



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**CEFPEPS – CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE FORMAÇÃO**  
**PEDAGÓGICA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE**



**Leila Aparecida Carvalho**

**GINÁSTICA LABORAL: PROPOSTA PARA MELHORIA NA  
QUALIDADE DE VIDA DOS CUIDADORES DO LAR SÃO VICENTE  
DE PAULO DE CAPITÓLIO - MG**

**FORMIGA**

**2015**

**Leila Aparecida Carvalho**

**GINÁSTICA LABORAL: PROPOSTA PARA MELHORIA NA  
QUALIDADE DE VIDA DOS CUIDADORES DO LAR SÃO VICENTE  
DE PAULO DE CAPITÓLIO - MG**

**Projeto de Intervenção apresentado à  
Universidade Federal de Minas Gerais como  
requisito parcial para a conclusão do curso de  
Pós-graduação de Especialização de Formação  
Pedagógica para Profissionais de Saúde.**

**Orientador: Camila Cláudia Campos**

**Formiga  
2015**

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

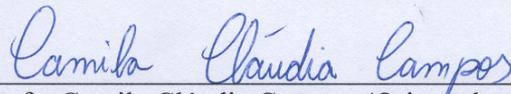
Carvalho, Leila Aparecida
GINÁSTICA LABORAL: PROPOSTA PARA MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS CUIDADORES DO LAR SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPITÓLIO - MG [manuscrito] / Leila Aparecida Carvalho. - 2015.
34 f.
Orientador: Camila Cláudia Campos.
Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação 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. Cuidadores de idosos. 2. Lombalgia. 3. Ginástica laboral. 4. Qualidade de vida. I. Campos, Camila Cláudia. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III. Título.

Leila Aparecida Carvalho

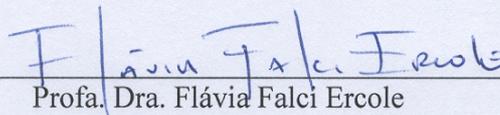
**GINÁSTICA LABORAL: PROPOSTA PARA MELHORIA NA QUALIDADE  
DE VIDA DOS CUIDADORES DO LAR SÃO VICENTE DE PAULO DE  
CAPITÓLIO - MG**

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. Camila Cláudia Campos (Orientadora)



Profa. Dra. Flávia Falci Ercole

Data de aprovação: 26/06/2015

## **RESUMO**

A Lombalgia é denominada como o conjunto de manifestações dolorosas que acontecem na região lombar, decorrentes de alguma anormalidade nessa região, conhecida popularmente como dor nas costas. E esta tem sido a principal causa de afastamento do trabalho dos cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG. A Ginástica Laboral (GL) é citada como um programa de intervenção, que pode ser definida como um programa que consiste na realização de atividades voltadas para as necessidades do trabalhador, praticado no ambiente ocupacional e direcionado, principalmente, para a musculatura mais requisitada durante a jornada de trabalho. Existem 3 (três) tipos de Ginástica Laboral, a GL Preparatória que é aquela realizada no início do trabalho, a GL Compensatória que é aquela realizada no meio da jornada de trabalho, e por último a GL de Relaxamento que é aquela realizada após o expediente. Os encontros/sessões serão ministrados pela Fisioterapeuta responsável por este projeto, 3 (três) dias na semana, segunda, quarta e sexta, duas vezes ao dia – no início e no término das atividades – , com duração de no máximo 15 (quinze) minutos cada, contendo exercícios de ginástica laboral preparatória e de relaxamento. Portanto, o presente projeto de intervenção visa à elaboração e implantação de um programa de ginástica laboral na prevenção da lombalgia nos cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio – MG, propondo assim uma melhor qualidade de vida, além de ter como objetivo verificar os efeitos da implantação deste programa de ginástica laboral. Pretende-se ainda buscar a solução para a diminuição de queixas de lombalgia, contribuir para uma redução no número de absenteísmo relacionado a esta doença, valorização de atividades físicas e promoção de saúde. Este projeto será desenvolvido no Lar São Vicente de Paulo de Capitólio – MG e abrangerá todos os cuidadores de idosos que aceitarem participar desta proposta de intervenção. Ressalto que todos os recursos que serão utilizados serão disponibilizados/fornecidos pela Instituição.

