

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

Marcilene Gonçalves do Vale

**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: a ginástica laboral na escola  
de veterinária da UFMG**

Belo Horizonte

2013

Marcilene Gonçalves do Vale

**QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: a ginástica laboral na escola  
de veterinária da UFMG**

Trabalho apresentado ao curso de especialização Gestão de Instituições Federais de Educação Superior da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Linha de pesquisa: Gestão & Relações Humanas

Orientador(a): Profa. Maria do Carmo de Oliveira Vargas

Belo Horizonte

2013

# **QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: a ginástica laboral na escola de veterinária da UFMG**

Trabalho apresentado ao curso de especialização Gestão de Instituições Federais de Educação Superior da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Orientador(a): Profa. Maria do Carmo de Oliveira Vargas

Aprovado em 08 de julho de 2013

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Ms. Maria do Carmo de Oliveira Vargas – Faculdade Pitágoras / BH

---

Prof. Ademilson de Sousa Soares – Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

*Dedico este trabalho a quem devo a minha vida: meus amados pais, Antero (in memoriam) e Maria Helena.*

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, a Deus, por ter me capacitado a cada dia durante essa caminhada.

Agradeço também ao meu esposo, Júlio, que de maneira especial me deu força e coragem, apoiando-me nos momentos de dificuldades. Quero agradecer também as minhas filhas Giovanna e Luísa, que embora não tenham noção disso, iluminaram de modo especial os meus pensamentos.

À professora Cláudia Oliveira Santos, pela paciência na orientação inicial.

À professora Maria do Carmo de Oliveira Vargas, pela continuidade na orientação e pelo incentivo que tornou possível a conclusão deste trabalho.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para esta construção.

*Estratégias para aumentar a qualidade de vida no trabalho contribuem para um subproduto essencial da melhora da produtividade, uma vez que estão relacionadas com a qualidade de experiências humanas no ambiente de trabalho que envolvem o trabalho em si, o ambiente de trabalho e a personalidade do empregado. (Limongi-França)*

## RESUMO

O trabalho apresentou uma Proposta de Intervenção Preventiva que teve por objetivo a promoção da prática de exercícios físicos, a ludicidade e a integração social para os trabalhadores da Escola de Veterinária da UFMG, tendo como foco a melhoria na qualidade de vida no trabalho. Para tanto, o estudo contou com uma abordagem bibliográfica que levou em consideração a importância da ergonomia nos ambientes de trabalho, sugerindo, assim, uma avaliação ergonômica, por parte da Instituição, visando analisar a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores. O estudo mostrou também os benefícios que poderão ser obtidos com a prática da Ginástica Laboral - GL, como: diminuição do número de acidentes de trabalho, prevenção da fadiga muscular, atuação direta sobre os vícios posturais, aumento da disposição do funcionário ao iniciar e retornar ao trabalho, promoção de uma maior integração no ambiente de trabalho, dentre outros. Após levantamento de informações na seção de pessoal da Escola de Veterinária e do Serviço de Atenção à Saúde do Trabalhador (SAST), a Proposta de Intervenção Preventiva recomendou a implantação da prática de GL como forma preventiva e apresentou as etapas para a inserção da atividade, a saber: levantamento das demandas dos trabalhadores, na Seção de Pessoal, no que tange à necessidade de atividades ligadas à GL; mobilização com vistas à conscientização dos trabalhadores dos benefícios proporcionados pela GL; aplicação de questionário aos funcionários; análise ergonômica do trabalho; contratação de um especialista em GL para o desenvolvimento das atividades. O estudo sugeriu ainda que após a implantação do programa, seja realizada, periodicamente, a avaliação dos resultados com *feedback* dos trabalhadores para que sejam realizadas adaptações necessárias ou a manutenção da atividade.

**Palavras-chave:** Proposta. Intervenção. Preventiva. Trabalhadores. Ginástica Laboral. Benefícios.

## **ABSTRACT**

The work presents a proposal for Preventive Intervention which aims to promote physical exercise, playfulness and social integration for workers in the Veterinary School, UFMG, focusing on improving the quality of life at work. Therefore, the study included a literature approach that considered the importance of ergonomics in the workplace, suggesting thus an ergonomic assessment by the Institution in order to analyze the adaptation of working conditions to the psychophysiological characteristics of workers. The study also showed the benefits that may be obtained from the practice of Gymnastics - GL, such as reducing the number of accidents, prevention of muscle fatigue, acting directly on the postural defects, increased willingness of the employee to start and return to work, promoting greater integration in the workplace, among others. After gathering information in the personal section of the Veterinary School and the Office of Health Care Workers (SAST), the Proposal for Preventive Intervention recommended the implementation of the Practice of GL as a preventive and presented the steps for entering the activity, namely: survey of workers' demands, the Personnel Section, regarding the need for activities related to GL; mobilization aimed at raising awareness of the benefits provided by the workers GL, a questionnaire to employees; ergonomic analysis, hiring a specialist in GL for development of activities. The study also suggested that after the implementation of the program it will be necessary a periodically evaluation of the results with feedback so that necessary adjustments are made.

