

GINÁSTICA LABORAL, QUALIDADE DE VIDA E FLEXIBILIDADE EM MULHERES ATIVAS

Andreia Aparecida Guimarães Strohschoen¹, Viviane Dalla Vecchia Both²

Resumo: Neste estudo, analisou-se o efeito de um programa de ginástica laboral no que se refere à flexibilidade e à melhoria da qualidade de vida das colaboradoras de um *Atelier* de costura em um município do interior do Estado do Rio Grande do Sul. A amostra foi composta por 24 indivíduos, com idade entre 18 e 66 anos, do sexo feminino, avaliados antes e após um programa de ginástica laboral, utilizando-se parte do WHOQOL-bref para analisar as percepções em relação à qualidade de vida das participantes. Além do teste de flexibilidade, usando para isso o Banco de Wells. Os participantes da pesquisa, ao longo de quatro meses, realizaram um programa de Ginástica Laboral, três vezes por semana, sendo orientados e incentivados para a realização de alongamento, relaxamento e consciência corporal, compensando as estruturas solicitadas durante o trabalho. Os resultados foram analisados estatisticamente, questionário pela análise de conteúdo e o componente flexibilidade pelo teste “t” de *Student* para amostras pareadas. Observou-se diferença significativa no desempenho do teste de flexibilidade durante esse período, com aumento desta ao final do estudo, além de melhora significativa na qualidade de vida das colaboradoras, comparado-se ao primeiro momento de estudo.

Palavras-chave: Banco de Wells. Atividade física. Trabalhadoras.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida diz respeito a como as pessoas vivem, sentem e compreendem seu cotidiano, envolvendo saúde educação, transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhes dizem respeito e determinam como vive o mundo (GONÇALVES; VILARTA, 2004). 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 (OMS, 1998). Além das concepções em relação aos conceitos de saúde e doença.

Os determinantes e condicionantes do processo saúde-doença podem ser considerados multifatoriais e complexos. Assim, pode-se afirmar que saúde e doença configuram processos compreendidos como um *continuum*. São relacionados aos aspectos econômicos, socioculturais, à experiência pessoal e aos estilos de vida de cada indivíduo. A melhoria da qualidade de vida é um dos resultados esperados, tanto pelas práticas assistenciais quanto pelas políticas públicas para o setor, nos campos da promoção da saúde e da prevenção de doenças (SCHUTTINGA, 1995).

No plano conceitual, dois termos relacionados à qualidade de vida podem ser destacados: subjetividade e multidimensionalidade (SEIDL; ZANNON, 2004). Este último refere-se ao reconhecimento de que o conceito de qualidade de vida é composto por diferentes dimensões. A identificação destas dimensões tem sido objeto de pesquisa científica usando metodologias qualitativas (BOWLING, 1995) e quantitativas (WHOQOL GROUP, 1998).

1 Bióloga. Doutora em Ecologia. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências Exatas.

2 Fisioterapeuta – Especialista em Fisiologia do Exercício e do Desporto.

Considerando a relação da qualidade de vida com as atividades laborais, observa-se uma sincronia, sendo que a qualidade de vida, segundo Miettinen (1987) descreve, é a sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence. Observa-se, assim, a relação direta entre o ambiente de trabalho e a qualidade de vida do indivíduo.

O homem, como ser social, realiza-se pelo trabalho, desde que tenha saúde, que é a condição indispensável para a efetivação do mesmo. A falta ou o excesso de trabalho podem favorecer o desenvolvimento de disfunções físicas e psíquicas, propiciando o aparecimento de diversas doenças. Inseridas nos mais variados ambientes de trabalho, essas doenças tornaram-se, com o passar dos anos, um problema para as empresas e instituições, porque afetam diretamente a produtividade, a qualidade de vida dos trabalhadores e, conseqüentemente, a qualidade do trabalho por eles desenvolvido (PRESSI; CANDOTTI, 2005).

