

**INDICADORES SUBJETIVOS DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA EM TRABALHADORES
SUBMETIDOS A PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL****Henrique Silva Marques^{1,2}, Rafaela Liberali¹****RESUMO**

O artigo tem como foco avaliar os indicadores subjetivos de saúde e qualidade de vida nos trabalhadores do Centro de Distribuição de Gás, com objetivo de demonstrar a percepção dos funcionários sobre o atendimento do programa de ginástica laboral às suas necessidades de prevenção a LER/DORT. As atividades que o homem desenvolve e as condições ambientais e organizacionais, dentro das quais ele se encontra seus diferentes sistemas, aparelhos e órgãos do corpo são solicitados e funcionam diferentemente. Com relação à organização do trabalho e a saúde do trabalhador, os métodos muito simples e altamente repetitivos, como ocorrem setores do Centro de Distribuição de Gás, tem a desvantagem de exigir sempre a contração dos mesmos grupos musculares e a utilização das mesmas posturas possibilitando dessa forma uma intensa sobrecarga física, cognitiva e psíquica em tais trabalhadores. Uma forma de prevenir e/ou minimizar o processo de fadiga e outros problemas de saúde que tenham relação com as tarefas os trabalhadores desenvolvem nesta empresa é a Ginástica Laboral com seus benefícios. Esta pesquisa quantitativa que foi realizada com 30 funcionários, sendo dois eliminados, restando 28 voluntários para a pesquisa em um Centro de Distribuição de Gás, através de um questionário com Dados Pessoais, Indicadores Gerais de Saúde e IPAQ, que com o tratamento estatístico que será dado possibilitará a análise dos dados por meio de quadros e tabelas frequência, para que possamos entender a necessidade de uma prática de Ginástica Laboral mais ativa para seus funcionários com objetivos de prevenção a saúde e uma melhoria da qualidade de vida. No entanto, prova-se que a empresa também é beneficiada com a presença da GL, pois com este programa ela terá em seus quadros indivíduos com maior disposição, motivados e com menos riscos de serem acometidos de doenças ocupacionais ou de estresse.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Saúde; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Subjective Indicators of Health and Quality of Life in workers subjected to exercises in the workplace

The article focuses on assessing the subjective indicators of health and quality of life of workers in Central Gas Distribution, in order to demonstrate the perception of employees on the care of the gymnastics program to their needs to prevent RSI / WMSD. Activities that man develops and organizational and environmental conditions within which it is their different systems, devices and organs of the body are requested and function differently. With regard to work organization and worker health, the methods simple and highly repetitive, as occurs sectors Center Gas Distribution has the disadvantage of requiring always the same contraction of muscle groups and use the same postures thus enabling a intense physical overload, cognitive and emotional in such workers. One way to prevent and / or minimize the process of fatigue and other health problems that are related to the tasks the workers in this company is developing a Workplace Exercise with its benefits. This quantitative study was conducted with 30 employees, with two outs, leaving 28 subjects for research in a Center Gas Distribution through a questionnaire with personal data, general health indicators and IPAQ that the statistical approach that will data enable the analysis of data using charts and frequency tables, so we can understand the need to practice a more active Labor Gymnastics for its employees for the purposes of preventing health and a better quality of life. However, the evidence is that the company also benefits from the presence of GL, with this program because it will have on its staff with individuals more willing, motivated and with less risk of being afflicted with occupational diseases or stress.

Key Words: Gym Labor; Health; Quality of Life.

INTRODUÇÃO

Antes da Revolução Industrial, ocorrida na Inglaterra, o trabalho do homem era realizado de maneira artesanal e suas ferramentas rudimentares dependiam muito do trabalho braçal do artesão. Nestas condições, o homem tinha movimentos variados durante seu trabalho, estando sempre em movimento. Com o passar do tempo, a evolução foi inevitável. Foram inventadas máquinas e instrumentos que substituíam o trabalho do homem, com eficácia, em determinadas funções. Surgiram então as administrações do trabalho, devido ao crescimento das indústrias, dando origem à produção em série, às linhas de montagem e à produção em massa (Polito, Bergamaschi, 2003).