**Palavras-Chave:** Cuidadores de idosos. Lombalgia. Ginástica laboral. Qualidade de vida.

## **ABSTRACT**

The lumbago is named as the set of painful events that happen in the lumbar region, arising from any faults in this region, popularly known as back pain. And this has been the main cause of the clearance work of caregivers of the elderly of home St. Vincent de Paul of Capitólio – MG. The Gymnastics (GL) is cited as an intervention program, which can be defined as a program that consists in the realization of activities geared to the needs of the employee, practiced in the occupational environment and directed mainly to the muscles most required during the workday. There are 3 (three) types of Gymnastics, the GL is that Preparatory held at the beginning of the work, the GL is that Compensatory held in the middle of the workday, and finally the GL relaxation is the one held after hours. The meetings/sessions will be taught by Physiotherapist responsible for this project, 3 (three) days a week, Monday, Wednesday and Friday, twice a day – at the beginning and end of the activities —with a maximum of 15 (fifteen) minutes each, containing preparatory labor gymnastic exercises and relaxation. Therefore, the present intervention project aims at developing and implementing a workplace exercise program on prevention of low back pain in caregivers of elderly Home St. Vincent de Paul of Capitólio – MG, offering a better quality of life, besides having as objective to check the effects of the implementation of this programme of gymnastics. We intend to still get the solution to the decrease of complaints of back pain, contribute to a reduction in the number of absenteeism related to this disease, development of physical and health promotion activities. This project will be developed at St. Vincent de Paul of Capitol-MG and will cover all caregivers of seniors who accept to participate in this intervention proposal. I might point out that all the features that are used will be provided/supplied by the institution.

**Key words:** Caregivers of seniors. Low back pain. Gymnastics. Quality of life.

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIACOES**

DORT - Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

GL - Ginástica Laboral

OMS - Organização Mundial de Saúde

PGL - Programa de Ginástica Laboral

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. OBJETIVOS .....	8
2.1 OBJETIVO GERAL .....	8
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	8
3. DEFINIÇÃO DE METAS.....	9
4. PÚBLICO ALVO.....	10
5. MÉTODO.....	11
5.1 DELINEAMENTO DE ESTRATÉGIAS .....	11
6. CRONOGRAMA.....	18
7. RECURSOS.....	19
8. REFERÊNCIAS.....	20
9. APÊNDICES.....	21

## 1- INTRODUÇÃO

Considerando que o ser humano passa a maior parte do seu tempo de vida no trabalho, e que durante esse tempo não lhe é oferecido boas condições que lhe permitam desenvolver um bom desempenho no posto de trabalho, é simples notar efeitos prejudiciais que lhe ocorrem e que afetam o seu desempenho.

Muitos locais de trabalho exigem a permanência do trabalhador numa atitude estática, seja sentado ou de pé, e também funções que exigem trabalho dinâmico de certos grupamentos musculares, ocasionando dores, câimbras e lesões (BRITO, 2012).

Tanto dores lombares como traumas articulares e outras lesões, são disfunções que se ocorridas devido ao trabalho são denominadas de DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), que é causa de afastamento do trabalho (BRITO, 2012).

Dentro da DORT se destaca a Lombalgia que é denominada como o conjunto de manifestações dolorosas que acontecem na região lombar, decorrentes de alguma anormalidade nessa região, conhecida popularmente como dor nas costas (STEFANE, 2013). E esta tem sido a principal causa de afastamento do trabalho dos cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG.

Diante deste quadro, ressalta-se que a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 65% a 80% da população possui ou possuirá, um dia, quadro clínico de dor lombar e 40% desses casos tornar-se-ão um problema crônico (KORELO *et al*, 2013).

A lombalgia é vista como um problema de saúde pública com importância clínica, social e econômica que afeta os profissionais da saúde e que deve ser manejada de maneira efetiva, visando à melhoria da qualidade de vida destes profissionais (STEFANE, 2013).

Alguns estudos relatam que um grande número de profissionais da saúde como os cuidadores de idosos são afastados anualmente de suas atividades em decorrências das doenças provenientes da má postura e movimentos incorretos. Este problema tem se tornado a principal causa de indenizações de auxílio doença e do absenteísmo (CANDOTTI *et al*. 2011).

De acordo com Sancinetti *et al*. (2011) a frequência ou duração do tempo de trabalho perdido quando os profissionais não comparecem ao trabalho e corresponde às ausências

quando se esperava que os mesmos estivessem presentes. Constituem-se nas faltas, licenças e afastamentos.

Candotti *et al.* (2011) apontam que os programas de promoção à saúde implantados nos locais de trabalho por meio de programas visam combater o sedentarismo e desenvolver no trabalhador hábitos vinculados à prática de atividades físicas que aumentem a sua capacidade física para executar movimentos funcionais necessários nas atividades da vida diária e laboral.

A Ginástica Laboral (GL) é citada como um desses programas, que pode ser definida como um programa que consiste na realização de atividades voltadas para as necessidades do trabalhador, praticado no ambiente ocupacional e direcionado, principalmente, para a musculatura mais requisitada durante a jornada de trabalho. Pode contribuir preventivamente e terapeuticamente para a saúde do trabalhador, promovendo a qualidade de vida por meio do desenvolvimento da percepção corporal, das questões posturais e na prevenção dos processos dolorosos, desde que atue com a ergonomia, que é um conjunto de medidas que procura prevenir, dentre outros aspectos, o surgimento de lesões dentro do ambiente ocupacional, favorecendo a segurança e a saúde do trabalhador (BRITO, 2012).

