

QUALIDADE DE VIDA E GINÁSTICA LABORAL: RELATO DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM UM ÓRGÃO PÚBLICO DA CIDADE DE ARACAJU

Dyna Rosy Alves de Oliveira¹

Carla Fabiane dos Santos Lemos²

Marilene Batista da Cruz Nascimento³

Patrícia de Sousa Nunes Silva⁴

Educação Física



ISSN IMPRESSO 1980-1785

ISSN ELETRÔNICO 2316-3143

RESUMO

Este estudo tem como objetivo descrever as atividades de ginástica laboral desenvolvidas no Estágio Supervisionado obrigatório, realizado com acadêmicos do 6º período do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Tiradentes, no período de 2014, na Diretoria de Educação de Aracaju. A caracterização do campo de estágio, os aspectos estruturais e administrativos, as observações e as intervenções promoveram o encontro entre a realidade da rotina de trabalho de profissionais com acadêmicos da área. O profissional em Educação Física tem o compromisso em prevenir, promover e cuidar da saúde. As etapas do planejamento da ginástica laboral, como: avaliação e diagnóstico, planejamento e estruturação do programa, conscientização de colaboradores por meio de palestras motivadoras, implementação e avaliação dos resultados revelaram a importância de um bom plano de trabalho para o direcionamento das atividades laborais que visam reduzir o absenteísmo e melhorar a produtividade dos colaboradores.

PALAVRAS-CHAVE

Qualidade de vida. Ginástica Laboral. Estágio Supervisionado.

ABSTRACT

This study aims to describe the labor gymnastics activities in compulsory supervised internship, conducted with students from the 6th period of the Bachelor in Physical Education from the Tiradentes University, in the 2014 period, in Aracaju Education Board. The characterization of the training field, structural and administrative aspects, observations and interventions promoted the encounter between the reality of professional work routine with scholars in the field. Physical Education Professional is committed to prevent, promote and health care. The steps of the gymnastics planning, such as: assessment and diagnosis, planning and program structure, awareness of employees through motivational talks, implementation and evaluation of results revealed the importance of a good work plan for the direction of industrial activities aim to reduce absenteeism and improve employee productivity.

KEYWORDS

Quality of Life. Labor Gymnastics. Supervised Internship.

1 INTRODUÇÃO

A ginástica laboral (GL) é um tipo de atividade que valoriza e incentiva a prática de movimentos físicos como instrumento de promoção da saúde e de melhoria do desempenho profissional. Essa atividade compreende exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular de coordenação motora e de relaxamento, os quais são realizados de forma leve, de modo a não sobrecarregar os colaboradores, tão pouco levá-los ao cansaço, pois o objetivo principal é diminuir a fadiga muscular.

A GL atua positivamente na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que consiste na realização de atividades físicas específicas, praticadas no ambiente de trabalho e direcionadas para a musculatura mais requisitada durante a jornada de trabalho. É efetuada, primariamente, por meio de exercícios de alongamento e com duração variável entre cinco e quinze minutos, seus objetivos são a prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e a redução do *estresse* psicológico (SANTOS ET AL., 2007 APUD MARTINS, 2000).

Segundo a literatura, as dores nas costas causadas pela má postura e pela falta de exercícios físicos são as principais queixas dos trabalhadores. Esses problemas podem ocasionar o afastamento laboral do colaborador. Militão (2001) acrescenta que o longo período em que o indivíduo passa sentado pode levar ao encurtamento dos músculos *isquiotibiais* e *psoas iliaco*, causando a hiperlordose.

O aumento dos distúrbios na saúde dos funcionários tem ampliado as despesas com assistência médica e pagamento de seguros. Esse fato fez com que as empresas implantassem programas de GL em busca de minimizar possíveis desfalques no quadro funcional. Achour Junior (2006) afirma ser necessário conhecer a ciência do exercício físico para organizar um programa de desenvolvimento da aptidão física, com vistas à execução do movimento com técnica e, assim, corrigir e evitar danos maiores à coluna.