**Keywords:** Proposal. Intervention. Preventive. Workers. Gymnastics. Benefits.



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>17</b>
<b>1.1 Justificativa .....</b>	<b>18</b>
<b>1.2 Objetivos .....</b>	<b>19</b>
<b>1.2.1 Objetivo Geral .....</b>	<b>19</b>
<b>1.2.2 <i>Objetivos Específicos</i> .....</b>	<b>19</b>
 <b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	 <b>20</b>
<b>2.1 A Importância da Ergonomia .....</b>	<b>22</b>
<b>2.2 Os Benefícios da Ginástica Laboral .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3 Espaço de Trabalho .....</b>	<b>25</b>
<b>2.4 Proposta de Intervenção Preventiva – o caso da ginástica laboral na Escola de Veterinária .....</b>	<b>26</b>
 <b>3 METODOLOGIA .....</b>	 <b>27</b>
 <b>REFERÊNCIAS .....</b>	 <b>29</b>
 <b>ANEXOS .....</b>	 <b>32</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O objetivo desta Proposta de Intervenção Preventiva é sugerir mecanismos que tenham como foco a qualidade de vida dos trabalhadores da Escola de Veterinária da UFMG (servidores técnico-administrativos, servidores docentes e terceirizados, doravante, designados trabalhadores).

Tendo em vista o fato de que os trabalhadores em foco passam boa parte do tempo de suas vidas desenvolvendo atividades profissionais, partimos, aqui, da premissa de que a Ginástica Laboral (doravante denominada GL), pode se constituir como uma prática positiva em vários aspectos da vida profissional dos trabalhadores da Escola de Veterinária da UFMG, quais sejam: cuidados com aspectos ergonômicos do espaço de trabalho, desenvolvimento de atividades de lazer, promoção da interação entre o grupo de sujeitos que promovem as atividades da Unidade Acadêmica em questão, bem como do controle do estresse, proporcionando, conseqüentemente, uma melhor disposição para o desempenho de suas tarefas e melhoria na qualidade de vida no trabalho.

O estudo apresenta uma abordagem bibliográfica levando em consideração a importância da ergonomia nos ambientes de trabalho, sugerindo, portanto, uma avaliação ergonômica, por parte da Instituição, visando analisar a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores. O estudo expõe também os benefícios que poderão ser obtidos com a prática da GL, como: diminuição do número de acidentes de trabalho, prevenção da fadiga muscular, atuação direta sobre os vícios posturais, aumento da disposição do funcionário ao iniciar e retornar ao trabalho, promoção de uma maior integração no ambiente de trabalho, dentre outros.

A Proposta de Intervenção Preventiva contempla, ainda, as etapas para a implantação da atividade de GL na Escola de Veterinária, quais sejam: o levantamento das demandas dos trabalhadores, na Seção de Pessoal, no que tange à necessidade de atividades ligadas à GL; mobilização visando à conscientização dos trabalhadores dos benefícios proporcionados pela GL; aplicação do questionário aos funcionários; análise ergonômica do trabalho; contratação de um especialista em GL para o desenvolvimento das atividades. Após a implantação do programa, será realizada, periodicamente, a avaliação dos resultados com *feedback* dos

trabalhadores para que sejam realizadas adaptações necessárias ou a manutenção da atividade.

### 1.1 Justificativa

A Proposta de Intervenção Preventiva se justifica pelos benefícios proporcionados com a prática de atividade física, pois espera-se minimizar os efeitos provocados pela execução inadequada do trabalho, bem como, melhorar o desempenho, aumentar a disposição e a integração entre os funcionários. De acordo com informações divulgadas no portal do Ministério da Saúde, a atividade física pode ser uma possibilidade de ação preventiva, uma vez que: na abordagem dos casos de Lesões por Esforços Repetitivos (LER)<sup>1</sup> e/ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), os profissionais da área da saúde não devem restringir suas ações ao acolhimento humanizado e qualificado nos serviços assistenciais, devem, também, estar voltados à postura de se manter uma atitude ativa frente às possibilidades de prevenção que cada caso pode oferecer, ou seja, uma ação de vigilância e intervenção visando evitar o surgimento de novos casos.

Além disso, informações divulgadas no portal da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, juntamente com as cefaleias, as síndromes dolorosas miofasciais, a fibromialgia e as artropatias como as razões mais comuns da procura pelas clínicas de dor.

O estudo se justifica também por se tratar de uma unidade acadêmica ampla e composta por um quadro reduzido de trabalhadores, que segundo informações verbais da Superintendência da Escola, esse quadro de pessoal enxuto se deve, principalmente, pelas perdas ao longo do tempo, em virtude de aposentadoria e

---

<sup>1</sup> Segundo o Ministério da Saúde LER e DORT são doenças caracterizadas pelo desgaste de estruturas do sistema músculo-esquelético que atingem várias categorias profissionais. São doenças relacionadas ao trabalho e têm implicações legais que atingem a vida dos pacientes. O seu reconhecimento é regido por normas e legislações específicas a fim de garantir a saúde e os direitos do trabalhador. A esse respeito, ver portal Ministério da Saúde, em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor\\_relacionada\\_trabalho\\_ler\\_dort.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf)

óbito, pois não há, nesses casos, reposição de vagas pelo MEC. Dessa forma, observa-se uma sobrecarga de atividades e um desgaste muito grande já que cada departamento/setor funciona com uma quantidade bem reduzida de trabalhadores.

Por conhecer e já haver participado de um programa de GL em outra Unidade Acadêmica, sugiro a prática, pois, conforme Martins (2001), “os benefícios alcançados com a prática de atividades físicas regulares abrangem desde o bem-estar psicológico até adaptações nos sistemas orgânicos fundamentais no controle das doenças crônico-degenerativas e importantes para um envelhecimento com qualidade de vida”.(MARTINS 2001, p.75)

Dessa forma, consideramos ser relevante a implantação da prática de GL, na Escola de Veterinária como forma preventiva, por ser um instrumento de extrema importância para a melhoria na qualidade de vida e satisfação dos funcionários e, ainda, entendemos ser essa uma entre outras ações que podem amenizar os indícios de desgaste do cotidiano dos trabalhadores da Escola.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Promover a prática de exercícios físicos, a ludicidade e a integração social para os trabalhadores da Escola de Veterinária da UFMG.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- Aplicar adaptações fisiológicas que trabalhem a reeducação postural e aliviem o estresse;
- Estabelecer adaptações físicas que diminuam o sedentarismo e aumentem o ânimo para o trabalho e a integração social.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com publicações acerca da prática de exercício físico, é possível, como afirma Martins (2001), perceber que “o sedentarismo é epidêmico em sociedades industrializadas porque o comportamento do ser humano tem propiciado e perpetuado este estilo de vida há dois séculos. É importante compreender que a inatividade física é um problema social”. (MARTINS, 2001, p.77).