A GL é descrita na literatura como uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, tais como o estresse e lombalgias. A GL tem, assim, como objetivo a prevenção e reabilitação das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar aos trabalhadores (CANDOTTI *et al.* 2011).

Existem 3 (três) tipos de Ginástica Laboral, a GL preparatória, a GL compensatória e a GL de relaxamento.

A GL Preparatória é aquela que é realizada no início do trabalho. Ela consiste e visa à preparação das estruturas que serão utilizadas durante a jornada de trabalho. São realizados exercícios de aquecimento, alongamentos, fortalecimento e resistência. A GL Compensatória é aquela que é realizada no meio da jornada de trabalho. Ela é caracterizada como “Pausa ativa”, a mesma busca a compensação das estruturas utilizadas no posto de trabalho. São realizados exercícios de relaxamento, alongamentos gerais, exercícios respiratórios e posturais (CANDOTTI *et al.*, 2011).

E por último a GL de Relaxamento que é aquela realizada após o expediente. Esta visa o relaxamento das estruturas utilizadas durante a jornada de trabalho. São realizados

exercícios como alongamentos específicos e técnicas de relaxamento, exercícios de flexibilidade e respiratórios e periodicamente atividades lúdicas que visam à integração entre os funcionários (CANDOTTI *et al.*, 2011).

Considerando que a GL é uma sessão de exercícios laborais orientados e educativos com exercícios de alongamento, respiração, reeducação postural, percepção corporal, fortalecimento de estruturas não trabalhadas e equilíbrio de grupos musculares envolvidos nas tarefas operacionais, respeitando o limite fisiológico (CANDOTTI *et al.*, 2011).

As empresas têm adotado a GL como recurso, na tentativa de contornar problemas como o absenteísmo, acidentes de trabalho e garantir o aumento da produtividade (COUTO, 2012).

Esse esforço das empresas deve-se aos inúmeros benefícios demonstrados pela GL, tais como: alívio do estresse, melhora de postura corporal nas atividades de vida diárias, mobilidade e flexibilidade articular e diminuição de inflamações e traumas (COUTO, 2012).

O Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG é uma entidade filantrópica que atende idosos, e conta com uma equipe clínica aonde venho atuando como Fisioterapeuta. Em meio ao trabalho e em conversas informais com os cuidadores de idosos ouvi queixas frequentes com relação à dor na região lombar e que muitas das vezes era necessário um atestado de afastamento devido à dor. Durante a jornada de trabalho foi observado a presença de postura inadequada e manuseio incorreto com relação à transferência de decúbito dos idosos. Outro fato relevante é a ausência de pausas durante o trabalho, já que a função desempenhada pelo cuidador de idosos exige uma doação de tempo integral aos idosos, fazendo com que permaneçam em pé durante um longo período.

Diante destas queixas, despertou a curiosidade de investigar tal fato. Procurei o setor de administração que confirmou o número significativo de absenteísmos relacionados à dor lombar nos cuidadores de idosos, e após estes dados foi proposta a implantação do programa de ginástica laboral para a prevenção da Lombalgia e assim contribuir para uma melhor qualidade de vida, maior produtividade, e conseqüentemente a diminuição de absenteísmo dos cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG.

Sendo assim foram realizadas avaliações nos cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG com relação à queixa de dor lombar. Estas avaliações servem para quantificar e documentar a realidade a ser trabalhada, ou seja, é de fundamental importância

que antes da implantação de qualquer programa, tenham-se medidas avaliativas pré-determinadas, com sua execução periódica, documentada e fundamentada na forma de relatório, pois só aplicando as avaliações poderemos comprovar a relevância e os benefícios apresentados.

Ciente disto e com o intuito de avaliar os cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG, foi realizado uma pesquisa por meio de um questionário (APÊNDICE I) onde foram abordadas questões que teve como finalidade levantar dados referentes às condições de saúde dos cuidadores de idosos, além de identificar e mensurar a dor, ou seja, para avaliar as condições gerais de saúde e de trabalho dos cuidadores de idosos, bem como tomar conhecimento da incidência de dor e possíveis patologias.

Após a coleta de dados e anamnese inicial nos cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG, pôde-se perceber um alto número de queixas por parte dos cuidadores de idosos relacionados a “dores nas costas”, conhecida cientificamente por Lombalgia, além de um relevante número de absenteísmo com relação a esta doença.

Devido a este número foi realizado um novo questionário (APÊNDICE II) com relação ao conhecimento quanto a programas de intervenção, o que é a GL, se sabe os benefícios que a GL pode promover e se há aceitação da implantação da GL nesta Instituição.

Após aceitação por parte dos cuidadores de idosos, foi proposto então o projeto de intervenção por meio da implantação de um Programa de Ginástica Laboral (PGL), que é descrito na literatura como uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, tais como o estresse e lombalgias. A GL tem, assim, como objetivo a prevenção e reabilitação das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar aos trabalhadores.