Justifica-se este trabalho a importância da atuação do profissional de Educação Física à promoção da saúde, à melhoria da qualidade de vida, do relacionamento interpessoal e das condições de trabalho dos colaboradores, reduzindo custos com assistência médica. A atuação do profissional ou estagiário em Educação Física cresce no mercado, sendo as discussões teórico-metodológicas relevantes à prescrição e à orientação das atividades laborais.

Este estudo tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas no Estágio Supervisionado obrigatório, realizado com acadêmicos do 6º período do curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Tiradentes, no período de quatro meses no ano de 2014, na Diretoria de Educação de Aracaju (DEA). Ressalta-se que esse tipo de prática estimula o desenvolvimento acadêmico-profissional e permite a ressignificação de saberes voltados ao campo científico da área.

A efetivação dessa prática adotou como procedimentos metodológicos a aplicação de observação na perspectiva de caracterizar o campo de estágio e conhecer as peculiaridades do público participante, com vistas ao desenvolvimento de atividades de intervenção.

2 QUALIDADE DE VIDA E GINÁSTICA LABORAL: BREVE ESTUDO

O ser humano é um ser mutável tendo a cultura como propulsor do estilo de vida. As suas ações vêm modificando-se com os meios tecnológicos, criando facilidades de comunicação e transporte entre as pessoas.

Militão (2001, p. 21) afirma que “[...] o estilo de vida dos trabalhadores mudou muito da era agrícola para era industrial”. Hábitos alimentares saudáveis e atividades físicas foram inseridos na vida dos indivíduos que buscam uma melhoria na qualidade de vida.

Cabe ressaltar que o conceito referente à qualidade de vida na literatura não tem um único significado. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), qualidade de vida está relacionada à saúde, à necessidade de satisfação dos indivíduos e à autorrealização. Assim,

A compreensão sobre qualidade de vida lida com inúmeros campos do conhecimento humano, biológico, social, político, econômico, médico, entre outros, numa constante inter-relação. Por ser uma área de pesquisa recente, encontra-se em processo de afirmação de fronteiras e conceitos; por isso, definições sobre o termo são comuns, mas nem sempre concordantes. Outro problema de ordem semântica em relação à qualidade de vida é que suas definições podem tanto ser amplas, tentando abarcar os inúmeros fatores que exercem influência, como restritas, delimitando alguma área específica. (ALMEIDA, GUTIERREZ, MARQUES, 2012, p. 15).

Nessa perspectiva, a qualidade de vida tem relação com a GL por combater o sedentarismo, elevar o nível de aptidão física e trabalhar a prevenção das doenças cardiovasculares. A era da informação inseriu no nosso dia a dia o uso permanente de tecnologias (celulares, *notebooks*, *internet* etc.) que impactaram em mudanças comportamentais, sendo necessário refletir sobre a qualidade de vida e a colaboração dos conceitos ergonômicos nesse cenário.

Ao se planejar um programa de GL deve-se atentar para a realidade da empresa e propor atividades que atendam ao grupo de trabalho com vistas a evitar acidentes, reduzir o absenteísmo e a rotatividade, aumentar a produtividade, melhorar a qualidade total e realizar a prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais, como por exemplo: tendinites e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

Martins (2000, p. 62) entende que a GL no âmbito empresarial “[...] tem como propósito diminuir o número de acidentes no trabalho, realizar a prevenção de possíveis doenças acumulativas, prevenir a fadiga muscular, corrigir vícios posturais aumentando, assim, a disposição e eficiência no trabalho”.

