

**GINÁSTICA LABORAL
PARCERIA SLU – UNIVERSIDADE FUMEC**

Aládia Cristina Rodrigues Medina

Professora Faculdade Ciências Saúde FUMEC

Cláudia Ferreira Mazzoni

Professora Faculdade Ciências da Saúde FUMEC

Breno Marcos Tadeu Almeida

Aluno curso Fisioterapia FUMEC

Natália Nascimento Salomão Bruck

Aluna curso Fisioterapia FUMEC

Andressa Furtado Calixto

Aluna curso Fisioterapia FUMEC

Ana Carolina Rocha Ribeiro

Aluna curso Educação Física FUMEC

Brunna Maria Lima Lage

Aluna curso Educação Física FUMEC

RESUMO

Este artigo apresenta um projeto de Ginástica Laboral implementado na Superintendência de Limpeza Urbana (SLU) em Belo Horizonte pela Universidade FUMEC, Faculdade Ciências da Saúde, através dos cursos de Educação Física e Fisioterapia. Como resultado foram observados: redução da intensidade e do número de sintomas músculo-esqueléticos daqueles que participaram das atividades de ginástica laboral, das atividades educativas e das palestras de orientação; e a satisfação dos trabalhadores através de depoimentos. Concluímos que as ações executadas vêm de encontro às diretrizes curriculares dos cursos de saúde e que contribuíram para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores.

Palavras-chave: sistema de limpeza urbana, ginástica laboral, queixas músculo-esquelética

ABSTRACT

This article presents a project of Preventive Exercises implemented in the Urban Cleaning Superintendence (SLU) in Belo Horizonte by FUMEC University, Faculty of Health Sciences, through the Physical Education and Physiotherapy courses. The following results were observed: decrease in intensity and number of Musculoskeletal Disorders symptoms of those who took part in the Preventive Exercises activities, in the educational activities and in the orientation lectures; and the workers satisfaction through statements. We conclude that those actions has to do with the Curricular Guidelines of the health courses and that they contributed to the improvement of the workers' life quality.

Key words: Urban cleaning system, Preventive Exercises, Musculoskeletal complaints.

RESUMEN

Este artículo presenta un proyecto de Gimnasia Laboral implantado en la Superintendencia de Limpieza Urbana (SLU- Brasil) en Belo Horizonte por la Universidad FUMEC, Facultad Ciencia de la Salud, a través de los cursos de Educación Física y Fisioterapia. Los resultados encontrados fueron: reducción de la intensidad y del número

de síntomas músculo-esquelético de aquellos que hicieron parte de las actividades de gimnasia laboral, de las actividades educativas y de las conferencias de orientación; además de la satisfacción de los trabajadores a través de las declaraciones. Concluimos que las acciones ejecutadas vienen de encuentro a las directrices curriculares de los cursos de salud y que contribuyeron para mejorar la calidad de vida de los trabajadores. Palabras clave: Sistema de Limpieza Urbana, gimnasia laboral, quejas músculo esquelética.

I - INTRODUÇÃO

A vida moderna, caracterizada por uma rotina agitada com compromissos de toda ordem favorece o aparecimento do estresse, fadiga, hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, dentre outros. (NAHAS, 2001) Qualquer trabalhador, em algum momento da sua vida pode passar por situações de tensão, de alto nível de responsabilidades e de cobranças, seja no âmbito ocupacional ou familiar, impactando negativamente na sua qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é a “Percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. (FLECK, 2000) Portanto, uma queda na qualidade de vida pode implicar em prejuízos na saúde e contribuir na instalação de níveis de incapacidade para a realização de atividades laborais, de lazer e sociais. (BUSS, 2000)

Muito se tem discutido e publicado sobre a importância das atividades físicas e do estilo de vida na melhoria da saúde e na qualidade de vida das pessoas. Estima-se que 70% da população brasileira apresentam um estilo de vida sedentário, o que predispõe esta população às mazelas oriundas desse modo de viver. É comprovado que a prática de atividade física é fundamental para a manutenção ou melhoria da saúde do ser humano, contribuindo para a qualidade de vida, para o desenvolvimento harmônico do corpo e da mente. (NAHAS, 2001)