Além desses aspectos positivos, Candotti *et al.* (2011) e Korelo *et al.* (2013) tem apontado e enfatizam que a GL é um meio de combater à diminuição de queixas, a prevenção de futuras patologias, e conseqüentemente contribuir para uma redução no número de absenteísmo relacionado à Lombalgia, além de ser um instrumento de valorização da prática de atividades físicas, promoção da saúde e de adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

O presente projeto de intervenção abordará a principal queixa de afastamento no Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG, que é a Lombalgia e como a intervenção e

implantação de um programa de ginástica laboral poderá mudar este quadro com seus devidos benefícios, proporcionando uma melhor qualidade de vida dos cuidadores.

Sendo assim a questão norteadora de pesquisa é: Como a Ginástica Laboral pode contribuir para a prevenção da lombalgia promovendo uma melhor qualidade de vida dos cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG?

## **2- OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

- ✓ Elaborar um projeto de intervenção para a implantação de um programa de ginástica laboral na prevenção da Lombalgia nos cuidadores de idosos dentro do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Implantar a ginástica laboral para a prevenção da Lombalgia dos cuidadores de idosos dentro do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG.
- ✓ Verificar os efeitos da implantação do programa de GL na prevenção da Lombalgia dos cuidadores de idosos dentro do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG.

### **3- DEFINIÇÃO DE METAS**

Pretende-se através de um programa de ginástica laboral no Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG, buscar a solução para a diminuição de queixas de Lombalgia, a prevenção de futuras doenças, e conseqüentemente contribuir para uma redução no número de absenteísmo relacionado à Lombalgia, além de ser um instrumento de valorização da prática de atividades físicas, promoção da saúde e de adoção de hábitos de vida mais saudáveis.

#### **4- PÚBLICO-ALVO**

Este projeto será desenvolvido no Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG, situado no município de Capitólio - MG e abrangerá todos os cuidadores de idosos que aceitarem participar da proposta de intervenção, sob a orientação da autora deste projeto.

## **5- MÉTODO**

### **5.1 DELINEAMENTO DE ESTRATÉGIAS**

Esse projeto será desenvolvido no Lar São Vicente de Paulo de Capitólio, situado no município de Capitólio - MG e abrangerá todos os cuidadores de idosos, sob a orientação da autora deste projeto.

Primeiramente com o intuito de avaliar os cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG, foi realizada uma pesquisa por meio de um questionário (APÊNDICE I) na qual foram abordadas questões que tiveram como finalidade levantar dados referentes às condições de saúde dos cuidadores de idosos, além de identificar e mensurar a dor, ou seja, para avaliar as condições gerais de saúde e de trabalho dos cuidadores de idosos, bem como tomar conhecimento da incidência de dor e possíveis doenças.

Diante dos dados coletados pôde-se perceber um alto número de queixas por parte dos cuidadores de idosos relacionados a “dores nas costas”, conhecida cientificamente por Lombalgia, além de um relevante número de absenteísmo com relação a esta doença.

Posteriormente foi realizado um novo questionário (APÊNDICE II) com relação ao conhecimento quanto a programas de intervenção, o que é a GL, o conhecimento dos benefícios que a GL pode promover e se há aceitação da implantação da GL nesta Instituição.

Diante de tamanha aceitação por parte dos cuidadores de idosos, foi proposto então o projeto de intervenção por meio da implantação de um Programa de Ginástica Laboral (PGL).