Uma das alternativas adotadas pelas empresas para contrabalançar o ritmo de trabalho atual, minimizar os efeitos das queixas e contribuir com o bem estar dos colaboradores é a implantação da Ginástica Laboral (GL), que cada vez mais tem sido inserida nas grandes e pequenas empresas, com o intuito de proporcionar benefícios físicos, psicológicos e sociais aos colaboradores. A Ginástica Laboral torna o ambiente de trabalho um lugar mais agradável, com momentos de descontração e alívio das algias musculares, evitando que as tarefas laborais causem danos à saúde. Além disso, tem sido considerada como uma proposta diferenciada para a melhoria e incentivo da qualidade de vida do trabalhador ativo (SOUZA; VENDITTI Jr., 2005).

A Ginástica Laboral é considerada uma ginástica total que trabalha o cérebro, a mente, o corpo e estimula o autoconhecimento, já que aumenta a consciência e a autoestima e proporciona um melhor relacionamento consigo mesmo, com os colegas e com o meio em que vive. É a realização de exercícios específicos atuando de forma preventiva e terapêutica, sem levar o indivíduo ao cansaço, visto que tem curta duração e é objetiva. Por ser realizada no próprio local de trabalho, fundamenta-se na valorização da prática de atividades físicas como instrumento de promoção da melhoria do bem-estar e da qualidade de vida do trabalhador (OLIVEIRA, 2002).

Segundo estudos de Polito e Bergamaschi (2002), a maior parte dos acidentes que ocorrem no ambiente do trabalho atinge o sistema músculo-esquelético do trabalhador (como distensões músculo-ligamentares, entorses e lesões degenerativas). Esses acidentes acabam provocando seu afastamento do trabalho e, conseqüentemente, prejudicando a produtividade da empresa.

A implantação da Ginástica Laboral pelas empresas objetiva diminuir esses acidentes. Em um estudo desenvolvido por Lucchese (2007), no Banco do Estado do Rio Grande do Sul - Banrisul, empresa com mais de 8.000 colaboradores, no período de 2003 a 2006, o autor registrou redução de 44% dos novos casos de LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), após a implantação do Programa de Ginástica Laboral em 232 agências bancárias (LUCHESE, 2007).

Outro componente que deve ser considerado ao analisar a qualidade de vida e o ambiente de trabalho no qual um indivíduo está inserido é como as atividades laborais são realizadas e, principalmente o quanto de flexibilidade é exigido para a sua execução (SILVA; TARANTO; PIASECKI, 2006).

A flexibilidade é um importante componente da aptidão física, pois apresenta relação direta com a realização, tanto das tarefas mais simples do cotidiano quanto dos gestos desportivos mais complexos, por isso é de fundamental importância sua avaliação. De um modo geral, pouca flexibilidade na região sacro-ílica, em combinação com pouca força e resistência muscular na região abdominal, são os responsáveis pelas lombalgias, ou seja, dores na região lombar (DANTAS, 1999).

Existem fatores endógenos e exógenos que influenciam na flexibilidade, como a idade, sexo, individualidade biológica, somatotipo, estado de condicionamento físico, tonicidade muscular, respiração, concentração, hora do dia, temperatura ambiente, exercício, exercícios de aquecimento e fadiga (OLIVEIRA, 2007).

Dentro do programa de ginástica laboral voltado para os trabalhadores, deve-se explorar, dentro do treinamento de flexibilidade, exercícios que possibilitem a movimentação articular, por meio da amplitude de movimento normal, sem estresse excessivo e relaxamento muscular. É importante selecionar exercícios, que devem ser elaborados de forma progressiva, com aquecimento parte principal e volta à calma (FIGUEIREDO, MONT'ALVÃO, 2005).

Diante do exposto, o presente estudo objetivou analisar a influência da Ginástica Laboral na melhora da qualidade de vida e na flexibilidade de colaboradoras de um *Atelier* de Costura em um município no interior do Estado do Rio Grande do Sul. Nesse contexto, será possível evidenciar a importância da implantação da GL para a melhora na flexibilidade e diminuição de lesões correlatas, além de melhora na qualidade de vida destas trabalhadoras.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo proposto é do tipo longitudinal, sendo de intervenção e de caráter quali e quantitativo. A população estudada foi constituída de 24 voluntárias, do sexo feminino, com idade entre 18 e 66 anos, as quais, foram recrutadas na empresa em que atuam, em um município do interior do Estado do Rio Grande do Sul. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) do Centro Universitário Univates (12449/10).

