



CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL PARA A MELHORIA DA CONDIÇÃO FÍSICA DOS ORIENTADORES DE ESTACIONAMENTO REGULAMENTADO (EstaR) DA PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ

Carina Cristiane Teodoro Pierini¹; Terezinha Gomes Faria²

RESUMO: Com a modernização, algumas empresas aumentaram a carga de trabalho exigindo muito de seus funcionários, provocando um aumento no número de doenças causadas pelo excesso de atividades realizadas no trabalho diariamente. Com isso surgiu a preocupação em prevenir essas doenças e programas de atividades físicas e de lazer foram implantadas para incentivar a sua prática e conseqüentemente a melhora na qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi investigar as principais contribuições da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho do Estacionamento Rotativo Regulamentado (EstaR) da Prefeitura Municipal de Maringá Paraná, cujas principais ocorrências estão ligadas ao trabalho de orientador de trânsito nas ruas, com a função de fiscalização. A amostra foi composta por quinze orientadores de estacionamento, de ambos os gêneros, praticantes da ginástica laboral, com faixa etária de dezoito a cinquenta e cinco anos. Para avaliação do ambiente de trabalho e da ginástica laboral implantada neste setor da Prefeitura Municipal de Maringá, foram aplicados os questionários de Ranney (2000) para avaliar as condições de trabalho e de Mendes (2000) para identificar os resultados da Ginástica Laboral. Concluiu-se com este estudo, que a prática da ginástica laboral trouxe resultados positivos para os orientadores do Estacionamento (EstaR) tanto no que diz respeito à saúde física quanto à melhoria do autoconceito. Portanto, confirmando e reforçando que a prática da ginástica laboral tem se destacado como a principal ferramenta na prevenção de lesões ligadas ao ambiente de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral; Trabalhadores; Benefícios

1 INTRODUÇÃO

Muitas transformações ocorridas no que dizem respeito à produção do trabalho vêm afetando as comunidades e as diferentes classes sociais especialmente a classe trabalhadora que possui a força de produção.

Segundo Nascimento et al. (2002), logo após a revolução industrial, a produção dos bens de consumo foi substituída por tecnologias. Dessa forma, o homem começa a sofrer as conseqüências dessa crescente mudança no processo de industrialização. Essas mudanças acabaram expondo o trabalhador a longas jornadas de trabalhos repetitivos acarretando, além do fator sedentarismo, a exposição às agressões de diferentes origens e características sofridas diariamente (KNOPLICH, 1986).

¹ Acadêmica do Curso De Pós Graduação Atividade Física e Saúde. Departamento de Educação Física Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Kctp8@yahoo.com.br

² Docente do CESUMAR. Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. terefaria@cesumar.br; terefaria@hotmail.com

No entanto Pinto (2001) ressalta que 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 trabalhadores vivenciarem cada vez mais situações estressantes no ambiente de trabalho. Reforçando esta constatação, Cãnete (1996) diz que todos os trabalhadores também são vítimas destas excedentes e crescentes mudanças, o que pode afetar diretamente a qualidade de vida desses trabalhadores.

Para Ruteski e Leuter (2002), um fator que pode atuar de forma negativa na qualidade de vida das pessoas, muitas vezes sem perceber é quanto a execução de uma tarefa em um determinado posto de trabalho, podendo acabar levando o homem a sobrecargas em suas estruturas, ocasionando problemas laborais como lesões de esforços repetitivos (LER) e as doenças osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT).

Segundo Ranney (2000) nos anos 80, ocorreu um fenômeno por muitos chamado de “febre epidêmica”, com relação às LER/DORT, lá então denominada “neurose ocupacional”, o que levou a um determinado esforço para não se discutir a questão. Galafassi (1998, p.37) define LER/DORT como sendo “patologias que se instalam insidiosamente em determinados segmentos do corpo, e que são consequência do trabalho”.