A mecanização dos atos e o cansaço postural produzem reações fisiológicas e psíquicas negativas como estresse, a fadiga, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho como (DORT) e à depressão, no indivíduo. O aumento da jornada de trabalho e a monotonia dos movimentos repetitivos têm elevado o funcionário à fadiga. Devido ao pouco e inadequado descanso, a pessoa não se recupera totalmente, ocasionando problemas mais sérios, como é o caso do DORT, também conhecido como lesões por esforço repetitivo (LER). Uma forma de intervenção nestes problemas é a atividade física, pois, por meio dela, os trabalhadores pode recuperar suas forças, relaxar e contribuir para a diminuição dos problemas de saúde. O movimento é essencial do ser humano, ele é um estímulo para o desenvolvimento osteomuscular, cardiorrespiratório e nervoso, além de trazer benefícios psíquicos à saúde. A atividade física constitui uma parte integral do homem, e este necessita do mínimo de atividade física para manter-se orgânica e emocionalmente sadio (Polito, Bergamaschi, 2003).

As condições gerais de vida, assim como as condições de trabalho, contribuem para tornar muitos trabalhadores inaptos a responder às exigências das tarefas que lhes são propostas. Além do fator sedentarismo, a exposição às agressões, de diferentes origens e características, sofridas diariamente é outro fator que pode atuar de forma negativa na qualidade de vida das pessoas, muitas vezes sem perceber, para a execução de uma tarefa, em determinado posto de trabalho, o homem

gera sobrecargas mecânicas em suas estruturas ósteo-mio-articulares, principalmente, quando assume posturas ocupacionais ou funcionais inadequadas em função de postos de trabalho mal projetados (Mendes e Leite, 2004).

A ergonomia tem encaminhado soluções eficazes na concepção e desenvolvimento de produtos, de interfaces e de sistemas de trabalho, atuando com ótimo resultado no diagnóstico e prevenção de acidentes e doenças, na reestruturação produtiva das empresas e em processos de transferência de tecnologia (Santana, 1997).

Aspectos presentes na sociedade moderna como questões relacionadas às condições de trabalho, o mercado altamente competitivo, a ameaça iminente da perda de emprego e outras dificuldades do dia a dia, fazem os trabalhadores vivenciarem cada vez mais situações estressantes no ambiente de trabalho. Como o stress tem várias causas e afeta diferentemente as pessoas, não é possível estabelecer uma forma única para preveni-lo ou combatê-lo. Existem diversas medidas que podem ser adotadas, tais como: o enriquecimento das tarefas, o redesenho do posto de trabalho, treinamento, a prática de ginástica laboral, etc. Uma determinada postura de trabalho mantida por tempo prolongado, pode levar a uma contínua tensão dos músculos mais solicitados e gerar distúrbios circulatórios e metabólicos, além de causar dor ou desconforto muscular (Fox e Mathews, 1992).

Fatores positivos para qualidade de vida seriam as mudanças de estilo de vida do indivíduo, está claro para a sociedade que o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças precoces e incapacitantes que acabam por afastar o trabalhador da sua vida laborativa. A favor do sedentarismo, está o avanço da tecnologia que leva cada vez mais o ser humano a posturas estáticas, contrariando as necessidades do corpo em movimento e a quem cabe informar, conscientizar e educar para a prática regular de atividades físicas é ao Profissional de Educação Física habilitado.

Segundo a Revista do CREF ano VI nº23 março de 2007, outro fator que colabora cada vez mais para a presença do Profissional de Educação Física nas equipes de saúde das empresas, é a preocupação cada vez maior dos empresários pela vida de seu colaborador

fora do ambiente de trabalho. A cada dia que passa mais empresas percebem que os familiares dos colaboradores podem ser a extensão de sua empresa. Portanto, é comum encontrarmos empresas que preveem em seus orçamentos anuais, investimentos em atividades esportivas e recreativas envolvendo familiares, fora da jornada de trabalho e que são totalmente organizadas por Profissionais de Educação Física em conjunto com o SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho).