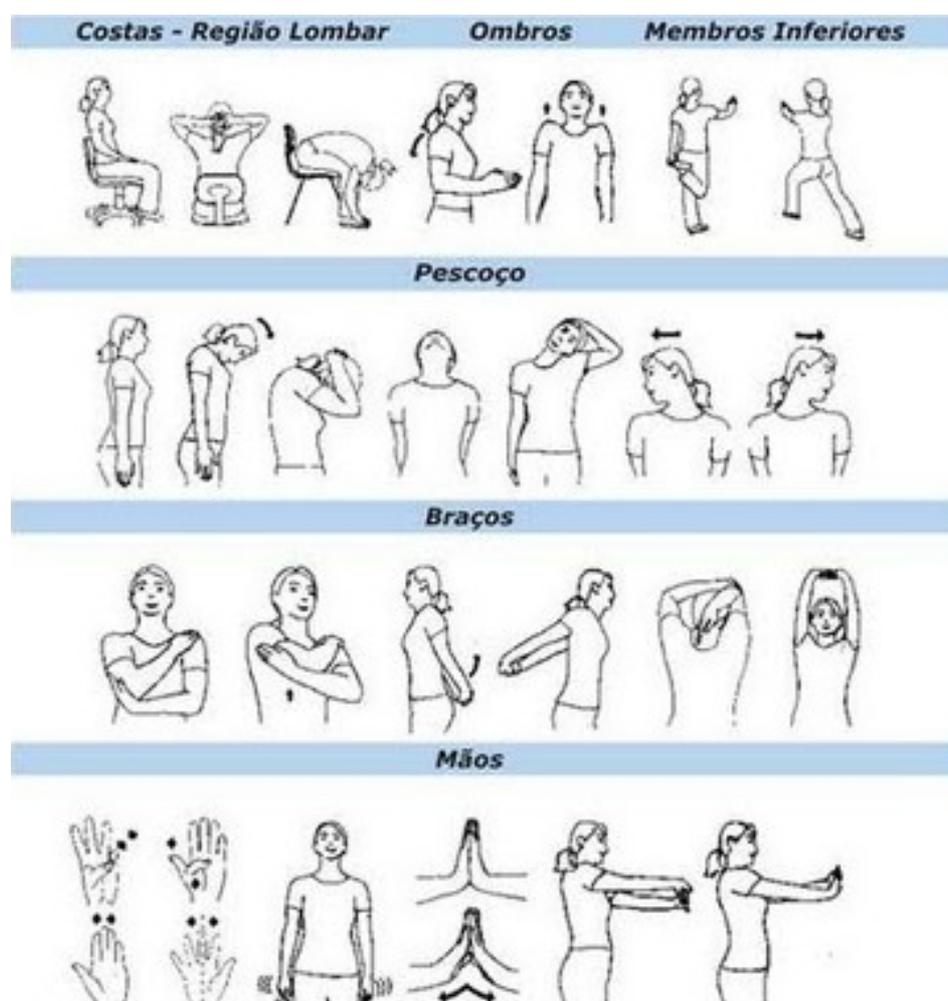
Serão atendidos 20 (vinte) funcionários que atuam como cuidadores de idosos. Os encontros serão realizados em 3 (três) dias da semana, segunda, quarta e sexta, duas vezes ao dia – no início e no término das atividades dos cuidadores de idosos do Lar São Vicente de Paulo de Capitólio-MG, com duração de no máximo 15 (quinze) minutos cada.

Dentre os tipos de Ginástica Laboral, apenas dois serão desenvolvidos com os cuidadores de idosos, são eles: a GL preparatória que é aquela que é realizada no início do trabalho, que visa à preparação das estruturas que serão utilizadas durante a jornada de trabalho. E a GL de relaxamento que é aquela realizada após o expediente, que visa o relaxamento das estruturas utilizadas durante a jornada de trabalho (CANDOTTI *et al.*, 2011).

A GL compensatória não será desenvolvida devida á não autorização da diretoria da Instituição, pois já haverá duas pausas ativas durante o dia para que o programa de intervenção seja implantado. Porém, vale lembrar que a GL compensatória também é de suma importância.

Os exercícios laborais durante este programa apresentam a seguinte composição como demonstrados nas Fig. 1 e Fig. 2 respectivamente: compostos de exercícios de aquecimento, alongamentos, fortalecimento, resistência, relaxamento, exercícios respiratórios e posturais, exercícios de flexibilidade, respiratórios e periodicamente atividades lúdicas que visam à integração entre os funcionários, além de constantes orientações ergonômicas, como a postura correta, a transferência do paciente e exercícios que podem ser realizados em casa.

Fig. 1 – Exercícios para ginástica laboral



Fonte: <http://ginasticalaboral.arteblog.com.br/>

Fig. 2 – Exercícios com bola suíça

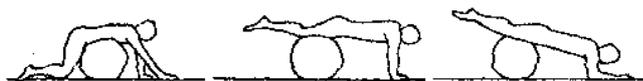


Fig. 1. "Andando nas Mãos"

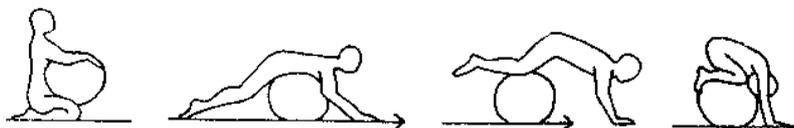


Fig. 2. "Ouriço do Mar"

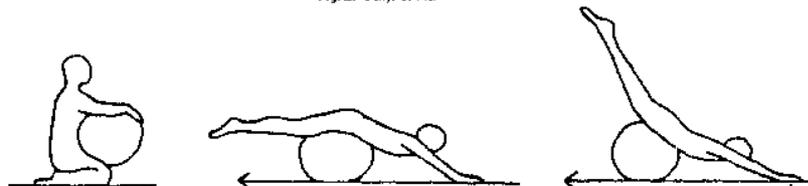


Fig. 3. "Peixinho"

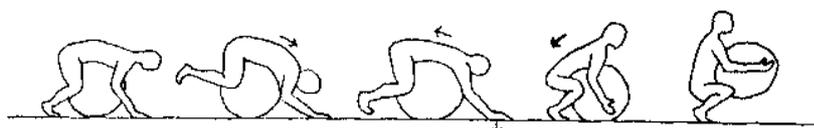


Fig. 4. "Swing"

Fonte: <http://personaltrainerelisandria.blogspot.com.br/2011/09/bola-suica.html>

Ressalto que a própria roupa ou uniforme de trabalho podem ser utilizados, já que a ginástica não provoca sudorese e cansaço físico excessivo, por ser de baixa intensidade e curta duração.