No ambiente de trabalho, elas exercem suas funções realizando flexões da região cervical. Há, também, a flexão de tronco e o apoio dos braços sobre a base da máquina de costura e, com o pé direito, acionam o seu pedal. Algumas permanecem em pé durante todo o trabalho com uma bancada e mesa numa altura. Em alguns setores, o tronco permanece durante toda a jornada de trabalho em posição desfavorável devido à altura fixa das bancadas. Em outros setores, elas realizam movimentos com os braços semiapoiados quase que 100% da jornada.

As participantes foram informadas sobre o caráter da pesquisa, leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias, ficando com uma das vias. O TCLE prestou esclarecimentos sobre o estudo para os sujeitos pesquisados, além de garantir seu anonimato e liberdade de desistir da pesquisa no momento que desejarem. Foram incluídas na pesquisa apenas aquelas que assinaram o TCLE e se comprometeram em participar das atividades propostas pelo período total de desenvolvimento do estudo, ou seja, quatro meses, entre julho e outubro de 2010.

Inicialmente, as participantes responderam a um questionário sobre a qualidade de vida, modificado do WHOQOL-BREF (OMS, 1998), utilizando-se apenas as questões 1 (Como você avalia sua qualidade de vida? Com opções para resposta: muito ruim, ruim, nem ruim, nem boa, boa, muito boa) e 2 (Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde? Com opções para resposta: muito insatisfeito, insatisfeito, nem satisfeito, nem insatisfeito, satisfeito, muito satisfeito).

Posteriormente, realizou-se o teste inicial de flexibilidade, observando os valores descritos na Tabela 1. Os dados foram coletados em uma sala reservada no próprio *Atelier* de Costura, sendo que para o teste de flexibilidade, foi utilizado o Banco de *Wells* da marca Cardiomed® e um colchonete. Antes da realização do teste não foi feito nenhum aquecimento e os avaliados tiveram três tentativas, sendo que foi considerada a melhor marca para anotação.

Tabela 1 – Valores para o teste de flexibilidade, proposto por Wells e Dilon (1952)

Idade	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 43	> 41	> 41	> 38	> 39	> 35
Acima da média	38 - 42	37 - 40	36 - 40	34 - 37	33 - 38	31 - 34
Média	34 - 37	33 - 36	32 - 35	30 - 33	30 - 32	27 - 30
Abaixo da média	29 - 33	28 - 32	27 - 31	25 - 29	25 - 29	23 - 26
Ruim	< 28	< 27	< 26	< 24	< 24	< 22

Para a realização deste teste, o avaliado senta-se com os joelhos estendidos, tocando os pés descalços na caixa sob a escala, em seguida posiciona as mãos uma sobre a outra, com os braços estendidos sobre a escala e executa uma flexão do tronco à frente, onde registra-se o ponto máximo em centímetros atingido pelas mãos. O avaliador deve segurar os joelhos do avaliado para evitar a flexão dos mesmos (QUEIROZ, 2009).

Regularmente, as participantes realizaram ginástica laboral compensatória, três vezes por semana, com duração de 10 minutos cada, sendo compostas de alongamento, massagens e relaxamento. Estas atividades envolveram, principalmente, as articulações do pescoço, ombro, cintura, punho, mão, tornozelo, joelho, pernas, musculatura posterior da coxa. Estas sessões ocorreram de julho a outubro de 2010, sendo que após esse período, foi realizado o teste final de flexibilidade.

Após a realização desse teste, novamente as participantes responderam ao mesmo questionário de avaliação da qualidade de vida, a fim de observar mudanças na percepção das mesmas devido à inserção de atividades de Ginástica Laboral regulares em suas rotinas.

Os resultados foram analisados estatisticamente, no *software* BIOESTAT 5.0 (AYRES et al., 2007), através de teste *t* de Student para amostras pareadas, com dados relacionados antes e depois do programa de Ginástica Laboral, expressos como a média +/- desvio padrão da média. Utilizou-se como nível de significância $p=0,05$. Para a análise dos questionários respondidos, utilizou-se Análise de Conteúdo (FREITAS; JANISSEK, 2000).