Para Ribeiro (1999), com a automatização das máquinas “os esforços são agora bem mais leves, mais contínuos, rápidos, dando a impressão de serem inócuos, tal a leveza no manuseio das máquinas industriais e dos escritórios” (RIBEIRO, 1999, p.92). Dessa forma, devido ao sedentarismo e ao pouco movimento com o corpo, sem perceber, ocorre o adoecimento de funcionários com consequentes afastamentos por licença médica, pois, conforme afirma esse mesmo autor:

Nesses trabalhos atentos, tensos e intensos, a cabeça e os olhos seguem os passos rápidos da produção, as mãos se movimentam mais que o resto do corpo e os braços as acompanham ou se colocam em posturas mais ou menos rígidas para que elas executem as tarefas prescritas. (RIBEIRO, 1999, p.92)

Esses trabalhos podem provocar o surgimento silencioso de várias doenças como as LER / DORT, Longen (2003) ao citar Assunção, as define como:

Nome dos distúrbios de origem ocupacional que atingem dedos, punhos, antebraços, cotovelos, braços, ombros, pescoço e regiões escapulares, resultantes do desgaste muscular, tendinoso, articular e neurológico provocado pela inadequação do trabalho ao ser humano que trabalha. (ASSUNÇÃO, 1995, p.175).

Para Caillet (2003), os distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho são definidos como “compensação dos trabalhadores” frente às condições produtivas a que estão sujeitos. Desse modo, observa-se que essas doenças podem estar associadas a fatores que envolvem a satisfação no trabalho, tais como fatores emocionais e ergonomia, já que, segundo Martins (2001) “a ergonomia surgiu com o intuito de melhorar as condições de trabalho insatisfatórias e poderia, por exemplo, ajudar na prevenção dos DORT e aliviar o desconforto de trabalhadores de escritório” (MARTINS, 2001, p.31).

Maciel (2008) define ergonomia como “o conjunto dos conhecimentos científicos relativos ao homem e necessários para a concepção de ferramentas, máquinas e dispositivos que possam ser utilizados com o máximo de conforto, de segurança e de eficácia”. (MACIEL, 2008, p.85). Araújo (2007) cita Mendes e Leite definindo ergonomia como “um conjunto de ciências e tecnologias que procura a adaptação confortável e produtiva entre o ser humano e seu trabalho, basicamente procurando adaptar as condições de trabalho às características do ser humano”. (ARAÚJO 2007, p.23)

Longen (2003) ao citar Assunção & Lima (2002) em sua dissertação apresentada ao Programa de Pós Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, nos apresenta a interação entre as pessoas e os elementos necessários para a realização de tarefas do cotidiano como meio de atingimento dos objetivos indicados na Proposta de Intervenção Preventiva em questão, uma vez que:

A Ergonomia integra os conhecimentos fisiológicos e psicológicos quando estuda o homem na situação real de trabalho para identificar os elementos críticos sobre a saúde e a segurança originados nestas situações e a partir daí elabora recomendações de melhoria das condições de trabalho, bem como desenvolve instrumentos pedagógicos para qualificar os trabalhadores. Neste sentido, o trabalhar é considerado como algo complexo e tem-se que ponderar sobre a variabilidade intra -individual, onde o homem em atividade varia constantemente no tempo, aprende e é marcado pelas situações vivenciadas (ASSUNÇÃO & LIMA, 2002, p.56).

Para Cañete (2007), a atividade física, aplicada durante um breve intervalo durante a jornada de trabalho, melhora o desempenho dos funcionários, gerando mais lucros à empresa que a adota e, no caso em tela, um melhor rendimento na realização das tarefas. Segundo informações divulgadas pelo Sesi, a GL atua na qualidade de vida, no bom relacionamento entre as pessoas, controle do estresse, diminuição de acidentes de trabalho e aumento de rendimento em milhares de empresas brasileiras. (SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA, 2013).

Além disso, um estudo, desenvolvido por Luchese, no Bannrisul (Banco do Estado do Rio Grande do Sul), empresa com 8.450 colaboradores, onde as atividades são realizadas durante a jornada de trabalho, no período de 2003 a 2006, foi registrada uma redução de 44% dos novos casos de LER/DORT, após a implantação da Ginástica Laboral (Revista Confef, 2007).

A relação destes estudos contribui significativamente para o atingimento dos objetivos sugeridos no presente trabalho, já que o mesmo nos aponta caminhos para concretização de adaptações fisiológicas que trabalhem a reeducação postural e aliviem o estresse; de adaptações físicas que visam diminuir o sedentarismo e aumentar o ânimo para o trabalho e a integração social, bem como de adaptações psíquicas que melhorem o desempenho profissional e diminuam as tensões acumuladas no trabalho.