O objetivo do estudo foi descrever a percepção dos funcionários de uma um Centro de Distribuição de Gás sobre a sua saúde e qualidade de vida

MATERIAIS E MÉTODOS

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse os indivíduos e que lhe causasse constrangimento ao responder. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Este trabalho foi realizado no Centro de Distribuição de Gás, localizada em Candeias- BA, com supervisão da empresa responsável pelo programa de Ginástica Laboral a Vita Saúde Consultoria Esportiva. Atendendo o objetivo do estudo optou-se em pesquisar esta empresa porque já tem um programa de ginástica laboral liderado por um profissional de educação física por mais de 1 ano, então tornou-se um ambiente propício para a elaboração da pesquisa.

Os sujeitos pesquisados foram trabalhadores do Centro de Distribuição de Gás, os critérios de seleção para o projeto foram através de convite, sendo escolhidos 30 funcionários, sendo eles de ambos os sexos, de idades e setores variados onde foi pedido aos pesquisados que assinassem o Termo de Livre Consentimento e Esclarecido (TCLE), para que estivessem aptos a participarem da pesquisa. Nesta pesquisa os sujeitos foram excluídos, por que não tinham 1 ano de empresa, por isso, ficaram somente 28 trabalhadores. Os funcionários foram entrevistados durante o mês de novembro.

As principais variáveis estudadas serão indicadores gerais de saúde e qualidade

de vida e o nível habitual de atividade física (NHAF), como variáveis independentes; e problemas emocionais, como variável dependente. Como variáveis externas, as demográficas: o sexo, idade; as sociais: estado civil e ocupação; e as comportamentais: problemas emocionais e estresse também serão analisados, pois elas podem interferir na associação da principal proposta.

As fontes de obtenção de dados serão os próprios sujeitos da pesquisa. Os instrumentos de coleta de dados serão um questionário semi-estruturado contendo informações do IPAQ, para análise do NHAF de um diagrama de pontos de dor para os pesquisados assinalarem e perguntas de um questionário de Qualidade de Vida (SF 36), além de informações sobre as variáveis sociais, demográficas e comportamentais.

O contato inicial foi através da empresa de ginástica laboral que oferece a prática. Esse contato foi com o objetivo deles conhecerem a pesquisa por meio de uma apresentação oral do que seria elaborado no projeto, para nós em conjunto apresentar o trabalho para o Centro de Distribuição de Gás. Após o contato inicial com os responsáveis pelo programa de Ginástica Laboral e pelo Centro de Distribuições de Gás foram explicados os objetivos do estudo para os funcionários da empresa e será solicitada a participação no estudo. A partir daí passei a eles o conteúdo do que seria pesquisado e comecei a convidá-los a participarem do projeto primeiramente assinado o do Termo de Encaminhamento para Coleta de Dados de Pesquisa, do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e após a responderem as perguntas do questionário semi-estruturado.

RESULTADOS

O tratamento estatístico descritivo que será dado possibilitará a análise dos dados por meio de gráficos, quadros e tabelas de frequência. Ainda, serão calculado o coeficiente de correlação entre as variáveis do estudo, os resultados em termos de probabilidade, ou seja, se a associação entre exposição e doença é consistente e estatisticamente significativa. Será utilizado o software BIOESTAT para Windows, para a tabulação dos resultados da pesquisa,

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

construção de gráficos e realização dos testes estatísticos.

O grupo pesquisado na empresa de telecomunicações é formado, em sua maioria, (64,3%) por mulheres. O nível de escolaridade da amostra é representado por profissionais

de nível superior (46,4%), seguido dos técnicos especializados (32,1%). Prevalece o estado civil casado para a maioria dos pesquisados, (42,9%) e, outro dado a destacar é que a quase totalidade, não exerce outra atividade profissional (82,1%).