O sucesso no desenvolvimento de atividades de GL está relacionado à adoção de etapas relevantes, como:

a) avaliação e diagnóstico, analisando a aptidão física, qualidade de vida, biomecânica e ergonomia, a fim de permitir uma correta adequação da atividade física; b) planejamento e estruturação do programa, prevendo inclusive a motivação, compreensão da validade, aval e aceitação do programa por parte dos funcionários; c) conscientização de todos os funcionários da empresa sobre os problemas proveniente da má postura (dentro e fora do trabalho), sua prevenção e o incentivo à prática regular da atividade física; d) implantação do projeto-piloto, possibilitando ajustes antes da sua expansão

a outros setores; e) avaliação dos resultados, incluindo as áreas da qualidade empresarial, produtividade e qualidade de vida. (GUERRA, 1995 APUD MARTINS, 2000, p. 29).

Os colaboradores submetidos ao programa de GL passam por acompanhamento de respostas fisiológicas e psicológicas. Oliveira (2007) salienta que a GL, durante muitos anos, foi confundida pelos autores com relação a seus objetivos de execução. Atualmente, a literatura classifica a GL em quatro tipos: preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva.

A GL no início do expediente, conhecida como preparatória, apresenta alguns benefícios para o trabalhador, como: aumento da temperatura corporal, da frequência cardíaca, da contração muscular e da taxa metabólica basal, melhoria da oxigenação dos tecidos e ativação da produção de líquidos sinovial que corroboram com lubrificação das articulações. Para Dias (1994), a GL objetiva a prevenção de acidentes no trabalho, de possíveis lesões e do aparecimento de doenças ocupacionais.

Dentre as diversas definições de GL preparatória, este estudo entende que essa ginástica contempla um conjunto de exercícios realizados antes da jornada de trabalho, objetivando a preparação para o início laboral, aquecendo os músculos para a realização das tarefas (ALVES; VALE, 1999).

A GL compensatória foi propulsora da ginástica no Brasil (KOLLING, 1998). Para o autor, esse tipo de ginástica quando ministrada no meio do expediente de trabalho proporciona uma reorganização motora, melhoria da postura corporal e das solicitações físicas, diminuição da fadiga muscular e aumento da vascularização, relaxando a musculatura exigida e ativando a não solicitada.

Torna-se importante compreender que o fator psicológico contribui na recuperação da concentração, no aumento da motivação e na diminuição da fadiga mental, amplia a sensação de retomada do fôlego e, ainda, favorece ao autoconhecimento e a socialização.

Além disso, torna-se imprescindível realizar a ginástica de relaxamento, principalmente para aqueles grupos que têm uma carga horária extensa ou que trabalham em atividades intelectuais (BUENO, 2009). A GL quando desenvolvida no final do expediente tende a relaxar o corpo, retirando o acúmulo de tensão das regiões mais acometidas (MENDES, 2000).

A GL denominada corretiva tem como objetivo re-estabelecer o antagonismo muscular, fortalecendo os músculos fracos e alongando os encurtados, fato que ocorre devido aos excessos de repetições motoras realizadas no trabalho (CAÑETE, 2001). Esse tipo de GL realiza a correção de vícios posturais mais frequentes.

3 LESÕES RELACIONADAS AO TRABALHO: CONSIDERAÇÕES SOBRE LER/DORT

As principais doenças relacionadas ao trabalho são: tendinite e tenossinovite, síndrome da tensão cervical, lombalgia e bursites de ombro. O foco da GL é reduzir os distúrbios e as lesões (LER/DORT) dos colaboradores em ambientes organizacionais, bem como a fadiga mental, a síndrome de *Burnout* e a depressão (COUTO, 1998).

Fatores como a necessidade a competitividade presente nas empresas e os padrões familiares têm conduzido os colaboradores ao processo do *estresse*, resultando em tensões acumuladas que, quando não tratadas, acabam voltando-se contra o próprio organismo (BASSO, 1989).