## **2.1 A Importância da Ergonomia**

As mudanças que se impõem no mundo do trabalho apontam para um novo modelo de relações econômicas, sociais, políticas e culturais. Dessa maneira Maciel (2010) ao citar Guérin (2001) nos diz que “a ergonomia procura conhecer, compreender o trabalho, mas, além de seu caráter de disciplina, há uma característica imprescindível, o fim, o objetivo de transformar o trabalho, adaptando-o ao homem que o executa”. (MACIEL 2010, p.69)

Esse novo modelo é percebido igualmente por Figueiredo (2008), ao apresentar-nos que “a importância da Ergonomia, nos anos 1940, se dá devido à sua abordagem do trabalho humano e suas interações no contexto social e tecnológico, buscando mostrar a complexidade dessas interações”. (FIGUEIREDO 2008, p.89)

Figueiredo (2008), também nos remete a essas novas relações, ao expor-nos a ideia de que “a história moderna da Ergonomia surge de 1939 a 1945 com a II Guerra Mundial, devido à necessidade de se adaptarem as “armas de combate” ao homem, a fim de se obter vantagem sobre o adversário e de preservar a própria sobrevivência”. (FIGUEIREDO, 2008, p.89).

Pelos relatos acima mencionados, observa-se que o assunto ergonomia e a preocupação com seus impactos não é um tema novo. Nos dias atuais, devido aos intensos desconfortos durante a realização das atividades no ambiente de trabalho provenientes de postura errada, movimentos repetitivos, bem como equipamentos inadequados, a ergonomia tem se tornado um assunto de extrema importância dentro das organizações. Para Abrahão (2000):

As contribuições da ergonomia, a introdução de melhorias nas situações de trabalho, se dão pela via da ação ergonômica que busca compreender as atividades dos indivíduos em diferentes situações de trabalho com vistas à sua transformação. Assim, o foco de ação é a situação de trabalho inserida em um contexto sociotécnico, a fim de desvendar as lógicas do funcionamento e suas consequências, tanto para a qualidade de vida no trabalho, quanto para o desempenho da produção. (ABRAHÃO, 2000, p.50).

Segundo Figueiredo (2008), o atendimento aos requisitos ergonômicos, possibilita:

Maximizar o conforto, a satisfação e o bem-estar; garantir a segurança; minimizar constrangimentos, custos humanos e carga cognitiva, psíquica e física do operador e/ou usuário; evitar doenças profissionais, lesões e mutilações do trabalhador e otimizar o desempenho da tarefa, o rendimento de trabalho e a produtividade do sistema homem-máquina. (FIGUEIREDO 2008, p.91).

Para tanto, se faz necessária uma análise ergonômica do trabalho que segundo o informativo da Legislação de Segurança e Medicina do Trabalho (LSMT) – Associação Brasileira para Prevenção de Acidentes (ABPA), “para avaliar a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, cabe ao empregador realizar a análise ergonômica do trabalho” (LSTM – ABPA, 17.1.2, 1995). Essa análise pode apontar, dentre outros fatores, a utilização de mobiliários e equipamentos corretos.

## 2.2 Os Benefícios da Ginástica Laboral

Figueiredo (2008) nos diz que é necessário promover um equilíbrio no ambiente de trabalho e ao implantar um programa de GL, envolve-se a coletividade, o que propicia, além dos benefícios físicos em si: respiração, alongamento muscular, melhor oxigenação e circulação sanguínea, momentos de descontração com consequente desligamento momentâneo dos problemas do trabalho. É uma pausa, em que apesar dos cargos exercidos, todos são iguais: seres humanos em busca de bem-estar, saúde e qualidade de vida no trabalho.

De acordo com Martins (2001), a realização da GL pode ocorrer de duas formas: a preparatória, que é realizada antes da jornada de trabalho e a compensatória, que é realizada durante ou após a jornada de trabalho. A atividade é realizada no próprio local de trabalho em sessões de 5, 10 ou 15 minutos e tem como principais objetivos a prevenção aos DORT e diminuição do estresse por meio



de exercícios de alongamento e relaxamento. Esse mesmo autor nos diz que a GL igualmente visa: “diminuir o número de acidentes de trabalho, prevenir a fadiga muscular, atuar sobre os vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário ao iniciar e retornar ao trabalho e promover maior integração no ambiente de trabalho”. (MARTINS, 2001, p.51)

Martins (2001), ainda nos apresenta cinco etapas para que a implantação da ginástica laboral tenha sucesso:

A primeira delas é a avaliação e diagnóstico, analisando a aptidão física, qualidade de vida, biomecânica e ergonomia, a fim de permitir uma correta adequação da atividade física. A etapa seguinte constitui-se do planejamento e estruturação do programa, prevendo inclusive a motivação, compreensão da validade, aval e aceitação do programa por parte dos funcionários. Após as duas etapas citadas deve haver a conscientização e mobilização de todos os funcionários da empresa sobre os problemas provenientes da má postura (dentro e fora do trabalho), sua prevenção e o incentivo à prática regular da atividade física. Já a implantação, quarta etapa, acontece a partir do projeto piloto, possibilitando ajustes antes da sua expansão a outros setores. Finalmente, deve ser realizada a avaliação dos resultados, incluindo as áreas da qualidade empresarial, produtividade e qualidade de vida. (MARTINS, 2001, p.52).

Verifica-se que tanto a Ergonomia quanto a GL tem como objetivo principal propiciar ao trabalhador maior bem-estar na realização do seu trabalho cotidiano, Figueiredo (2008) afirma ser possível dizer que ambas podem complementar-se, quando aplicadas por profissionais competentes, conscientes, e humildes o suficiente para aceitar que a troca de informações só poderá enriquecer sua atuação enquanto agente propulsor de melhorias dentro das organizações.

Afinal, Figueiredo (2008) ao citar LIMA nos diz que “ser sujeito não é apenas se relacionar consigo próprio, ter consciência de seu corpo ou de suas capacidades de ação, é antes de tudo tecer relações com o mundo das coisas e com o mundo dos homens”. (FIGUEIREDO 2008, p.114).

