresas, extinguindo a possibilidade de novos custos gerados.

A avaliação das estratégias propostas devem acompanhar sua aplicação, a curto e longo prazo, por meio de questionários e análise dos resultados no desempenho dos

funcionários, e na qualidade da saúde desses, como número de atestados médicos, dispensas por acidentes de trabalho, e outros quadros clínicos apresentados.

Quadro 1 - Propostas de intervenção destinada à melhora da aplicação da Ginástica Laboral em uma empresa privada em Vespasiano, Minas Gerais.

ESTRATÉGIA	OBJETIVO	MÉTODO	PÚBLICO ALVO	PERÍODO	RESPONSÁVEL
Estratégia 1: Diversificação dos horários de prática da ginástica laboral	Ampliar as possibilidades dos funcionários realizarem as práticas de Ginástica Laboral	Construir quadro de horários para prática de Ginástica Laboral.	Funcionários	Antes da implantação das atividades ou após o feedback das atividades de Ginástica Laboral desenvolvidas. Serão 2 horários para realização da GL: na chegada (7:00 às 7:15) e na saída (16:45 às 17:00) dos funcionários à empresa, três vezes semanais.	Empresa prestadora de serviços de Ginástica Laboral e gerentes dos setores
Estratégia 2: Elaboração de cartilha demonstrando os efeitos e as propostas da GL para a saúde do trabalhador	Demonstrar a importância da atividade de GL no ambiente de trabalho	Confecção de cartilhas de fácil compreensão e manuseio	Funcionários	Antes do desenvolvimentos e realização das atividades	Empresa prestadora de serviços
Estratégia 3: Levantamento das principais lesões registradas no ambiente laboral	Direcionar a prevenção e o tratamento adequado	Atendimento ambulatorial dos funcionários lesionados e pesquisa através de entrevista e anamnese.	Funcionários	Durante o processo de execução das atividades	Empresa prestadora de serviços

Estratégia 4: Ampliação dos grupos musculares exercitados	Ampliar as atividades da Ginástica Laboral	Elaboração constante de novas atividades a serem realizadas	Prestadores de serviços	Durante o processo de execução das atividades	Empresa prestadora de serviços.
Estratégia 5: Realização de atividades sócio educativas durante a GL	Interação entre os funcionários, recreação e combate ao estresse no ambiente de trabalho	Criação de atividades extras durante a Ginástica Laboral	Prestadores de serviços e funcionários	Durante o processo de execução das atividades e após feedback dos exercícios aplicados na GL	Empresa prestadora de serviços, gerentes setoriais e diretoria da empresa.

Fonte: TAVARES, 2015.

A seguir o cronograma de realização das estratégias propostas no Plano de Intervenção.

Quadro 2 - Cronograma das estratégias propostas para o ano de 2016.

Propostas	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Estratégia 1	X						X					
Estratégia 2		X			X			X			X	
Estratégia 3	X			X			X			X		
Estratégia 4		X		X		X		X		X		X
Estratégia 5	X					X				X		X

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo tem como objetivo elaborar proposta de intervenção baseadas na aplicabilidade da ginástica laboral em uma empresa privada.

O presente estudo reuniu embasamento teórico associado a prática da Ginástica Laboral para verificar as formas de intervenção que podem contribuir para ampliar a efetividade, eficácia dos exercícios aplicados na ginástica laboral.

A qualidade dos resultados tanto para a empresa quanto aos funcionários virá como consequência do planejamento construído em conjunto entre a diretoria da empresa e os profissionais responsáveis pela aplicação da Ginástica Laboral.

Vale ressaltar que o aumento de produtividade de uma empresa, não deve basear só na Ginástica Laboral, mas no conjunto de atributos que envolvem a essa atividade, como a ergonomia, os benefícios, o investimento em mão de obra.

A aplicação das propostas de intervenção devem ser gradativa, de forma que os resultados possam ser acompanhados e avaliados.

Outro fator primordial é a continuidade da Ginástica Laboral, pois muitos benefícios só serão visualizados a longo prazo. Por isto, a cobrança permanente na participação dos funcionários deve ser incessante, até se tornar uma rotina no ambiente de trabalho.

Dentre todos os objetivos abordados sobre os benefícios da Ginástica Laboral destaca-se a melhoria da qualidade de vida dos participantes em seu ambiente familiar e de trabalho.

Espera-se que este estudo possa gerar reflexões e sensibilizações no serviço e desencadear novas propostas e ou pesquisas sobre o tema em prol da qualidade de vida dos funcionários.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Org. DIAS, E. C. et al. Brasília, 2001. 580p.

CARVALHO, C.M.C; MORENO, C.R.C. Efeitos de um programa de ginástica laboral na saúde de mineradores. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p.117-130, 2007.

CONCEIÇÃO, F.R. et al. Fatores positivos e negativos para implantação de Programa de Ginástica Laboral em Gurupi-TO. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.6, n.35, p.472-477, 2012.

FERREIRA, K.S.; SANTOS, A.P. Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos de não intervenção. **Revista Educação Física UNIFAFIBE**, n. 2, p. 56-72, 2013.

GRANDE, A.J. et al. Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano**, v.13, n.2, p.131-137, 2011.

HREZUCK, D.V., ULBRICHT, L. Prescrição de um programa de ginástica laboral para o trabalho frente ao computador: uma abordagem ergonômica. **Revista Uniandrade**, v.12, n.2, p.112-124, 2011.

MACHADO JÚNIOR, J.E.S et al. Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira. **Produção**, v. 22, n. 4, p. 831-838, 2012.

MARCHAND, E. A. A.; SIQUEIRA, H. C. H. Ginástica Laboral: uma ferramenta para melhorar a saúde do trabalhador. **VITTALLE**, v.20, n.1, p.15-23, 2008.

MARQUES, H.S., LIBERALI, R. Indicadores subjetivos de saúde e qualidade de vida em trabalhadores submetidos a programa de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 5, n. 28, p. 335-346, 2011.

OLIVEIRA, J.R.G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**, v.139, p. 40-49, 2007.

ROSSATO, L.C. et al. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física**, v.27, n.1, p.15-23, 2013.

SILVA, J.B.; SALATE, A.C.B. A ginástica laboral como forma de promoção à saúde. **Fisioterapia Especialidades**, v.1, n.1, p.15-19, 2007.

TIRLONI, A.S.; MORO, A.R.P. Interferência do vestuário no desempenho, na amplitude de movimento e no conforto na ginástica laboral. **Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano**, v.12, n.6, p.443-450, 2010.