3 RESULTADOS

Os dados coletados com esta pesquisa mostram que a idade média das 24 participantes foi de 43,8 +/- 15,04 anos. Comparando os resultados obtidos para flexibilidade dos indivíduos da pesquisa nos dois momentos (TABELA 2), observou-se que o componente flexibilidade alterou-se significativamente ($p=0,005$) após a implementação da ginástica laboral no ambiente de trabalho das participantes da pesquisa. A média dos valores de flexibilidade do grupo antes da prática regular de ginástica laboral foi de 23,3 +/- 7,49 e após as atividades este valor passou para 25,58 +/- 5,89.

Tabela 2 – Resultados do teste de flexibilidade realizado pelas participantes da pesquisa: antes da implantação das atividades de ginástica laboral (GL) e após três meses destas

Flexibilidade	Antes da proposta de GL (média +/- DP)	Após três meses de GL (média +/- DP)
Excelente e acima da média	5% +/- 2,6	8% +/- 3,2
Média	10% +/- 1,9	27% +/- 1,4
Abaixo da média e ruim	85% +/- 0,7	65% +/- 2,8

Com relação ao questionário sobre qualidade de vida observou-se que 66,6% avaliaram sua qualidade de vida após a realização da ginástica laboral, como sendo considerada boa, comparativamente com 37,5% no início do programa. Com relação à saúde, 78,4% sentiram-se satisfeitas ao final do programa, comparado a 41,6% que se sentia satisfeita antes de iniciar o programa de ginástica laboral.

4 DISCUSSÃO

Queiroz (2009) desenvolveu, na cidade de Passos/MG, uma avaliação da Ginástica Laboral como estratégia de promoção de saúde dos trabalhadores de uma indústria de confecção. Considerou aspectos como o nível de estresse, desconforto postural, fatores associados à sintomatologia dolorosa, além do nível de flexibilidade dos funcionários, através do banco de Wells, semelhante ao observado no presente estudo. O autor também notou melhora na qualidade de vida, segundo relato dos participantes, após a realização rotineira de ginástica laboral. Da mesma forma que o observado por Martins e Duarte em estudo realizado em 2000 (MARTINS; DUARTE, 2000).

Oliveira (2007) relata outros estudos realizados no Brasil que mostram efeitos positivos da implantação da Ginástica Laboral em empresas. Dentre estes efeitos, cita-se o aumento na produtividade, queda no número de casos confirmados de LER, além de maior disposição para as atividades, conforme relatado pelos trabalhadores.

O resultado a ser obtido depende muito do dia em que o teste é feito, do estado emocional, nível de estresse e principalmente do grau de dor do avaliado. Muitas das participantes do presente estudo relataram, em alguns momentos, que não iriam se esforçar mais devido a dor que tinham naquele dia, comprovando porque algumas participantes apresentaram diminuição do nível de flexibilidade no teste final ao invés de um aumento.

Em estudo realizado por Reis, Moro e Contijo (2003) realizando testes de flexibilidade do tipo sentar e alcançar, antes e após seis meses do início de um programa de Ginástica Laboral, semelhante ao realizado no presente estudo, observou melhora significativa na flexibilidade do quadril dos participantes.

A avaliação de qualidade de vida é subjetiva e individual, pois depende das expectativas, das perspectivas e do projeto de vida de cada um (FLECK et al., 2000). Assim, o que para um é considerado uma vida com boa qualidade, para outro poderá não ser, por possuírem diferentes projetos de vida e diferentes sensações de felicidade. O nível de qualidade de vida ideal está relacionado ao atendimento das necessidades existentes e do projeto de vida de cada indivíduo, havendo uma busca incansável da melhor forma de viver e da felicidade (MENDES; LEITE, 2004).

5 CONCLUSÃO

É importante observar-se que a ginástica laboral, por si só, não terá resultados significativos, caso não haja real interesse por parte dos participantes, bem como frequência às sessões de atividades. Outro fator que pode limitar o bom desempenho nas atividades são as algias, rotineiramente citadas como impeditivos.

A Ginástica Laboral tem se mostrado como uma alternativa importante para os problemas de saúde relacionados às atividades laborais, pois é considerado um exercício físico eficaz para prevenir doenças, melhorando a qualidade de vida dos trabalhadores.