Na Escola de Veterinária da UFMG, por serem desenvolvidas atividades repetitivas, que exigem habilidades laboratoriais (manuais e intelectuais), bem como habilidades de natureza administrativa, faz-se necessário pensar ações que atenuem os efeitos próprios da rotina do trabalho. Na Seção de Pessoal da Unidade em questão, várias têm sido as solicitações de ações nesse sentido, de promoção de ações de prevenção e preservação da saúde do trabalhador.

Apesar da Escola não apresentar números significativos de adoecimento por LER/DORT, com a prática da GL a mesma estará agindo de forma preventiva, uma vez que, os números divulgados pelo Serviço de Atenção à Saúde do Trabalhador (SAST), apontam um índice considerável em âmbito geral da UFMG no que se refere a Doenças Ocupacionais. De acordo com o relatório anual de atividades de 2011, último documento divulgado no site, na tabela referente Motivo de Procura ao SAST, 41,1% dos casos são por motivo ocupacional; em outra análise os índices apontam as doenças do sistema osteomuscular como um dos diagnósticos mais frequentes, 9,8% (vide anexos), sendo que juntamente com outros dois grupos representam mais da metade dos atendimentos.

### **2.3 Espaço de Trabalho**

A Escola de Veterinária da UFMG, fundada em 1932, ocupa prédio próprio no campus Pampulha desde 1974. Atualmente, oferece dois cursos de graduação, Medicina Veterinária e Aquacultura. Na pós-graduação são oferecidos os cursos de mestrado e doutorado em Ciência Animal e Zootecnia, além da Residência em Medicina Veterinária e um mestrado profissional na área de Defesa Sanitária Animal, em fase de implantação.

A administração da Escola é realizada pela Diretoria ouvido os órgãos colegiados da instituição, a saber: a Congregação, as Câmaras Departamentais e os colegiados de graduação e pós-graduação. Além disso, tem estruturas de apoio, como Seção de Ensino, Almoxarifado, Seção de Pessoal, Setores de Compras, Contabilidade, Patrimônio, Informática e Serviços Gerais.

A unidade conta ainda com uma assessoria de comunicação própria e uma editora, responsável pela publicação de diversos materiais, entre eles os Cadernos Técnicos de Medicina Veterinária e Zootecnia e o Arquivo Brasileiro de Medicina Veterinária e Zootecnia, um dos periódicos científicos da área mais importantes no país.

A Escola de Veterinária possui ainda dois órgãos complementares: o Hospital Veterinário que se localiza na própria Escola e atende grandes e pequenos animais e a Fazenda Experimental Prof. Hélio Barbosa, localizada no município de Igarapé que dá suporte ao ensino de graduação e pós-graduação.

## 2.4 Proposta de Intervenção Preventiva – o caso da ginástica laboral na Escola de Veterinária

Para o desenvolvimento deste trabalho, alguns estudos contribuirão de forma efetiva para o entendimento inicial da Proposta de Intervenção Preventiva em questão, uma vez que, ao reconhecer a importância da ergonomia nos ambientes de trabalho, bem como, identificar os benefícios que poderão ser obtidos com a prática da GL, será possível definir, de forma eficaz, estratégias para a implantação da atividade sugerida.

Para tanto, no sentido de desenvolver essas estratégias para a implantação da prática da atividade, pretendemos fazer, primeiramente, um levantamento das demandas dos trabalhadores, na Seção de Pessoal, no que tange à necessidade de atividades ligadas à GL.

Diante do levantamento, propomos uma mobilização, por meio de cartazes, e-mails institucionais e reuniões no sentido de conscientizar os trabalhadores de que a GL é uma das alternativas de tornar as atividades profissionais menos desgastantes quanto à saúde física e mental do trabalhador.

Em seguida, realizaremos a aplicação do questionário aos funcionários e como sugestão, solicitaremos a Diretoria que realize a análise ergonômica do trabalho indicada pela Associação Brasileira para Prevenção de Acidentes (ABPA). Após, então, com a anuência da gestão central da Unidade, contrataremos um especialista em GL para o desenvolvimento das atividades, que, *a priori*, devem acontecer no final da jornada de trabalho diária.

Após a implantação do programa, realizaremos, periodicamente, a avaliação dos resultados com *feedback* dos trabalhadores no que tange ao atendimento de suas expectativas para que sejam realizadas adaptações necessárias ou a manutenção da atividade.

A implantação da GL, de forma preventiva, na Escola de Veterinária vem de encontro com a ideia apresentada por Martins (2001), referente aos novos conceitos sobre o termo saúde, pois, segundo ela:

A reformulação de conceitos implica em novos entendimentos sobre o que vem a ser saúde, qualidade de vida e bem-estar e está cada vez mais fundamentada a tendência mundial em valorizar e adotar a atividade física rotineira como fator coadjuvante na recuperação, manutenção e/ou promoção da saúde. (MARTINS 2001, p.73).

### 3 METODOLOGIA

A metodologia desenvolvida neste estudo consiste em apresentar uma abordagem bibliográfica que visa elucidar a importância da ergonomia no ambiente de trabalho, bem como apresentar os benefícios proporcionados com a prática de Ginástica Laboral.

Uma vez que o método pode ser definido como “uma série de regras para tentar resolver um problema. No caso do método científico, estas regras são bem gerais. Não são infalíveis e não suprem o apelo à imaginação e à intuição do cientista”. (ALVES-MAZZOTTI, 1999, p.3)

Já Minayo (1994), entende que metodologia é o caminho do pensamento e a prática exercida na abordagem de uma realidade, ocupando dessa forma um lugar central no interior da teoria e sempre se referindo às teorias.