A Ginástica Laboral tem sido apontada como uma estratégia de ação importante tanto no caráter preventivo de sintomas do sistema músculo-esquelético como na integração social de pessoas envolvidas em atividades laborais afins. Esta atividade consiste na prática de exercícios físicos específicos, durante o expediente de trabalho, onde o relaxamento e alongamento muscular terão a finalidade de prevenir sintomas provenientes de doenças ocupacionais, como os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) os quais podem ser caracterizados por encurtamentos e estiramentos musculares, tendinites, lombalgias, etc. e a manutenção do bem-estar físico e mental por meio de atividades variadas. Ela pode ser realizada antes do expediente de trabalho, considerada *Ginástica Laboral Compensatória*, durante o trabalho, caracterizada como *Ginástica de Pausa* e após as atividades laborais, denominada *Ginástica de Relaxamento*. (LIMA, 2005)

Revelados em pesquisas, os benefícios diretos para as empresas que promovem a ginástica laboral, seriam as melhorias na qualidade dos serviços prestados, com a diminuição do afastamento do trabalho gerado por distúrbios osteomusculares e elevação da força, flexibilidade, agilidade e resistência no exercício das tarefas. Dentre os benefícios para trabalhadores estão a diminuição de dores corporais; prevenção a doenças ocupacionais como LER/DORT, redução do cansaço e da fadiga muscular; melhora da atenção e concentração para as atividades diárias; melhoria no relacionamento social, do

trabalho em equipe e do ambiente de trabalho, além da prevenção de acidentes de trabalho (GONÇALVES e VILARTA, 2004).

Preocupados com a qualidade de vida dos servidores e com o conjunto de fatores que contribuem para manter a saúde do ser humano em perfeitas condições, desenvolvemos um projeto de atividade de Ginástica Laboral na Superintendência de Limpeza Urbana (SLU) em Belo Horizonte. A implantação desta atividade teve como objetivo geral promover a qualidade de vida dos servidores, viabilizando o seu bem-estar físico e mental; e como objetivos específicos: 1) Preparar os servidores para aquecimento dos grupos musculares solicitados nos afazeres ocupacionais; 2) Amenizar os efeitos gerados pelo estresse e lesões em estágio inicial, possibilitando tratamento; 3) Promover melhor integração entre os servidores da SLU, fortalecendo o “espírito de equipe”, tornando o ambiente de trabalho mais agradável e descontraído; e 4) Diminuir o absenteísmo causado por lesões e doenças ocupacionais.

II- DESENVOLVIMENTO DO PROJETO DE EXTENSÃO GINÁSTICA LABORAL PARCERIA FUMEC/SLU

Este projeto foi elaborado a partir de demanda da própria SLU – que é uma Autarquia Municipal criada pela Lei nº 2.220, de 27 de Agosto de 1973 e tem como finalidade a exploração dos serviços de varredura, limpeza urbana, coleta, depósito, tratamento, transformação dos resíduos sólidos da capital. Para realização destes serviços, conta com aproximadamente, 5.000 trabalhadores, entre pessoal próprio e empresas prestadoras de serviços.

O projeto foi desenvolvido a partir de várias reuniões entre as coordenações dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da Universidade FUMEC e a SLU. Todas as reuniões solicitadas aos dirigentes da SLU para elaboração do projeto e planejamento das atividades foram atendidas. Foi muito importante o envolvimento de todos os segmentos da instituição parceira representada pela gerência, supervisão, serviços de saúde e de segurança e recursos humanos da empresa.