Sendo assim, a partir de uma análise e avaliação laboral é estabelecido um programa de atividade física em grupo, tendo por objetivo possibilitar ao funcionário executar suas atividades laborais com mais qualidade e disposição.

Lembrando que os envolvidos neste trabalho deverão, após a implantação deste projeto, responder a um questionário (APÊNDICE III) relacionado aos benefícios que a Ginástica Laboral proporcionou a diminuição de dores lombares, e se houve algum absenteísmo relacionado à Lombalgia no período em que este projeto está em vigor, para que assim os resultados positivos sejam lançados em números e percentuais.

Os encontros/sessões serão ministrados pela Fisioterapeuta responsável por este projeto, 3 (três) dias na semana, segunda, quarta e sexta, duas vezes ao dia – no início e no término das atividades – , com duração de no máximo 15 (quinze) minutos cada, contendo

exercícios de ginástica laboral preparatória e de relaxamento, utilizando de materiais diversos como mostra as Tabelas 1 e 2 respectivamente:

TABELA 1 – SESSÕES DE GINÁSTICA LABORAL

	<b>HORÁRIO DA GL NO INICIO DO TURNO</b>	<b>GL PREPARATÓRIA</b>	<b>HORÁRIO DA GL NO TÉRMINO DO TURNO</b>	<b>GL DE RELAXAMENTO</b>
<b>SEGUNDA- FEIRA</b>	07:00 às 07:15	- exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento, resistência, respiratórios, posturais e exercícios de flexibilidade.	18:45 às 19:00	- exercícios de alongamento, respiratório, posturais, atividades lúdicas que visam à integração entre os funcionários, além de constantes orientações ergonômicas e exercícios de relaxamento.
<b>QUARTA- FEIRA</b>	07:00 às 07:15	- exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento, resistência, respiratórios, posturais e exercícios de flexibilidade.	18:45 às 19:00	- exercícios de alongamento, respiratório, posturais, atividades lúdicas que visam à integração entre os funcionários, além de constantes orientações ergonômicas e exercícios de relaxamento.

<b>SEXTA-FEIRA</b>	07:00 às 07:15	- exercícios de aquecimento, alongamento, fortalecimento, resistência, respiratórios, posturais e exercícios de flexibilidade.	18:45 às 19:00	- exercícios de alongamento, respiratório, posturais, atividades lúdicas que visam à integração entre os funcionários, além de constantes orientações ergonômicas e exercícios de relaxamento.
--------------------	----------------	--	----------------	--

TABELA 2- MATERIAIS DE TRABALHO

<b>MATERIAIS UTILIZADOS NA GL PREPARATÓRIA</b>	<b>MATERIAIS UTILIZADOS NA GL DE RELAXAMENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aparelho de som</li> <li>- Bexigas</li> <li>- Bastões</li> <li>- Bolas grandes</li> <li>- Bolas pequenas</li> <li>- Colchonetes</li> <li>- Halteres</li> <li>- Caneleiras</li> <li>- Bolinhas de tênis</li> <li>- Bambolês</li> <li>- Estetoscópio</li> <li>- Esfigmomanômetro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aparelho de som</li> <li>- Bexigas</li> <li>- Bolas grandes</li> <li>- Bolas pequenas</li> <li>- Colchonetes</li> <li>- Bolinhas de tênis</li> <li>- Rolos de barbante</li> <li>- Estetoscópio</li> <li>- Esfigmomanômetro</li> </ul>

Recomenda-se que as primeiras sessões de ginástica laboral sejam bem técnicas, enfatizando sempre a sua importância para o bem estar e a redução/prevenção de dores e desconfortos. Na medida em que as pessoas vão se familiarizando com a proposta da ginástica

laboral, vai-se inserindo de forma gradativa e contextualizada atividades de interação e socialização.

Ressalta-se que após estes seis meses de intervenção por meio da PGL (Programa de Ginástica Laboral) será reaplicada a avaliação realizada inicialmente, para assim poder avaliar os resultados iniciais, e comparação de dados. E também documentar como está o nível de satisfação dos participantes do Programa de Ginástica Laboral, pois é um indicativo de aceitação e comprometimento. Vale lembrar que após a intervenção os cuidadores de idosos poderão perceber os inúmeros benefícios proporcionados pela GL, no qual podem ser listados, como por exemplo:

- Auxilia na prevenção das doenças ocupacionais;
- Previne e alivia a fadiga muscular;
- Melhora a consciência postural e corporal
- Estimula a adoção de estilo de vida saudável;
- Melhora a flexibilidade;
- Promove relaxamento muscular;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Combate o sedentarismo;
- Motiva os trabalhadores;
- Promove o bem-estar;
- Melhora a autoestima;
- Reduz os níveis de estresse ocupacional;
- Melhora o nível de atenção, o que contribui entre outras coisas, para a redução de acidentes de trabalho;
- Acesso a medidas educativas e de promoção da saúde;
- Promove interações sociais;
- Melhora o clima organizacional;

- Estimula a cooperação.