Para Ragasson (2002), vários fatores de risco associados às LER/DORT podem não causar a doença diretamente, mas favorecer seu aparecimento, através de sobrecargas impostas ao trabalhador, como: repetitividade de movimentos, manutenção de posturas inadequadas por tempo prolongado, esforço físico, invariabilidade de tarefas, pressão mecânica sobre determinados segmentos do corpo, em particular membros superiores, trabalho muscular estático, choques e impactos, vibração, frio, fatores organizacionais e psicossociais. Esses fatores geralmente apresentam-se interligados, intensificando o risco de desenvolver DORT/LER. Alguns profissionais defendem a associação de várias medidas, incluindo a Ginástica Laboral como forma de prevenção

Moraes, Alexandre e Guirardello (1999), concluíram que programa envolvendo alterações de determinados aspectos da organização, ambiente e posto de trabalho associado à adoção de exercícios supervisionados, orientações posturais gerais e modificações da organização do trabalho, podem aliviar e diminuir as lesões ocasionadas pelo trabalho, como a LER/ DORT.

Desta forma promover a saúde é disponibilizar às pessoas, recursos para que elas possam modificar comportamentos. No contexto empresarial, a promoção da saúde se efetiva por um conjunto de programas e atividades de caráter educacional, organizacional e ambiental que objetiva motivar e apoiar um estilo de vida mais saudável.

Com um mínimo de atividade física se consegue um grande benefício para a saúde, garante Cardoso (1996). Pinto (2001) amplia esse entendimento dizendo que atualmente, uma maior atenção tem sido dada à qualidade de vida no trabalho, na esperança de promover um envolvimento e motivação do ambiente de trabalho, propiciando assim um incremento da produtividade.

Assim, a orientação de uma atividade física e de posturas ocupacionais adequadas pode levar a uma capacitação dos trabalhadores, realizando atividades que melhorem as suas condições de saúde. Desta forma, a Ginástica Laboral surge como uma medida preventiva de abordar as doenças ocupacionais e para melhorar a condição física do trabalhador, quando adotada de maneira adequada, regular e associada a ergonomia pode ser um meio de incrementar a saúde e a qualidade de vida de trabalhadores envolvidos (PINTO, 2001).

De acordo com Dias (1998) a ginástica laboral pode ser caracterizada como uma atividade física e tem como proposta incentivar a prática saudável de exercícios físicos de forma regular e diversificada, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos

trabalhadores que a praticam e podendo contribuir também na prevenção e compensação das chamadas doenças do trabalho (LER/ DORT).

Associando-se ginástica laboral à saúde e concordando com Nascimento et al. (2000), e estando a mesma ligada ao ambiente e condições de trabalho e ainda ao estilo de vida, observa-se que este tipo de investimento tem sido e será uma necessidade e ação primordial das organizações no século XXI.