Após as negociações iniciais, selecionamos dois alunos bolsistas e quatro voluntários dos cursos de Fisioterapia e Educação Física para desenvolvimento efetivo do projeto. Estes alunos participaram de reuniões periódicas objetivando compreender a atividade dos garis, elaborar e discutir os exercícios selecionados para o grupo de trabalhadores e propor estratégias de motivação sócio-educativas. Além destas reuniões que foram realizadas na FCS/FUMEC, os alunos acompanharam as atividades laborais, ou seja, as rotinas diárias dos garis para compreensão do esforço físico e das demandas dos trabalhadores *in loco*. Fizeram o levantamento dos sintomas músculo-esqueléticos por meio de questionários onde registraram queixas de dores, distensões, torções e aspectos da saúde em geral.

De acordo com os dados deste diagnóstico inicial, o trabalho foi desenvolvido pelos monitores por meio do acompanhamento, manutenção das atividades propostas e avaliação constante, sob a coordenação de professoras dos cursos de Fisioterapia e Educação Física baseada na seguinte metodologia:

1. Visitas de acompanhamento dos monitores em cada setor no mínimo duas vezes por semana realizada de 7:00h às 7:30h ou 13:00h às 13:30h;
2. Elaboração da série de exercícios trocada mensalmente;
3. Realização de atividades educativas diferenciadas como dinâmicas de grupo;
4. Realização de palestras educativas;
5. Utilização de materiais alternativos: *thera band*, colchonetes, bolas;

6. Reaplicação de questionário de sintomas músculo-esqueléticos e comparação de dados para avaliação das atividades desenvolvidas.

III - PRINCIPAIS RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto atendeu a cerca de 100 funcionários. Dentre eles, o primeiro grupo, composto pelos garis do viaduto Santa Tereza, pode ser reavaliado antes do término do projeto e os principais resultados foram:

O grupo era dividido em 80% do sexo feminino e 20% do sexo masculino com média de 45 anos de idade. Este grupo trabalha como gari 8 horas por dia perfazendo uma média de 17 anos de envolvimento na mesma atividade.

Os garis relataram maior disposição para manter não somente as atividades laborais, mas também os afazeres domésticos. Eles enfatizaram também que todo o conhecimento adquirido durante as orientações teóricas e práticas eram repassadas para familiares e amigos, pois as consideravam de grande valia.

Outros aspectos considerados como resultados positivos da atividade foram:

1. Interação entre acadêmicos e profissionais de fisioterapia e educação física;
2. Interesse e participação dos garis no projeto;
3. Total apoio dos setores administrativos da SLU para o desenvolvimento de todas as ações propostas pelo projeto;
4. Aprendizado para os acadêmicos na organização e liderança de atividades desenvolvidas em grande grupo;
5. Oportunidade de aplicação, na prática, de conceitos teóricos de disciplinas tais como cinesiologia, fisiologia e saúde ocupacional e qualidade de vida;
6. Aprendizado para os acadêmicos de trabalho em equipe e tomada de decisão;
7. Aprendizado para os acadêmicos sobre a importância da transformação da linguagem científica para uma linguagem popular para que fosse garantida a compreensão das orientações repassadas aos trabalhadores;
8. Participação da Universidade em ações de caráter social-educativas

Sob o ponto de vista físico foi observada uma redução da intensidade e do número de sintomas músculo-esqueléticos apresentados por aqueles que participaram das atividades de ginástica laboral, das atividades educativas e das palestras de orientação.

Através da comparação de dados obtidos em dois questionários, sendo que um foi aplicado antes do início do programa e o segundo, após três meses de implantação da ginástica laboral, foram observadas as alterações descritas no quadro 1, as quais remeteram a algumas discussões: houve uma diminuição do número de queixas músculo-esqueléticas verificadas no segundo questionário em relação ao primeiro com destaque para as regiões da coluna cervical (12,5%), coluna lombar (14%) e membro superior direito (19%). A coluna torácica (4%), membros inferiores (4%) e punho/mão direitos (7%) também apresentaram uma diminuição da incidência de queixas, porém em menor porcentagem, provavelmente devido à utilização destas áreas corpóreas durante a atividade laboral. Há uma exigência da manutenção da postura de pé e contração estática dos músculos destas regiões durante a jornada de trabalho. O membro superior esquerdo não apresentou diminuição dos sintomas o que também pode ser explicado pelos movimentos e posturas repetitivas características dos atos de varrer e empurrar o carrinho. A análise destes resultados oferece subsídios para a elaboração das novas séries de exercícios, manutenção do projeto e implementação de programas de ações educativas na empresa.