A palavra *estresse* vem do latim e se refere à adversidade ou aflição. O *estresse* é basicamente definido como a resposta fisiológica ou emocional a um estímulo externo que origina uma ansiedade e tensão percebidas como pressões e exigem a ação de mecanismos adaptativos, com capacidade de ajustarem essas pressões, propiciando meios adequados à reação e preservação da integridade e do equilíbrio do corpo e da mente (RIO, 1998).

Há fatores relacionados ao trabalho que incidem no aumento da ocorrência de LER/DORT, dando como exemplos a repetitividade de movimentos, a manutenção da postura inadequada, as tarefas sem variabilidade, a pressão mecânica sobre determinados seguimentos do corpo com o trabalho muscular realizado de forma estática (MELO; JACQUES; HOEFEL, 2001).

Augusto e outros autores (2008) destacam que a LER/DORT tem origem multifatorial, tendo a imprecisão diagnóstica como uma barreira no processo associativo entre doença e o histórico profissional do trabalhador que apresenta sintomas. Os sintomas originários interferem de forma significativa na vida do colaborador, bem como na produção representativa para a empresa.

Essas doenças têm se configurado nos últimos anos como uma das principais causas de afastamento do trabalho no Brasil. A partir dessa necessidade criou-se, então, um protocolo de avaliação da funcionalidade de trabalhadores com LER/DORT- PAFT- LER/DORT, realizando uma entrevista narrativa, aplicação do *core set* da CIF para LER/DORT, do questionário de avaliação do estado de saúde, da avaliação geral de morbidades e do questionário genérico de qualidade de vida (LIMA, 2008).

Além dessa conjectura, o fator emocional deve ser levado em consideração no desenvolvimento de lesões laborais, não prescindindo em relação ao potencial interpreta-

tivo da literatura. Os conceitos centrais que emergem para uma categoria de técnicas na qual se configuram os processos do trabalho são relevantes nesse cenário (ROSA, 2008).

4 CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO DE ESTÁGIO

A DEA, campo do estágio deste relato, tem boa estrutura física e localização acessível (Rua Laranjeiras, 2037 no bairro Getúlio Vargas). Apresenta ambiente com iluminação adequada e banheiros conservados. Pode-se afirmar que essa diretoria tem uma boa estrutura com salas bem organizadas e preservadas com higienização periódica.

Quanto à acessibilidade, a DEA não tem em sua estrutura piso tátil para deficientes físicos, visuais ou público com acesso assegurado pela Lei nº 10.098/2000, de 19 de dezembro, e as exigências expostas no Decreto Lei de nº 5.296/04 em seu Art. 8º, inciso I e II, que estabelece:

I - acessibilidade: condição para utilização, com segurança e autonomia, total ou assistida, dos espaços, mobiliários e equipamentos urbanos, das edificações, dos serviços de transporte e dos dispositivos, sistemas e meios de comunicação e informação, por pessoa portadora de deficiência ou com mobilidade reduzida;

II - barreiras: qualquer entrave ou obstáculo que limite ou impeça o acesso, a liberdade de movimento, a circulação com segurança e a possibilidade de as pessoas se comunicarem ou terem acesso à informação, classificadas em: [...] b) barreiras nas edificações: as existentes no entorno e interior das edificações de uso público e coletivo e no entorno e nas áreas internas de uso comum nas edificações de uso privado multifamiliar. (BRASIL, 2004, p. 4).

Com relação aos equipamentos dos setores, notou-se um bom estado de conservação para os computadores e as impressoras, exceção para os aparelhos de ar condicionado que funcionam com precariedade. A instituição está subdividida nos seguintes setores: gabinete da diretoria, apoio pedagógico, serviço pessoal, planejamento, administrativo, educação especial, almoxarifado.

A instituição não contrata estagiários, haja vista ter uma parceria com as Instituições de Ensino Superior (IES). Os profissionais que atuam na DEA participam de formação continuada ofertada pela Secretaria de Estado da Educação de Sergipe (SEED), com vistas a melhorar a qualidade dos serviços prestados às escolas.