Neste estudo, foi possível observar melhora significativa na flexibilidade das participantes da pesquisa após um período de Ginástica Laboral rotineira. Da mesma forma, estas relataram melhora na qualidade de vida, evidenciando que a Ginástica Laboral agir positivamente sobre a qualidade de vida.

Com base nos dados obtidos no presente estudo, pode-se afirmar que faz-se necessário e oportuno continuar os estudos sobre os programas de ginástica laboral, uma vez que é um desafio único, porque cada indústria/empresa apresenta características peculiares. Além disso, promover alterações relacionadas à saúde dos trabalhadores é uma tarefa imprescindível, principalmente quando são proporcionados momentos de alegria, descontração e prazer a eles.

REFERÊNCIAS

- AYRES, M.; et al. **Bioestat: aplicações estatísticas nas áreas das Ciências Biomédicas**. 5 ed. Belém: Mamirauá, 2007.
- BOWLING, A. What things are important in people's lives? A survey of the public's judgements to inform scales of health related quality of life. **Social Science & Medicine** v. 41, p. 1447-1462, 1995.
- DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.
- FIGUEIREDO, F.; MONT'ALVÃO, C. **Ginástica laboral e ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- FLECK, M. P. A.; et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL - bref". **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.
- FREITAS, H.; JANISSEK, R. **Análise léxica e análise de conteúdo: técnicas complementares, sequenciais e recorrentes para exploração de dados qualitativos**. Porto Alegre: Sphinx: Sagra Luzzatto, 2000.
- GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física**. Barueri, SP: Manole, 2004.
- LUCCHESI, C. Ginástica laboral: intervenção exclusiva do profissional de Educação Física. **Revista EF - Órgão Oficial do CONFEF**, Rio de Janeiro, n. 23, p. 12-14, 2007.
- MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. Efeitos da Ginástica Laboral em Servidores da Reitoria da UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 4, p. 9-13, 2000.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004.
- MIETTINEM, O. S. Quality of life from the epidemiologic perspective. **Journal of Chronic Diseases**, v. 40, p. 641-643, 1987.
- OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**, v. 139, p. 40-49, 2007.
- OMS. **Organização Mundial de Saúde**. Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL), 1998. Disponível em <<http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol.html>> Acesso em: 24 mai. 2010.
- POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- PRESSI, A.M.S.; CANDOTTI, C.T. **Ginástica Laboral**. São Leopoldo, RS: Unisinos, 2005.
- QUEIROZ, C.A. **A avaliação de um programa de Ginástica Laboral como estratégia para promoção de saúde de trabalhadores em uma indústria de confecções de Passos-MG**. Dissertação de Mestrado – Promoção de Saúde, Universidade de Franca, Passos, MG. 100p. 2009.

REIS, P.F.; MORO, A.R.P.; CONTIJO, L.A. A importância da manutenção de bons níveis de flexibilidade nos trabalhadores que executam suas atividades laborais sentados. **Revista Produção Online**, v. 3,n. 3, 2003. Disponível em: <<http://producaoonline.org.br/rpo/article/view/563/613>>. Acesso em: 25 mai. 2010.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. da C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, v. 20,n. 2, Apr. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000200027&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 31 jul. 2012.

SCHUTTINGA, J. A. Quality of life from a federal regulatory perspective. In: DIMSDALE, J. E.; BAUM, A. **Quality of life in behavioral medicine research**. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, p. 31-42, 1995.

SILVA, J.; TARANTO, I.; PIASECKI, F. Ginástica laboral: alongamento x flexionamento. **SaBios-Revista de Saúde e Biologia**, v. 1, n. 2, p. 6-12, 2006.

SOUZA, I.; VENDITTI Jr., R. **Ginástica laboral**: contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores da indústria de construção e montagem – case Techint S.A. .Net, dez. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd77/laboral.htm>>. Acesso em: 27 jun. 2011.

WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. **Social Science & Medicine**, v. 46, p. 1569-85, 1998.

WELLS, K.F.; DILLON, E.K. The Sit and Reach – Atest of Back and Leg Flexibility. **Research Quarterly for Exercise & Sport**, v. 23, p. 115-8, 1952.