Sobre essas teorias, Alves-Mazzotti (1999) nos diz que a partir de certo estágio no desenvolvimento de uma ciência, as leis deixam de estar isoladas e passam a fazer parte de teorias. Sendo que uma teoria é formada por uma reunião de leis, hipóteses, conceitos e definições interligadas e coerentes. Para essa autora, as teorias têm um caráter explicativo ainda mais geral que as leis e essas teorias geralmente utilizam modelos simplificados de uma situação mais complexa.

Tendo em vista que situações complexas exigem clareza ao expor as ideias, essa mesma autora nos apresenta a concepção de verdade na visão de Popper como um papel importante em sua metodologia, funcionando como um princípio regulador que guia a pesquisa científica, uma vez que “a própria ideia de erro (...) implica a ideia de uma verdade objetiva que podemos deixar de alcançar” (ALVES-MAZZOTTI, 1999, p.18). Essa definição de verdade é a de correspondência com os fatos, ou seja, o sentido da verdade para o senso comum.

Silva e Paschoarelli (2010) ao citar Laville, referente à capacidade de trabalho físico nos locais de trabalho dos operários no século XVIII, já dizia que “uma carga muito alta de trabalho leva a uma predisposição a doenças, e uma melhor organização das tarefas melhora o rendimento”. (SILVA; PASCHOARELLI, 2010, p.24). Assim, o presente estudo pretende esclarecer sobre a importância da ergonomia nos ambientes de trabalho, no tocante às atividades repetitivas e desgastantes, bem como apresentar as vantagens alcançadas pelo atendimento aos

requisitos ergonômicos, visando proporcionar maior bem-estar aos seus funcionários com consequente aumento de produtividade.

Conforme declaração da Associação Nacional de Medicina do Trabalho citado por Ferraz (1999), “quando observamos os benefícios da atividade física programada e adequadamente desenvolvida notamos que a melhoria da qualidade de vida é sentida, tanto pelos trabalhadores como pelos empresários”. (FERRAZ 1999, p.12). Dessa forma, o estudo propõe também esclarecer sobre os benefícios proporcionados pela prática da GL dentro da Instituição, assim como apresentar etapas relevantes para implantação, com sucesso, da referida atividade no local de trabalho.

O trabalho sugere, ainda, que seja aplicado, no futuro, um questionário aos funcionários da Escola de Veterinária que indique resultados positivos ou negativos quanto à implantação da atividade proposta. Do mesmo modo, que seja realizada, por parte da Instituição, uma análise ergonômica do trabalho, conforme proposto pela Associação Brasileira para Prevenção de Acidentes (ABPA), a fim de identificar adaptações físicas necessárias nos ambientes laborais.

E finalmente, a Proposta de Intervenção Preventiva em questão apresenta as etapas detalhadas para a implantação da prática de GL na Escola de Veterinária como o levantamento das demandas dos trabalhadores, mobilização, no sentido de conscientizar os trabalhadores sobre a importância da prática da GL, a aplicação do questionário aos funcionários, bem como a realização da análise ergonômica do trabalho por parte da Instituição. Em seguida, será feita a contratação de um especialista em GL para o desenvolvimento das atividades; será realizada, também, periodicamente, a avaliação dos resultados com *feedback* dos trabalhadores.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAHÃO, J. I. **Reestruturação produtiva e variabilidade do trabalho: uma abordagem de ergonomia**. Psic.: Teor. E Pesq., v.16, nº 1, p.50, jan./abr. 2000.

ALVES-MAZZOTTI, Alda Judith; GEWANDSZNAJDER, Fernando. **O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa**. 2.ed. São Paulo: Pioneira, 1999. 3-18 p.

ARAÚJO, Josie Helena Esper de. **Ginástica laboral e ergonomia: considerações sobre essa temática**. 2007. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física. Disponível em:<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000413643&opt=4>>. Acesso em: 24 mai. 2013.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO. **Saúde e exercício físico: uma atividade empresarial 1991**. In: FERRAZ, Viviane Lopes. **Ginástica Laboral: a atividade física na empresa**. 1999. 12 f. Monografia (Graduação) em Educação Física – Universidade Estadual de Campinas. Disponível em:<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000328319&opt=4>>. Acesso em: 09 mai. 2013.

ASSUNÇÃO, A. A.; LIMA, F. P. A. **A Nocividade no Trabalho: Contribuição da Ergonomia**. In: MENDES, R. **Patologia do Trabalho – Atualizada e Ampliada**. In: LONGEN, Willians Cassiano. *Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT ? um estudo reflexivo em uma linha de produção*. 2003. 56 f. Dissertação (Pós-Graduação) em Engenharia de Produção – Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em:<<http://www.personalrobson.com.br/uploads/preven%C3%A7%C3%A3o%20da%20ler%20e%20dort%20com%20laboral.pdf>>. Acesso em: 06 fev. 2013.

ASSUNÇÃO, A. A. Sistema Músculo-Esquelético: Lesões por Esforços Repetitivos (LER). In: MENDES, R. **Patologia do Trabalho**. In: LONGEN, Willians Cassiano. *Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT ? um estudo reflexivo em uma linha de produção*. 2003. 32 f. Dissertação (Pós-Graduação) em Engenharia de Produção – Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em:<<http://www.personalrobson.com.br/uploads/preven%C3%A7%C3%A3o%20da%20ler%20e%20dort%20com%20laboral.pdf>>. Acesso em: 06 fev. 2013.