TABELA 1 – DADOS PESSOAIS

Variável	n	%
SEXO		
Masculino	10	35,7
Feminino	18	64,3
ESCOLARIDADE		
Ensino Médio Completo	1	3,6
Ensino Superior Incompleto	5	17,9
Ensino Superior Completo	13	46,4
Especialização	9	32,1
ESTADO CIVIL		
Solteiro	10	35,7
Casado	12	42,9
Viúvo	1	3,6
Separado	1	3,6
Relacionamento estável	4	14,3
OUTRA ATIVIDADE PROFISSIONAL		
Sim	5	17,3
Não	23	82,1

TABELA 2 - RELACIONAMENTO

Variável	n	%
HORAS DE DESCANSO POR DIA		
Sim	24	85,7
Não	4	14,3
DOENÇAS PREEXISTENTES		
Sim	5	17,9
Não	23	82,1
ACIDENTES NO TRABALHO		
Sim	3	10,7
Não	25	89,3
RELACIONAMENTO COM A CHEFIA IMEDIATA		
Ruim	1	3,6
Normal	8	28,6
Bom	19	67,9

A Tabela **Relacionamento** indica aspectos da relação dos empregados com a empresa e suas chefias. Um dos pontos a destacar é o baixo índice de acidentes do trabalho (89,3% dos pesquisados nunca se envolveram com acidentes do trabalho) e, 82,1% admitem não ter doenças preexistentes. Um pequeno número de respondentes alega não ter horário de descanso por dia, (14,3%). Por outro lado, no item **Relacionamento com a Chefia**, 67,9% disseram ser Bom.

A pesquisa mostra que a maioria dos pesquisados (96,3%) trabalham em turno integral. Sendo que os funcionários que trabalham no turno da manhã (32,1%), turno da tarde (46,4%) se sentem pouco cansados, mas, no final do turno da noite (35,7%) se sente cansado. No término do turno, dos pesquisados (42,9%) alegaram se sentirem cansados ao final da jornada de trabalho.

TABELA 3 – TURNO DE TRABALHO

Variável	n	%
Qual o seu turno de trabalho?		
Integral	26	96,3
Tarde	1	3,7
Se você trabalha em período integral como você se sente fisicamente no final do turno da manhã?		
Bem	14	50
Pouco Cansado	9	32,1
Cansado	5	17,9
No final do turno da tarde como se sente fisicamente?		
Bem	3	10,7
Pouco Cansado	13	46,4
Cansado	12	42,9
No final do seu turno como você se sente fisicamente?		
Pouco Cansado	11	39,3
Cansado	12	42,9
Muito Cansado	5	17,9
No final do turno da noite como você se sente fisicamente?		
Pouco Cansado	4	14,3
Cansado	10	35,7
Muito Cansado	5	17,9
88,00	9	32,1

TABELA 4 – IDENTIFICAÇÃO DOS PONTOS DE DOR PELO CORPO

Variável	n	%
DOR NO PESCOÇO		
Sim	14	50,0
Não	14	50,0
DOR NO OMBRO		
Sim	15	53,6
Não	13	46,4
DOR NA PARTE SUPERIOR DAS COSTAS		
Sim	9	32,1
Não	19	67,9
DOR NA PARTE TORACICAS DAS COSTAS		
Sim	4	14,3
Não	24	85,7
DOR NA PARTE LOMBAR DAS COSTAS		
Sim	12	42,9
Não	16	57,1
DOR NO ANTEBRAÇO		
Sim	1	3,6
Não	27	96,4
DOR NOS PUNHOS		
Sim	6	21,4
Não	22	78,6
DOR NAS MÃOS		
Sim	5	17,9
Não	23	82,1
DOR NA BACIA		
Sim	2	7,1
Não	26	92,9

DOR NA COXA

Sim	1	3,6
Não	27	96,4

DOR NAS PERNAS

Sim	8	28,6
Não	20	71,4

DOR NOS TORNOZELOS

Sim	3	10,7
Não	25	89,3

DOR NOS PÉS

Sim	3	10,7
Não	25	89,3

A amostra informa que a maioria (53,6%), indicou sentir dor no ombro, sendo que 50% dos pesquisados assinalaram dor no pescoço e 42,9 % disseram sentir dor na parte lombar das costas. Provavelmente, por trabalharem em sua maioria sentados, em frente ao computador, os empregados queixam-se de dor nesses locais do corpo.