Cabe destacar, também, a relevância da DEA para a comunidade, pois é um órgão que tem a função de acompanhar e monitorar o funcionamento das escolas de Aracaju, desde a manutenção física e conservação e distribuição da merenda escolar até a documentação, considerando a normatização legal das esferas federal e estadual. Também, tem a função de orientar diretores e coordenadores na gestão das escolas para promover a melhoria da qualidade do ensino.

5 PERÍODO DE OBSERVAÇÃO E INTERVENÇÃO

O período de observação foi uma etapa que permitiu aos estagiários a oportunidade de conhecer e caracterizar o campo de estágio, a partir de vivências em um dos diversos espaços de atuação do profissional em Educação Física. Esses aspectos, também, facilitaram a elaboração de atividades desenvolvidas na intervenção.

No dia vinte e oito de agosto de dois mil e quatorze, realizou-se a primeira visita à DEA com o intuito de observar as atividades desenvolvidas na instituição pelos profissionais em Educação Física. Na ocasião, fomos recebidos por um bacharel em Educação Física responsável pelo desenvolvimento da GL no órgão.

Nesse dia, teve-se acesso às atividades realizadas e dos grupos atendidos. Durante a observação e conversas informais com os colaboradores foi possível identificar as principais queixas advindas da rotina de trabalho, como: dores lombares e cervicais. Esses diálogos nos levaram a selecionar atividades relacionadas ao alongamento e fortalecimento muscular dessas regiões do corpo.

As atividades desenvolvidas eram coerentes com a necessidade do grupo atendido, pois foram aplicadas no começo do expediente com a intenção de preparar os funcionários para o início dos movimentos laborais diários no setor.

Assim, nas etapas da intervenção utilizou-se da GL preparatória que tem duração de cinco a quinze minutos, sendo constituída de exercícios físicos específicos com vistas à redução da fadiga e da tensão muscular, à melhoria da frequência cardíaca e da pressão arterial e ao aumento da vasodilatação.

Além disso, a GL colabora com a oferta de oxigênio nos tecidos, alonga e relaxa o corpo que ajudam na redução do *estresse* acumulado durante a jornada de trabalho e restabelecem o equilíbrio da fadiga mental, promovendo a autoestima, a autoimagem e um ambiente de trabalho favorável.

Após as experiências de intervenção percebeu-se que a vivência do estágio foi primordial para a apropriação de conhecimentos científicos voltados ao campo profissional, uma vez que permitiu compreender a realidade da atuação do profissional em Educação Física por meio de práticas exitosas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Estágio Supervisionado possibilitou a ressignificação dos conhecimentos e saberes construídos na disciplina de Ginástica Postural e Ergonômica, a qual pertence à matriz curricular do curso. Situação esta que contribuiu significativamente para o desenvolvimento das atividades desenvolvidas no ambiente de trabalho dos profissionais atuantes na DEA.

As etapas do planejamento da GL, como: avaliação e diagnóstico, planejamento e estruturação do programa, conscientização de colaboradores por meio de palestras motivadoras, implementação e avaliação dos resultados revelaram a importância de um bom plano de trabalho para o direcionamento das atividades laborais que podem promover e prevenir a saúde dos envolvidos.

A participação e o envolvimento com profissionais experientes da DEA e o acompanhamento sistemático dos docentes do curso, responsáveis pelo estágio aqui relatado, foram uma oportunidade ímpar para todos nós, formandos em Educação Física. Conceitos, como ética, responsabilidade, cordialidade, compromisso, pontualidade e assiduidade farão parte da nossa práxis.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JUNIOR, A. **Exercícios de alongamento**: anatomia e fisiologia. São Paulo: Manole, 2006.

ALMEIDA, M. A. B. de; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida**: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012.

ALVES, S.; VALE, A. Ginástica laboral: caminho para uma vida mais saudável no trabalho. **Revista Cipa** – Benefícios da Ginástica no Trabalho, n.232, v.20, São Paulo, mar. de 1999. p.30-43.