CAILLET, R. **Doenças dos Tecidos Moles**. In: LONGEN, Willians Cassiano. *Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT ? um estudo reflexivo em uma linha de produção*. 2003. 32 f. Dissertação (Pós-Graduação) em Engenharia de Produção – Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em:<<http://www.personalrobson.com.br/uploads/preven%C3%A7%C3%A3o%20da%20ler%20e%20dort%20com%20laboral.pdf>>. Acesso em: 06 fev. 2013.

CAÑETE, Ingrid. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna: A Ginástica Laboral Como um Caminho**. In: ARAÚJO, Josie Helena Esper de. *Ginástica laboral e ergonomia: considerações sobre essa temática*. 2007. 13 f. Trabalho de Conclusão

de Curso (Graduação) – Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000413643&opt=4>>. Acesso em: 10 fev. 2013.

ESPAÇO DE TRABALHO. Escola de Veterinária da UFMG. Disponível em: <[http://www.vet.ufmg.br/institucional/exibe/1/EV\\_UFMG](http://www.vet.ufmg.br/institucional/exibe/1/EV_UFMG)>. Acesso em: 02 jun.2013

FIGUEIREDO, Fabiana. **Ginástica laboral e ergonomia**. 2.ed. São Paulo: Sprint, 2008. p.89,91,114.

LEGISLAÇÃO DE SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA PREVENÇÃO DE ACIDENTES (LSMT – ABPA). **Informativo sobre Legislação de Segurança e Medicina do Trabalho – ABPA©1995 (software)**.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no trabalho** – as pessoas na organização. P. 302. Disponível em: <<http://books.google.com.br/books?hl=en&lr=&id=Q8s5GGjL88C&oi=fnd&pg=PA295&dq=livro+Administração+de+recursos+humano&ots=mIuVYx4on&sig=cAGEGSqK28HEpf74TA6KYgmTss#v=onepage&q=livro%20Administra%C3%A7%C3%A3o%20de%20recursos%20humano&f=false>>. Acesso em: 31 mai. 2013.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Ginástica laboral: instrumento de produtividade e saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2008. p.85.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Ginástica laboral e ergonomia**. São Paulo: Fontoura, 2010. p.69.

MARTINS, Caroline de Oliveira. **Ginástica laboral no escritório**. São Paulo: Fontoura, 2001. p.31, 51, 52, 73, 77.

MINAYO, Maria C. S. (Organizadora). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 10ª ed. Petrópolis: Vozes, 1994.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Dor relacionada ao trabalho**. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor\\_relacionada\\_trabalho\\_ler\\_dort.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf)>. Acesso em 03.jun.2013.

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO . **NR 17 – ERGONOMIA**. Disponível em: <[http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080812BE914E6012BEFBAD7064803/nr\\_17.pdf](http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080812BE914E6012BEFBAD7064803/nr_17.pdf)>. Acesso em: 26 mai. 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OSM). **Projeto: farmácia estabelecimento de saúde**.p.44.disponível em:<<http://new.paho.org/bra/?cx=014283770845240200164%3Ajum6t6xrhvy&q=LER&searchword=LER&sa=Pesquisar...&cof=FORID%3A0&searchphrase=all&ie=iso>>

88591&scope=1&option=com\_search&Itemid=1&siteurl=new.paho.org%2Fbra%2F&ref=www.opas.org.br%2F&ss=907j429117j4#gsc.tab=0&gsc.q=LES%C3%95ES%20POR%20ESFOR%C3%87OS%20REPETITIVOS> Acesso em 03.jun.2013.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS. Pró-Reitoria de Graduação. Sistema de Bibliotecas. **Padrão PUC Minas de normalização**: normas da ABNT para apresentação de teses, dissertações, monografias e trabalhos acadêmicos. 9. ed. rev. ampl. atual. Belo Horizonte: PUC Minas, 2011. Disponível em: <<http://www.pucminas.br/biblioteca>>. Acesso em 23 fev.2013.

REVISTA CONFEEF. Ginástica laboral: *intervenção exclusiva do profissional de educação física*. In: OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Revista de Educação Física, 2007; 139. 45f. Prefeitura Municipal de Sorriso - MT - Brasil. Faculdade Centro Mato-Grossense Sorriso - MT - Brasil. Disponível em: <<http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf>>. Acesso em 18 fev.2013.

RIBEIRO, Herval Pina. **A violência oculta do trabalho: as lesões por esforços repetitivos** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 1999. 92 p. ISBN 85-85676-67-1. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.

SERVIÇO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR (SAST). **Relatório anual de atividades 2011**. disponível em: < <https://www.ufmg.br/prorh/wp-content/uploads/relatorio-2011-resumo.pdf>>. Acesso em: 27 mai. 2013.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. **Presente na vida da gente – cap.6**. 2013. Disponível em:< <http://www.portaldaindustria.com.br/sesi/cases-de-sucesso/2012/10/1,6956/sesi-presente-na-vida-da-gente-capitulo-06.html>>. Acesso em 25.fev.2013.

SILVA, JCP., and PASCHOARELLI, LC., orgs. **A evolução histórica da ergonomia no mundo e seus pioneiros** [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. 103 p. ISBN 978-85-7983-120-1. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.



## ANEXOS

### ANEXO A – MODELO DE QUESTIONÁRIO ESTRESSE OCUPACIONAL

IDADE: ..... anos

SEXO: ☐ masc ☐ fem

Este questionário é projetado pela Community and Public Sector Union (EUA) para você para fazer um comentário sobre os efeitos do trabalho sobre sua saúde. Não há necessidade de escrever seu nome no questionário (tornando suas respostas confidenciais).