Em resposta ao estado geral de saúde, numa escala entre excelente, muito boa e boa, o estudo demonstra que 60,7% dos funcionários consideram sua saúde **Boa**.

Em relação à idade, quando comparada há 1 ano atrás, a maioria (42,9%) está satisfeita, relatando manter **Quase a mesma** saúde.

A tabela Atividade Física demonstra que a realização de **atividades rigorosas**

(39,3%, como correr, levantar objetos pesados, etc.), **atividades moderadas** (75%, mover uma mesa, jogar bola etc.) podem ser feitas sem dificuldade por estes empregados. A amostra também indica que **subir vários lances de escada** (57,1%) e **subir um lance de escada** (92,9%) não dificulta os pesquisados. Também se observa na pesquisa que **andar um quarteirão** (85,7%), **andar vários quarteirões** (67,9%), **andar mais de 1 quilometro** (78,6%) não representa dificuldade. O estudo mostra ainda, que atividades diárias como **tomar banho ou vestir-se** (96,4%), **curva-se, ajoelhar-se ou dobrar-se** (64,3%) e **levantar ou carregar mantimentos** (82,1%) não dificulta os entrevistados no seu cotidiano.

TABELA 5 – SAÚDE E IDADE

Variável	n	%
Em geral você diria que sua saúde é?		
Excelente	1	3,6
Muito boa	10	35,7
Boa	17	60,7
Comparada há um ano atrás, como você classificaria sua idade em geral, agora?		
Muito melhor	6	21,4
Um pouco melhor	7	25,0
Quase a mesma	12	42,9
Um pouco pior	3	10,7

TABELA 6 – ATIVIDADES FÍSICAS

Variável	n	%
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos?		
Difículta muito	7	25,0
Difículta um pouco	10	35,7
Não dificulta	11	39,3
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa?		
Difículta muito	1	3,6
Difículta um pouco	6	21,4
Não dificulta	21	75,0
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer Levantar ou carregar mantimentos?		
Difículta um pouco	5	17,9
Não dificulta	23	82,1
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer subir vários lances de escada?		
Difículta um pouco	12	42,9
Não dificulta	16	57,1
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer Subir um lance de escada?		
Difículta um pouco	2	7,1
Não dificulta	26	92,9
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se?		
Difículta muito	2	7,1
Difículta um pouco	8	28,6
Não dificulta	18	64,3
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer Andar mais de 1 quilômetro?		
Difículta muito	1	3,6
Difículta um pouco	5	17,9
Não dificulta	22	78,6
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer Andar vários quarteirões?		
Difículta muito	2	7,1
Difículta um pouco	7	25,0
Não dificulta	19	67,9
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer Andar um quarteirão?		
Difículta muito	1	3,6
Difículta um pouco	3	10,7
Não dificulta	24	85,7
Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer Tomar banho ou vestir-se?		
Difículta um pouco	1	3,6
Não dificulta	27	96,4

TABELA 7 - DISPOSIÇÃO PARA OUTRAS ATIVIDADES

Variável	n	%
Durante as últimas 4 semanas Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?		
Sim	2	7,1
Não	26	92,9
Durante as últimas 4 semanas Realizou menos tarefas do que você gostaria?		
Sim	8	28,6
Não	20	71,4
Durante as últimas 4 semanas Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades?		
Sim	5	17,9
Não	23	82,1
Durante as últimas 4 semanas Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra)?		
Sim	2	7,1
Não	26	92,9

TABELA 8 – CONDIÇÕES EMOCIONAIS

Variável	n	%
Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?		
De forma nenhuma	14	50,0
Ligeiramente	4	14,3
Moderadamente	10	35,7
Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?		
Nenhuma	3	10,7
Muito leve	7	25,0
Moderada	8	28,6
Grave	9	32,1
Muito grave	1	3,6
Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?		
De maneira alguma	13	46,4
Um pouco	7	25,0
Moderadamente	7	25,0
Bastante	1	3,6

A tabela Disposições para outras atividades mostra dentro das últimas 4 semanas da pesquisa que 92,9% dos funcionários não diminuíram a quantidade de tempo entregue ao trabalho e 71,4% não realizaram atividades que não gostariam. O estudo indica que 82,1% dos entrevistados não esteve limitado só a seu tipo de trabalho e

92,9% não tiveram dificuldades de realizar outras atividades.