AUGUSTO, V. G. *et al.* Um olhar sobre as LER/DORT no contexto clínico do fisioterapeuta. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v.12, n.1, jan-fev. 2008. p.49-56.

BASSO, A. L. **Ginástica laboral**: perspectiva de difusão no polo industrial de Piracicaba. 1989. TCC (Graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1989

BUENO, J.; KALINOWSKI, F. G.; SANTOS, C. B. dos. **Análise de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) de funcionárias da cozinha e limpeza do Colégio Agrícola Estadual Augusto Ribas - UEPG.** 2009.

BRASIL. **Decreto de Lei nº 5.296** de 2 de dezembro de 2004 que regulamenta as Leis nº. 10.048, de 8 de novembro de 2000 e 10.098, de 19 de dezembro de 2000.

CAÑETE, I. **Desafio da empresa moderna**: a ginástica laboral como um caminho. 2.ed. São Paulo: Ícone, 2001.

COUTO, C. Sem saber por que. **Revista de Educação**. (s/n), 1998. p.29-38.

DIAS, M. F. M. G. Ginástica laboral: empresas gaúchas têm bons resultados com a ginástica antes do trabalho. **Proteção**, v.6, n.29, 1994. p.24-35.

KOLLING A. Ginástica laboral compensatória. **Revista Brasileira de Educação Física e Desporto**, v.44, 1998. p.20-33.

LIMA, M. A. G. *et al.* Avaliação da funcionalidade dos trabalhadores com LER/DORT: a construção do Core Set da CIF para LER/DORT. **Acta fisiátrica**, v.15, n.4, 2008. p.229-235.

MARTINS, C. O. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC**. 2000. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico, Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis, 2000.

MELO, A. R. C.; JACQUES, M. G. C.; HOEFEL, M. G. L. Trabalho de grupo com portadores de LER/DORT: relato de experiência. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.14, n.1, 2001. p.253-258.

MENDES R. A. **Ginástica laboral**: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba. 2000. Dissertação (Mestrado em Tecnologia) – Curitiba, PR: Centro Federal de Educação Tecnológica, 2000.

MILITÃO, A. G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. 2001. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico. Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, 2001.

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

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Relatório do Índice de Desenvolvimento Humano**. Programa Nações Unidas para o Desenvolvimento, 2006.

RIO, R. P. **LER - Ciência e lei:** Novos horizontes da saúde e do trabalho. Belo Horizonte: Health: 1998.

ROSA, A. F. G. *et al.* Incidência de LER/DORT em trabalhadores de enfermagem. **Acta Scientiarum Health Sciences**, v.30, n.1, 2008. p.19-25.

Data do recebimento: 28 de Julho de 2015

Data da avaliação: 14 de Agosto de 2015

Data de aceite: 15 de Agosto de 2015.

-
1. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Tiradentes. Membro do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana (LABIHM/Unit/CNPq). E-mail: dyninhaalves@ymail.com
 2. Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Tiradentes. Membro do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana (LABIHM/Unit/CNPq). Monitora da disciplina de Cineantropometria. E-mail: carla_fabiane.tec.alimentos@hotmail.com
 3. Doutoranda em Educação pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Mestra em Educação pela Universidade Tiradentes. Especialista em Psicopedagogia Institucional e licenciada em Pedagogia. Docente da Universidade Tiradentes dos Cursos de Licenciatura em Educação Física, Ciências Biológicas e Matemática e da Diretoria de Educação a Distância. E-mail: nascimentolene@yahoo.com.br
 4. Doutoranda em Educação pela Universidade Federal de Sergipe. Mestra em Educação pela Universidade Tiradentes. Especialista em Psicomotricidade pela Faculdade Pio Décimo. Graduada em Educação Física e em Gestão Pública pela Universidade Tiradentes. E-mail: patriciasnsilva@hotmail.com