1. Você tem influência na maneira de organizar seu trabalho?

☐ SIM

☐ NÃO

2. Os eventos no seu trabalho são claramente previsíveis ou estão sujeitos a ajustes “de última hora”?

☐ normalmente previsível

☐ às vezes previsível

☐ raramente previsível

3. Você sabe o que é exatamente requerido de você no trabalho?

☐ SIM

☐ NÃO

4. Você é extremamente requisitado no trabalho?

☐ SIM

☐ NÃO

5. Seu trabalho envolve contato com o público, pessoalmente ou por telefone?

☐ SIM

☐ NÃO

---

6. Você foi treinado para executar seu trabalho adequadamente?

☐ SIM

☐ NÃO

7. Você vivencia conflito no trabalho?

☐ nunca

☐ às vezes

☐ freqüentemente

8. Você foi submetido à mudanças organizacionais no trabalho durante os últimos 12 meses?

☐ SIM

☐ NÃO

9. Você sofre de quais sintomas seguintes? Assinale N (nunca), AV (às vezes) ou F (freqüentemente ou regularmente):

(     ) enxaquecas

(     ) câimbras

(     ) indigestão

(     ) insônia

(     ) fadiga

(     ) pressão alta (hipertensão)

10. Você saiu de licença durante os últimos 12 meses devido a tensão no trabalho?

☐ SIM

☐ NÃO

11. Se SIM para a questão 10, que tipo de licença?

- ☐ licença médica
- ☐ férias
- ☐ compensação trabalhista
- ☐ outra.....

12. Se SIM para a questão 10, qual é a causa de sua tensão? **Você pode assinalar mais de uma alternativa.**

- ☐ mudança/reestruturação organizacional
- ☐ carga de trabalho excessiva
- ☐ falta de comunicação
- ☐ (in)segurança no trabalho
- ☐ conflito e/ou molestamento do supervisor
- ☐ treinamento insuficiente
- ☐ acomodação, condições de trabalho
- ☐ conflito com o público/clientela
- ☐ outra.....

13. Onde estaria a solução para sua tensão no trabalho? **Você pode assinalar mais de uma alternativa.**

- ☐ redução da carga de trabalho
- ☐ prazos finais realizáveis
- ☐ oportunidade para participar da tomada de decisões
- ☐ melhor treinamento/informação
- ☐ melhores procedimentos de resolução de conflitos
- ☐ melhor comunicação com supervisor
- ☐ creche no local de trabalho
- ☐ outra.....

14. Que atividades você normalmente executa durante a jornada de trabalho?

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal lines designed for handwriting practice. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. These sets are repeated vertically down the entire page, providing ample space for practicing letter formation and alignment. The background is white, and the lines are printed in a light blue or grey color.

Obrigada!

Fonte: MARTINS, Caroline de Oliveira, 1999. Adaptado pela autora.

## ANEXO B – INFORMATIVOS DO SERVIÇO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR (SAST) - Relatório anual de atividades 2011

### Motivos de Procura

- Os motivos (de acordo com a ICPC) de procura mais frequentes são relacionados ao grupos “Ocupacional e Perícia Médica” e “Psicológico”.

Tabela 6 - Distribuição do número de atendimentos em função do motivo de procura.

ICPC	N	%
Ocupacional	4152	41,1
Psicológico	1187	11,7
Respiratório	841	8,3
Locomotor	758	7,5
Geral e inespecífico	739	7,3
Aparelho Digestivo	578	5,7
Pele	435	4,3
Neurológico	307	3
Olho	288	2,8
Problemas sociais	235	2,3
Cardiovascular	195	1,9
Urológico	140	1,4
Genital feminino	85	0,8
Gravidez, parto e planejamento familiar	55	0,5
Ouvido	54	0,5
Endócrino, metabólico e nutricional	26	0,3
Sangue, hematopoiético, linfático e	22	0,2
Genital masculino	10	0,1
Não informado	7	0
Totais	10114	100

## Diagnósticos

Tabela 7 - Distribuição dos indivíduos atendidos em função da carga.

CID 10 Grandes Grupos	N	%
Fatores que influenciam o estado de ... (Z00-Z99)	2578	25,5
Transtornos mentais e comportamentais (F00-F99)	1730	17,1
Doenças do sistema osteomuscular (M00-M99)	987	9,8
Doenças do aparelho respiratório (J00-J99)	888	8,8
Sintomas, sinais e achados anormais de exames ... (R00-R99)	733	7,2
Lesões, envenenamento e algumas outras ... (S00-T98)	661	6,5
Doenças do olho e anexos (H00-H59)	362	3,6
Algumas doenças infecciosas e parasitárias (A00-B99)	344	3,4
Doenças do aparelho circulatório (I00-I99)	322	3,2
Doenças do aparelho geniturinário (N00-N99)	301	3
Doenças do aparelho digestivo (K00-K93)	299	3
Doenças do sistema nervoso (G00-G99)	248	2,5
Neoplasias (C00-D48)	194	1,9
Doenças da pele e do tecido subcutâneo (L00-L99)	151	1,5
Causas externas de morbidade e de mortalidade (V01-Y98)	97	1
Gravidez, parto e puerpério (O00-O99)	69	0,7
Doenças do ouvido e da apófise mastóide (H60-H95)	58	0,6
Doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas (E00-E90)	54	0,5
Doenças do sangue e dos órgãos hematopoéticos (D50-D89)	27	0,3
Não informado	8	0
Malformações congênitas (Q00-Q99)	3	0
Totais	10114	100

Fonte: Serviço de Atenção à Saúde do Trabalhador - SAST / UFMG. Documento na íntegra disponível em: < <https://www.ufmg.br/prorh/wp-content/uploads/relatorio-2011-resumo.pdf> >. Acesso em: 27 mai. 2013.