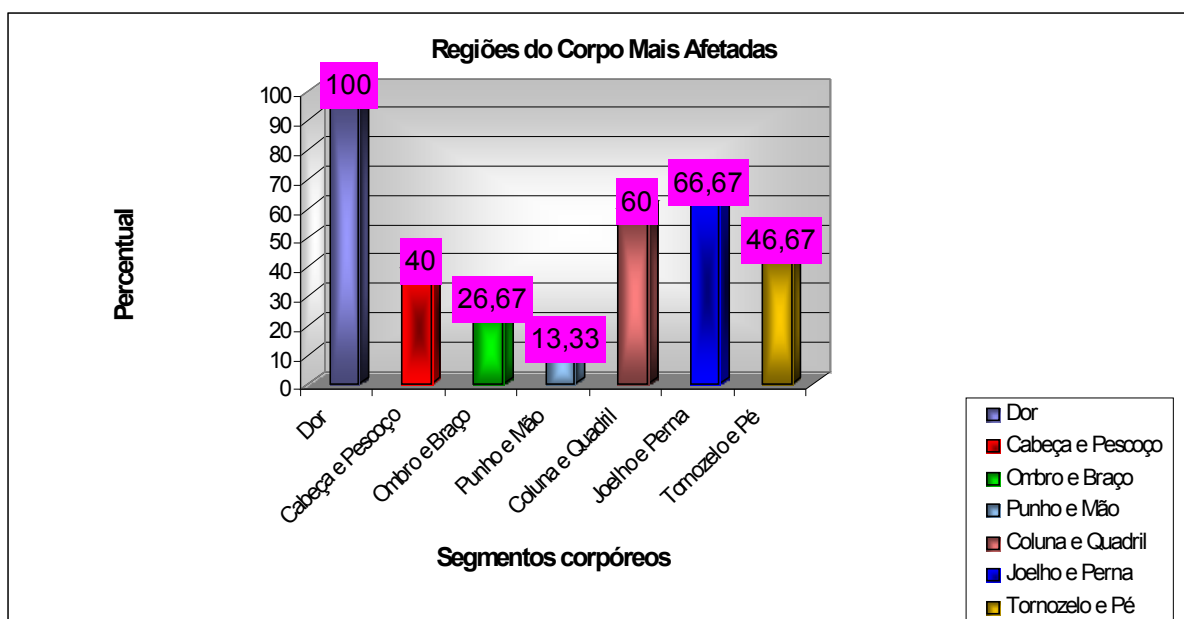
Neste contexto, percebeu a necessidade de um estudo mais aprofundado no qual procurou investigar as principais contribuições da ginástica laboral e de seus benefícios no ambiente de trabalho do estacionamento rotativo regulamentado (EstaR) da Prefeitura Municipal de Maringá, pois a mesma pôde contribuir para a melhoria da condição física e das doenças relacionadas pelo trabalho LER/DORT, bem como prevenção e conscientização da importância na busca para a qualidade de vida.

2 MATERIAL E MÉTODOS

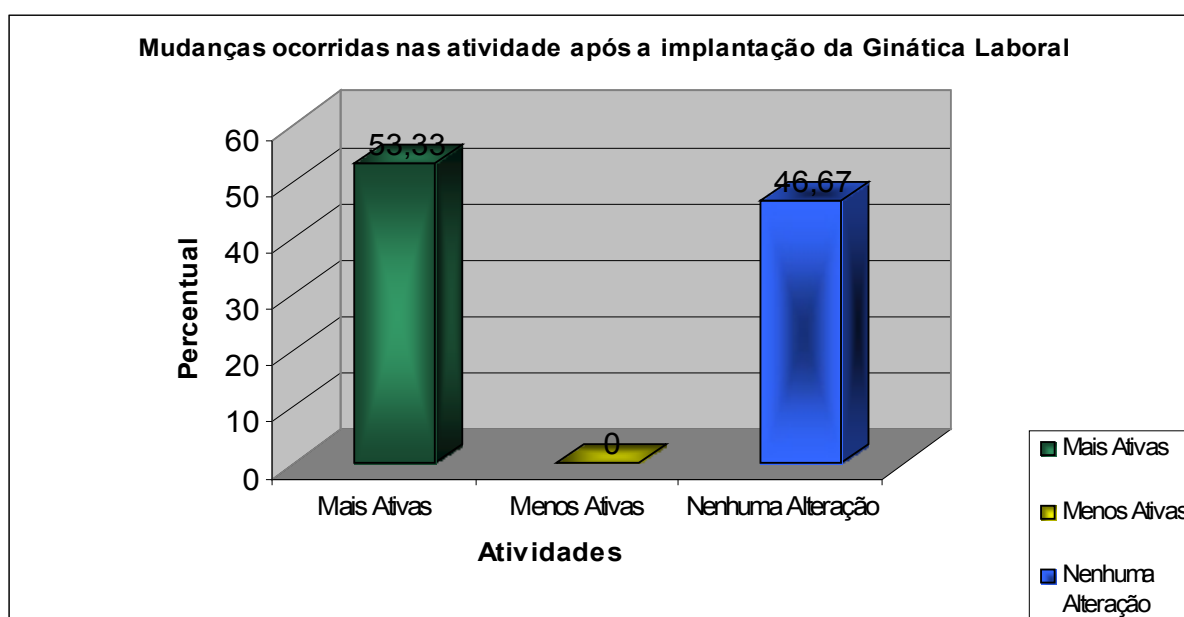
A amostra foi composta por quinze orientadores de estacionamento, de ambos os gêneros, praticantes da ginástica laboral, com faixa etária de dezoito a cinquenta e cinco anos. A prática da ginástica laboral realizava-se no próprio local de trabalho, duas vezes por semana no primeiro horário da manhã. A coleta de dados foi realizada no próprio departamento de Fiscalização de Trânsito, setor de Estacionamento Rotativo Regulamentado da Prefeitura Municipal de Maringá – PR (EstaR). Os materiais utilizados para a coleta de dados foram os questionários: “Avaliação do Ambiente de Trabalho” de Ranney (2000), para a população-alvo contendo dez perguntas abertas e fechadas e “Avaliação sobre a Ginástica Laboral” de Mendes (2000), com perguntas de múltipla escolha. O questionário do “Ambiente de trabalho” focaliza tempo de trabalho diário, posição, intervalos de descanso, materiais e equipamentos para trabalho, temperatura ambiente, modo como realiza e se esta realidade traz alguma consequência para a sua saúde. O questionário “Avaliação Ginástica Laboral” investiga se o sujeito, com a prática da Ginástica Laboral, obteve algum resultado significativo relacionado à sua saúde e qualidade de vida e lazer.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