Além de benefícios para a Instituição como, por exemplo:

- Auxilia na redução de custo com assistência médica, absenteísmo e rotatividade;
- Auxilia na redução dos valores das indenizações trabalhistas;
- Provável aumento de produtividade (aliado a outros fatores);
- Redução de acidentes de trabalho;
- Redução no número de erros e falhas;

Diante dos benefícios listados, espera-se após a implantação, atingir os benefícios citados acima, melhorando a qualidade de vida dos cuidadores de idosos, além de contribuir com a diminuição de incidência de Lombalgia, prevenção de futuras patologias, redução do número de absenteísmo relacionado à Lombalgia, e promover assim uma conscientização de que o próprio cuidador é o gerenciador da sua saúde.



## 7- RECURSOS

Atualmente existe uma gama de materiais que auxiliam no desempenho do trabalho em uma aula de Ginástica Laboral. A criatividade do profissional poderá ajudar na elaboração de rotinas que proporcionarão um excelente resultado. Dentre estes materiais estão: aparelho de som, bexigas, bastões, bolas de diferentes tamanhos, colchonetes, halteres, cadeira, caneleiras, bolinha de tênis, bambolês, barbante, estetoscópio e esfigmomanômetro etc. Vale lembrar que todos os materiais listados serão disponibilizados/fornecidos pela Instituição.

TABELA 3 – RELAÇÃO DE CUSTOS

INVESTIMENTO (6 MESES)		
EQUIPAMENTOS	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
<b>01 Aparelho de som</b>	R\$ 161,91	R\$ 161,91
<b>10 Pacotes de Bexigas</b>	R\$ 5,90	R\$ 59,00
<b>21 Bastões</b>	R\$ 15,95	R\$ 334,95
<b>21 Bolas Grandes</b>	R\$ 55,92	R\$ 1.174,32
<b>21 Bolas Pequenas</b>	R\$ 6,50	R\$ 136,50
<b>21 Colchonetes</b>	R\$ 26,38	R\$ 553,98
<b>42 Halteres</b>	R\$ 7,99	R\$ 335,58
<b>42 Caneleiras</b>	R\$ 19,00	R\$ 798,00
<b>21 Bolinhas de Tênis</b>	R\$ 3,00	R\$ 63,00
<b>21 Bambolês</b>	R\$ 2,00	R\$ 42,00
<b>03 Rolos de Barbante</b>	R\$ 3,00	R\$ 9,00
<b>01 Estetoscópio</b>	R\$ 42,00	R\$ 42,00
<b>01 Esfigmomanômetro</b>	R\$ 63,90	R\$ 63,90
<b>TOTAL:</b>		<b>R\$ 3.774,14</b>

## REFERÊNCIAS

BRITO, E. C. de O. Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável. **Rev. Bras. Promoção Saúde**, Fortaleza, p. 445-454, out./dez., 2012. Disponível em: [http://www.unifor.br/images/pdfs/rbps/2012.4\\_artigo7.pdf](http://www.unifor.br/images/pdfs/rbps/2012.4_artigo7.pdf). Acesso em: 01 Dez. 2014.

CANDOTTI, C. T. *et al.* Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v.35, n.2, p.485-497 abr./jun. 2011. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/0100-0233/2011/v35n2/a2472.pdf>. Acesso em: 01 Dez. 2014.

COUTO, P. R.; PASCHOAL T. Relações entre ações de qualidade de vida no trabalho e bem-estar laboral. **Psicol. Argum. Curitiba**, v.30, n.70, p.585-593, jul./set. 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/Usu%C3%A1rio/Downloads/pa-6145.pdf>. Acesso em: 01 Dez. 2014.

KORELO, R. I. G. *et al.* Efeito de um programa cinesioterapêutico de grupo, aliado à escola de postura, na lombalgia crônica. **Fisioter. Mov. Curitiba**, v.26, n.2, abr./jun. 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-51502013000200016](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502013000200016). Acesso em: 02 Dez. 2014.

SANCINETTI, T. R. *et al.* Taxa de absenteísmo da equipe de enfermagem como indicador de gestão de pessoas. **Rev. Esc. Enferm. USP**, São Paulo, v.45, n.4, ago. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342011000400031](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342011000400031). Acesso em: 02 Dez. 2014.

STEFANE, T. Dor lombar crônica: intensidade de dor, incapacidade e qualidade de vida. **Acta Paul. Enferm.**, São Paulo, v.26, n.1, 2013. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002013000100004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002013000100004). Acesso em: 01 Dez. 2014.