A pesquisa mostra que os problemas emocionais (50%) não interferem nas suas atividades sociais. A dor interferiu 25% em seu cotidiano, sendo que 32,1% dos pesquisados sentiram graves dores nas últimas semanas.

TABELA 9 – DISPOSIÇÃO PARA O TRABALHO

Variável	n	%
Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?		
A maior parte do tempo	10	35,7
Uma boa parte do tempo	11	39,3
Alguma parte do tempo	6	21,4
Pequena parte do tempo	1	3,6
Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?		
A maior parte do tempo	2	7,1
Uma boa parte do tempo	5	17,9
Alguma parte do tempo	3	10,7
Pequena parte do tempo	13	46,4
Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?		
Uma boa parte do tempo	1	3,6
Alguma parte do tempo	2	7,1
Pequena parte do tempo	8	28,6
Nunca	17	60,7
Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?		
A maior parte do tempo	15	53,6
Uma boa parte do tempo	5	17,9
Alguma parte do tempo	5	17,9
Pequena parte do tempo	2	7,1
Nunca	1	3,6
Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?		
Todo o tempo	1	3,6
A maior parte do tempo	7	25,0
Uma boa parte do tempo	14	50,0
Alguma parte do tempo	3	10,7
Pequena parte do tempo	3	10,7
Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?		
A maior parte do tempo	1	3,6
Uma boa parte do tempo	2	7,1
Alguma parte do tempo	8	28,6
Pequena parte do tempo	11	39,3
Nunca	6	21,4
Quanto tempo você tem se sentido esgotado?		
A maior parte do tempo	1	3,6
Uma boa parte do tempo	4	14,3
Alguma parte do tempo	6	21,4
Pequena parte do tempo	13	46,4
Nunca	4	14,3
Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?		
Todo o tempo	6	21,4
A maior parte do tempo	10	35,7
Uma boa parte do tempo	9	32,1
Alguma parte do tempo	3	10,7
Quanto tempo você tem se sentido cansado?		
Todo o tempo	1	3,6
A maior parte do tempo	3	10,7
Uma boa parte do tempo	7	25,0
Alguma parte do tempo	10	35,7
Pequena parte do tempo	7	25,0

A tabela Disposição para o trabalho indica que a maior parte dos funcionários (60,7%) não tem nenhum problema com depressão, sendo que 46,4% perceberam-se nervosos, 35,7% sentiram-se cansado alguma parte do tempo, 46,4% observaram-se esgotados por uma pequena parte do tempo e 39,3% sentiram-se desanimados ou abatidos. Por outro lado 50% dos pesquisados opinaram ter bastante energia para o trabalho uma boa parte do tempo, 53,6% notaram uma tranquilidade por uma maior parte do tempo, 39,3% tem um sentimento de vigor, vontade e

força para exercer sua função e 35,7% tem uma sensação de sentir-se feliz.

A tabela Problemas físicos emocionais mostra que os problemas físicos emocionais interferiram uma pequena parte do tempo para metade dos pesquisados. Mas é importante salientar que 42,8% relatam que esses problemas interferiram alguma ou boa parte do tempo nas suas atividades sociais.

A pesquisa demonstra que 42,9% dos pesquisados acredita que a sua saúde é excelente, (35,7%) se acha tão saudável como qualquer outra pessoa e que 57,1% acha que a sua saúde não vai piorar.