Quadro 1: Comparação do índice de ausência de queixas músculo-esqueléticas entre os garis antes e após implementação do programa de ginástica laboral.

A melhoria do bem-estar físico foi percebida e relatada pelos trabalhadores através de depoimentos como os exemplificados abaixo:

Região Corpórea	Primeiro Questionário	Segundo Questionário	Diferença
Coluna cervical	74%	86,5%	12.5%
Coluna torácica	91%	95%	4%
Coluna lombar	57%	71%	14%
Ombro direito	57%	57%	0%
Ombro esquerdo	51%	54%	3%
Membro superior direito	62%	81%	19%
Membro superior esquerdo	68%	54%	-14%
Punho/mão direito	71%	78%	7%
Punho/mão esquerdo	77%	78%	1%
Membros inferiores	48%	52%	4%

“Sinto maior disposição para fazer as tarefas de casa.”

“Voltei a freqüentar bailes de forró.”

“Repasso os conhecimentos aprendidos aqui para meus familiares e vizinhos.”

“A turma daqui está mais animada.”

IV - CONCLUSÃO

Concluimos, com o planejamento, organização e desenvolvimento deste projeto que, as ações executadas vêm de encontro às diretrizes curriculares dos cursos de saúde, que enfatizam a necessidade da formação do profissional com visão crítica e reflexiva que seja capaz de desenvolver suas competências a partir da realidade em que está inserido, pois, os acadêmicos só foram capazes de elaborar e desenvolver palestras educativas a partir do momento em que entrevistaram, acompanharam e entenderam as atividades dos garis. Podemos ainda citar outros aspectos positivos como a interação entre acadêmicos e profissionais de fisioterapia e educação física, o aprendizado dos acadêmicos na organização e liderança de atividades, oportunidade da vivência da práxis a partir da aplicação de conceitos teóricos de disciplinas como cinesiologia, fisiologia, saúde ocupacional e qualidade de vida; e a fundamental percepção dos acadêmicos de como e o

quanto eles podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida de um grupo de trabalhadores partindo de conhecimentos adquiridos na graduação.

V – REFERÊNCIAS

1. BUSS, P. M., Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, *Ciência e Saúde Coletiva*, 5(1): 163-177, 2000.
2. FLECK, M.P.A., O Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas, *Ciência e Saúde Coletiva*, 5(1): 33-38, 2000.
3. GONÇALVES, A. e VILARTA, R. *Qualidade de Vida e Atividade Física*. 1. ed. São Paulo: Manole, 2004.
4. LIMA, V. *Ginástica Laboral. Atividade Física no Ambiente de Trabalho*. 2ª edição. São Paulo: Editora Phorte, 2005.
5. NAHAS, M.V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. Londrina: Midiograf, 2001.
6. ANDERSON, Bob. *Alongue-se*. São Paulo, Summus Editorial, 2003
7. GONÇALVES, Andrea dos Santos; SILVEIRA, Thelma Dutra da; ROMBALDI, Airton José. *Ginástica Laboral como promoção de saúde e qualidade de vida*. In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2001.
8. SOUZA, Iracema Soares de. *Ginástica Laboral: Lazer ou uma tecnologia organizadora do trabalho?* In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2005.
9. CARVALHO, Lucas Prado; GOMES, Ivan Marcelo; KUREK, Leonir Luís. *Equívocos sobre a qualidade de vida em programas de Ginástica Laboral*, In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, 2005.

AUTORA RESPONSÁVEL:

ALÁDIA CRISTINA RODRIGUES MEDINA: aladia@fcs.fumec.br

ALAMEDA CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE, 513 – BLOCO 2 – APTO 103 – QUINTAS 2 – 34000-000 - NOVA LIMA