**APÊNDICES****APÊNDICE I**

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO REFERENTES ÀS CONDIÇÕES DE SAÚDE DOS  
CUIDADORES DE IDOSOS DO LAR SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPITÓLIO – MG

NOME: \_\_\_\_\_ (Campo não obrigatório)

DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ IDADE: \_\_\_\_\_

FUNÇÃO EXERCICIDA: Cuidador de Idosos

1 - Há quanto tempo trabalha como Cuidador de Idosos?

- Há 1 ano
- Há 3 anos
- Há mais de 4 anos

2 - Apresenta algum problema de saúde?

- Sim - Qual? \_\_\_\_\_
- Não

3 - Faz uso de alguma medicação contínua?

- Sim - Qual? \_\_\_\_\_
- Não

4 - Antes de exercer esta função sentia algum tipo de dor?

- Sim - Qual? \_\_\_\_\_
- Não

5 - Na atual função (cuidador de idosos) você apresenta alguma dor?

- Sim
- Não

6 - Com qual frequência sente estas dores?

- Todos os dias
- Uma vez por semana
- Uma vez ao mês
- Raramente

7 - Faz uso de alguma medicação para estas dores?

- Sim - Qual? \_\_\_\_\_
- Não

8 - As dores são mais frequentes em qual período?

- Antes da jornada de trabalho
- Durante a jornada de trabalho
- Após a jornada de trabalho
- Em todos os períodos citados

9 - Circule nas escalas abaixo a intensidade da sua dor, referente a cada segmento do corpo:

- Referente ao braço: 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Referente ao punho/mão: 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Referente ao pescoço: 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Referente às costas: 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Referente às pernas: 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

10 – Estas dores interfere em suas atividades diárias (lazer, afazeres domésticos, trabalho, estudo)?

- Sim
- Não

11 - Nos últimos 6 meses apresentou atestado médico devido a estas dores?

- Sim - Quantos? \_\_\_\_\_
- Não

12 - Com qual frequência realiza atividades físicas?

- 1 vez por semana
- 3 vezes por semana
- Todos os dias
- Não realiza atividades físicas

**APÊNDICE II****QUESTIONÁRIO: PROJETO DE INTERVENÇÃO – GINÁSTICA LABORAL**

NOME: \_\_\_\_\_ (Campo não obrigatório)

DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_ IDADE: \_\_\_\_\_

FUNÇÃO EXERCICIDA: Cuidador de Idosos

1 – Você já ouviu falar em Projeto de Intervenção?

- Sim
- Não

2 – Já ouviu falar em Ginástica Laboral?

- Sim
- Não

3 – Sabe os benefícios que a Ginástica Laboral pode te oferecer?

- Sim - Quais? \_\_\_\_\_
- Não

4 – Já participou de algum grupo de Ginástica Laboral?

- Sim
- Não

5 – Se esta Instituição oferecesse um Projeto de Intervenção de Ginástica laboral, você gostaria de participar?

- Sim
- Não

**APÊNDICE III**

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO REFERENTES ÀS CONDIÇÕES DE SAÚDE E DA SATISFAÇÃO DA IMPLANTAÇÃO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO DE GINÁSTICA LABORAL NOS CUIDADORES DE IDOSOS DO LAR SÃO VICENTE DE PAULO DE CAPITÓLIO – MG

NOME: \_\_\_\_\_ (Campo não obrigatório)

DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ IDADE: \_\_\_\_\_

FUNÇÃO EXERCICIDA: Cuidador de Idosos

1 – Nestes 6 meses de Ginástica Laboral você apresentou alguma dor lombar (dor nas costas)?

- Sim
- Não

2 – Nestes 6 meses com qual frequência sentiu dor lombar (dor nas costas)?

- Todos os dias
- Uma vez por semana
- Uma vez ao mês
- Raramente

3 – Fez uso de alguma medicação para estas dores?

- Sim - Qual? \_\_\_\_\_
- Não

4 – A dor lombar é mais frequente em qual período?

- Antes da jornada de trabalho
- Durante a jornada de trabalho
- Após a jornada de trabalho
- Em todos os períodos citados
- Não tem apresentado dores

5 - Nos últimos 6 meses apresentou atestado médico relacionado a dor lombar?

- Sim - Quantos? \_\_\_\_\_
- Não

6 – Houve melhora da dor após Implantação da Ginástica Laboral?

- Sim
- Não

7 – Notou benefícios com a Implantação da Ginástica Laboral?

- Sim Quais? \_\_\_\_\_
- Não

8 – Despertou interesse por outras atividades físicas?

- Sim Qual? \_\_\_\_\_
- Não

9 – Sente melhor disposição nas suas atividades diárias (lazer, afazeres domésticos, trabalho, estudo)?

- Sim
  
- Não

10 – Em uma escala de 0 a 10, qual a nota você dá para este Projeto de Intervenção de Ginástica Laboral?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----