TABELA 10 – PROBLEMAS FÍSICOS EMOCIONAIS

Variável	n	%
Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?		
Todo o tempo	1	3,6
A maior parte do tempo	1	3,6
Uma boa parte do tempo	6	21,4
Alguma parte do tempo	6	21,4
Pequena parte do tempo	14	50,0

TABELA 11 – SAÚDE GERAL

Variável	n	%
Eu costumo obedecer a um pouco mais facilmente que as outras pessoas		
Definitivamente verdadeiro	4	14,3
A maioria das vezes verdadeira	15	53,6
Não sei	5	17,9
A maioria das vezes falso	2	7,1
Definitivamente falso	2	7,1
Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço		
Definitivamente verdadeiro	8	28,6
A maioria das vezes verdadeira	10	35,7
Não sei	7	25,0
A maioria das vezes falsa	2	7,1
Definitivamente falso	1	3,6
Eu acho que a minha saúde vai piorar		
Não sei	9	32,1
A maioria das vezes falsa	3	10,7
Definitivamente falso	16	57,1
Minha saúde é excelente		
Definitivamente verdadeiro	12	42,9
A maioria das vezes verdadeira	8	28,6
Não sei	6	21,4
A maioria das vezes falsa	1	3,6
Definitivamente falso	1	3,6

DISCUSSÃO

A atividade física é essencial na vida das pessoas a fim de manter elevados os índices de bem-estar e qualidade de vida. Porém, atualmente se tem observado redução da atividade física no trabalho e como meio de locomoção, resultado da modernização nos meios de produção e transporte. Mesmo com as informações e conhecimentos atuais sobre os benefícios para a saúde a partir de um estilo de vida mais ativo fisicamente, observa-se diminuição das atividades físicas no lazer, gradualmente substituídas por atividades fisicamente mais passivas (Barros, 1999).

O aumento na atividade física pode ser feito de variadas formas e em variados lugares. É importante que sejam feitas pelo menos 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana, de forma contínua ou acumulada podendo ser leve ou moderada. Respeitando um princípio básico do volume-intensidade, ou seja, menos vigor, mais tempo ou mais vigor, menos tempo (Dantas, 1998).

A incorporação da atividade física na vida diária, agrega basicamente os seguintes benefícios: para o indivíduo diminui a pressão arterial, controla o peso corporal, melhora a mobilidade articular, melhora a resistência física, melhora a força muscular, aumenta a densidade óssea, aumenta a auto-estima, diminui a depressão, mantém autonomia, reduz o isolamento social, aumenta o bem-estar, melhora a auto-imagem e alivia o stress. O Exercício físico contribui para a prevenção dessas doenças, bem como para a diminuição na prevalência delas, para a empresa aumenta a produtividade, melhora a imagem institucional, diminui a rotatividade, diminui custos médicos e diminui o índice de ausências. Com isso, constatamos vantagens tanto para o indivíduo, quanto para a empresa em relação à adoção de uma vida ativa. Dessa forma, a atividade física pode ser uma alternativa pertinente face aos problemas vividos hoje pelas organizações (Nahas 2001).

CONCLUSÕES

A Ginástica Laboral é um exercício físico eficaz para prevenir doenças relacionadas ao trabalho e quando bem direcionado, utilizando-se, sobretudo bom senso, associado ao conhecimento científico, caracterizando-se o trabalhador como um

todo, ele será eficaz. Devem-se atender as suas necessidades fisiológicas e sócias, bem como respeitar a opinião do trabalhador. Durante o trabalho, qualquer que seja a organização, todo o corpo do homem é submetido a condicionantes. Seguindo as atividades que o homem desenvolve e as condições ambientais e organizacionais, dentro das quais ele se encontra seus diferentes sistemas, aparelhos e órgãos do corpo são solicitados e funcionam diferentemente. Com relação à organização do trabalho e a saúde do trabalhador, os métodos muito simples e altamente repetitivos, como ocorrem nos setores do Centro de Distribuição de Gás, têm a desvantagem de exigir sempre a contração dos mesmos grupos musculares e a utilização das mesmas posturas possibilitando dessa forma uma intensa sobrecarga física, cognitiva e psíquica dos trabalhadores. Uma forma de prevenir e/ou minimizar o processo de fadiga e outros problemas de saúde que tenham relação com as tarefas que os trabalhadores desenvolvem nesta empresa é a Ginástica Laboral ou exercícios especiais para promover o relaxamento muscular entre outros benefícios. Entretanto, ainda enfrentamos resistência para utilizarmos à ginástica na empresa devido à nossa cultura, porém este quadro já está se revertendo em função da grande preocupação com a qualidade de vida, segurança e conscientização da necessidade da prática de atividade física na empresa.