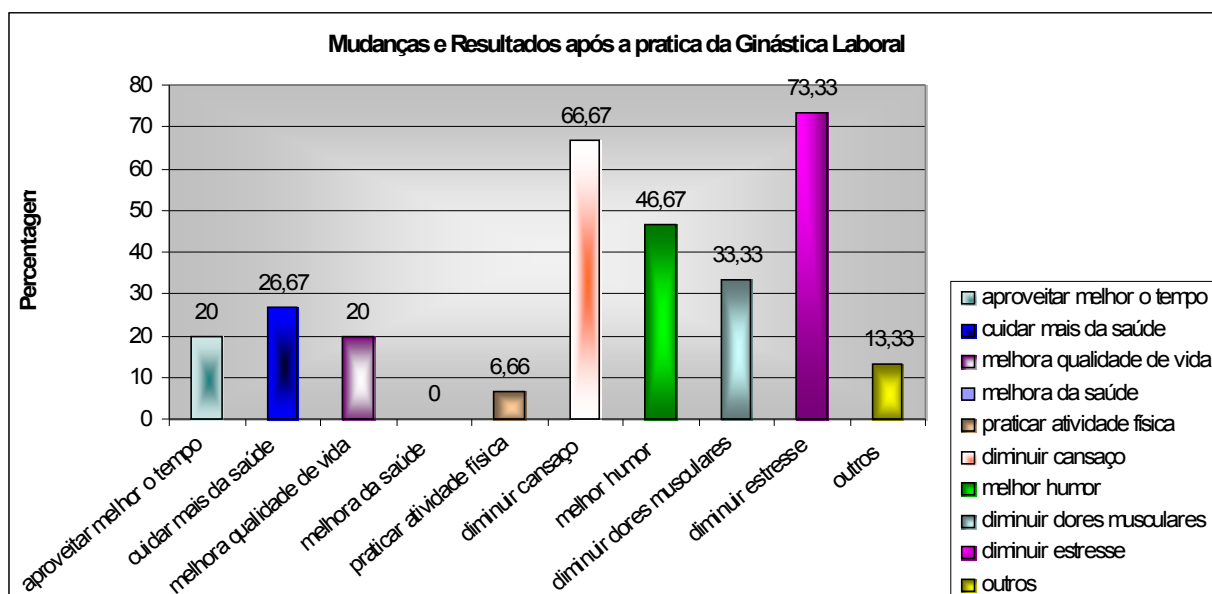
Foi questionado se a função exercida produz alguma dor. Observou-se que a maioria apresentou um significativo incômodo a este fator bem como as regiões do corpo que mais eram afetadas, conforme mostra o gráfico abaixo:



Em relação à adesão às atividades de lazer após a implantação da ginástica laboral, o resultado foi que 53% do total aderiram a uma vida mais ativa, enquanto 47% mostrou-se sem nenhuma alteração, conforme gráfico abaixo:



O gráfico, a seguir, apresenta as mudanças ocorridas após a pratica da ginástica laboral. Os resultados encontrados podem ser identificados abaixo:



Os dados acima comprovam os estudos de Bulsing et al (1998) que afirmam que a Ginástica Laboral diminui a tensão muscular, proporcionando o bem estar físico e mental. Além disso, houve diminuição do cansaço (fadiga), do estresse, das dores musculares, melhora do humor, cuidado com a saúde, a prática da atividade física, aproveitamento melhor do tempo, melhora da qualidade de vida.

Com esses resultados deve-se observar o ritmo e o tipo de exercício a ser aplicado durante a ginástica laboral, para que resultados positivos sejam alcançados conforme as características de cada trabalhador.

4 CONCLUSÃO

Os benefícios e os resultados alcançados pela Ginástica Laboral, neste estudo, do ponto de vista dos funcionários, foi que percebeu-se a diminuição do estresse, amenizou o cansaço e melhorou o humor e a auxiliou na prevenção das doenças ocupacionais. Um ponto importante é que cada indivíduo tem uma percepção diferente do conceito de saúde. Com os resultados obtidos neste estudo, observou-se uma melhora nos sujeitos investigados, mas não tão significativamente, como eram as expectativas iniciais, porque nem todos os funcionários aderiram à prática da ginástica laboral. Sendo assim, foram atingidos os objetivos propostos e a ginástica laboral tem-se destacado como a principal ferramenta dentro do conjunto de medidas que visa prevenir o aparecimento de lesões ligadas à atividade

REFERÊNCIAS

CÃNETE, INGRID. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna**. Porto Alegre: Foco Editorial, 1996.

CARDOSO, MATSUDO. Devagar e Sempre. **Revista Veja**: p. 80-81, 1996.

GALAFASSI, M. C. **Medicina do Trabalho: Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional**. São Paulo: Atlas, p. 37-55, 1998.

KNOPLICH, J. **Enfermidades da coluna vertebral**. Rio de Janeiro: Panamericana, 1986.

MENDES, Ricardo Alves. **Ginástica Laboral. Implantação e benefícios nas indústrias da cidade de Curitiba**, Pós-graduação em tecnologia, Curitiba, 2000.

NASCIMENTO, Nivalda Marques do: MORAES, Roberta de Azevedo Sanches. **Fisioterapia nas Empresas: Saúde X Trabalho**. Rio de Janeiro, Taba Cultural, 2000.

PINTO, Alexandre Crespo Coelho da Silva. **Ginástica Laboral como ferramenta para melhoria da qualidade de vida no setor de cozinha em restaurantes**. Mestrado em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis, 2001.

RAGASSON, Carla Adriane Pires. **Proposta de modelo para o estudo das condições de trabalho baseada na técnica de incidentes críticos**. Pós Graduação de Engenharia de Produção, USFC, Florianópolis, 2002

RANNEY, Don. **Distúrbios osteomusculares crônicos Relacionado ao trabalho**. São Paulo, Roca, 2002.

RUTESKI, Rafael: LEUTER, Gibran Rodrigues: LATT, Erivelton de. **Implicações históricas da ginástica laboral**. *In: congresso brasileiro de história da educação física, esporte, lazer e dança VIII*. UEPR, Ponta Grossa, PR, 2002.