Na esperança de utilizarmos a Ginástica Laboral como uma forma real de prevenção de doenças ocupacionais, o professor de Educação Física tem um papel importante, no sentido de desenvolver e aplicar diferentes métodos de GL. Desta forma, um programa de Ginástica Laboral quando associado à ergonomia, poderia cada vez mais ser implantado na rotina de tais trabalhadores visando a melhoria das condições e da qualidade de vida no trabalho. É fundamental que, ao implantar um programa de Ginástica Laboral em uma empresa, se faça uma avaliação das reais condições do funcionário e ambiental, de seu setor de trabalho, periodicamente, objetivando sempre constatar benefícios da ginástica laboral como forma de preservação da saúde do trabalhador.

Esta análise teve a procura de atender as necessidades coletivas dos funcionários

desta Empresa de Distribuição de Gás para beneficiá-los na sua perspectiva de melhoria de condições de trabalho e de qualidade de vida. No entanto, prova-se que a empresa também é beneficiada com a presença da Ginástica Laboral, pois com este programa ela terá em seus quadros indivíduos com maior disposição, motivados e com menos riscos acometidos de doenças ocupacionais ou de estresse. A GL visa à promoção da saúde e a melhoria das condições de trabalho, contribuindo diretamente para o desenvolvimento do relacionamento interpessoal, para a redução do absenteísmo e culminando no conseqüente aumento da produtividade, com a qualidade.

REFERÊNCIAS

- 1- Barros, M. V. G. Atividade física no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores das indústrias no Estado de Santa Catarina. Brasil. Dissertação de Mestrado, Universidade de Santa Catarina, 1999.
 - 2- Cânete, Ingrid. Humanização: desafio da empresa moderna. A ginástica laboral como um caminho. 2º ed. São Paulo: Editora Ícone, 2001.
 - 3- Dantas, E. H. M. A Prática de Preparação Física. Rio de Janeiro. 4º ED. Sharpe, 1998.
 - 4- Figueiredo, Fabiana; MONT ALVÃO, Cláudia. A Ginástica Laboral e Ergonomia. Editora Sprint, 2005.
 - 5- Grandjean, Eliane. Manual de Ergonomia. Adaptando a Trabalho ao Homem, 4ed Editora Bookman, 1998.
 - 6- Lima, Valquíria. Ginástica Laboral atividade física no Ambiente de Trabalho. Editora Phorte, 2003.
 - 7- Liberali, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: (s.n.), 2008.
 - 8- Mendes, Ricardo A; Leite, Neiva. A Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas. Editora Manole. 2004.
 - 9- Nahas, M.V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de Vida Ativo. Londrina: Midiograf, 2001.
 - 10- Polito, Bergamaschi & Eliane, Elaine Cristina. Ginástica Laboral – Teoria e Prática. Sprint, Rio de Janeiro, RJ, 2003.
 - 11- Pereira, M. G. Epidemiologia: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
 - 12- Spink, M.J.P. (ORG.) et al. O Conhecimento no Cotidiano – As representações sociais na perspectiva da psicologia social. 3º reimpressão da 1º Edição (1993) São Paulo: Brasiliense, 2004.
 - 13- Santana, A M.C. A abordagem ergonômica como proposta para melhoria do trabalho e produtividade em serviços de alimentação. Dissertação de Mestrado em Ergonomia Florianópolis: UFSC, 1997.
 - 14- Tahara, Alexandre k. SILVA, Karina A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. Lecturas Educación Física Y deportes - Revista Digital. <http://www.efdeportes.com>. Año 9 n 61 Junio, 2003.
- 1 – Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Fisiologia do Exercício e Prescrição do Exercício.
2 - Graduação em Educação Física pela Faculdade Social da Bahia

Email:
henriquemarques@hotmail.com

Recebido 04/07/2011
Aceito 28/07/2011