

A GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA MELHORA A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE COLABORADORES DE ESCRITÓRIO

**CANDIAN, Jhaymes Braga¹; CAMARGOS, Gustavo Leite²;
SILVA, Davi Correia da³; MOURA, Anselmo Gomes de⁴**



jhaymes_braga@hotmail.com
gustamarcos@hotmail.com
davizirt@hotmail.com
anselmo.moura@unifagoc.edu.br

¹Graduação Educação Física - UNIFAGOC

²Docente Educação Física - UNIFAGOC

³Docente Educação Física - UNIFAGOC

⁴Docente Educação Física - UNIFAGOC

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito de um programa de ginástica laboral (GL) preparatória sobre a qualidade de vida no trabalho (QVT) de colaboradores de escritório de uma empresa do polo moveleiro cidade de Ubá/MG. O programa de GL preparatória foi realizado antes do início da jornada de trabalho, no período de 6 semanas, 2 vezes por semana. A QVT foi avaliada pelo QWL-brief nos domínios pessoal, físico/saúde, psicológico e profissional. Utilizou-se estatística descritiva, por meio média e desvio padrão, ou frequência relativa. A QVT dos avaliados apresentou um maior escore médio no período após a intervenção comparado ao período pré-intervenção ($73,16\% - 3,92 \pm 0,36$ vs. $72,50\% - 3,38 \pm 0,47$, respectivamente), o que representa uma posição de satisfação. Esse padrão foi mantido para os domínios profissional (Momento pré: $70,0\% - 3,8 \pm 0,29$ vs. Momento pós: $70,56\% - 3,82 \pm 0,31$), pessoal (Momento pré: $74,38\% - 3,97 \pm 0,41$ vs. Momento pós: $75,0\% - 4,0 \pm 0,42$), psicológico (Momento pré: $75,0\% - 4,0 \pm 0,54$ vs. Momento pós: $75,83\% - 4,03 \pm 0,50$) e físico/saúde (Momento pré: $70,63\% - 3,82 \pm 0,42$ vs. Momento pós: $71,25\% - 3,85 \pm 0,46$). O programa de GL preparatória aplicado no presente estudo melhorou os parâmetros de QVT de colaboradores de escritório de uma empresa do polo moveleiro cidade de Ubá/MG, sem alterar a classificação dos domínios.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Qualidade de vida no trabalho. Preparação.

INTRODUÇÃO

As exigências e cobranças quanto à produtividade podem transformar o local de trabalho em um lugar cada vez mais estressante, podendo gerar impactos negativos sobre os trabalhadores, interferindo direto no rendimento das suas funções (ROSSATO et al., 2012).

Uma possível ação para diminuir esse impacto é a implantação de um programa de Ginástica Laboral (GL), que pode trazer benefícios também fora do ambiente de trabalho, visto que o trabalhador estará mais disposto para praticar outras atividades do cotidiano (ROSSATO et al., 2012).

As primeiras aparições da GL no Brasil e em outros países ocorreram em setores de indústria, tendo hoje em dia atingindo setores de comércio, prestação de serviço

e serviços públicos (GUIMARÃES; SANTOS, 2008). A GL é constituída por uma série de exercícios físicos realizados no local de trabalho, coletivos ou não, prescritos de acordo com a função do trabalhador, no seu horário de serviço, com a finalidade de prevenir lesões por movimentos repetitivos e má postura (GUIMARÃES; SANTOS, 2008). Para isso, são utilizados exercícios de respiração, meditação, massagem, postura, flexibilidade e resistência, alongamentos e fortalecimento, em curto período (GUIMARÃES; SANTOS, 2008).

Ao classificarmos a GL em relação ao horário do dia em que é realizada, ela pode ser classificada como preparatória, compensatória e de relaxamento. A GL preparatória ou de aquecimento é realizada no início da jornada de trabalho, com o intuito preparar a musculatura, aquecendo os músculos que serão utilizados durante o trabalho (AGUIAR *et al.*, 2015).

Em um estudo, Freitas-Swerts e Robazzi (2014) avaliaram o efeito da GL compensatória na redução de estresse ocupacional e dor osteomuscular, em 30 funcionários da área administrativa de uma empresa. Foram utilizados para a coleta de dados três questionários: o de caracterização de trabalhadores, a escala de estresse e o diagrama de Corlett. Os autores constataram a melhora de dores osteomusculares na maioria dos segmentos corporais avaliados, em especial no segmento da área cervical. Esse resultado leva a crer que a GL pode auxiliar a diminuir os sintomas álgicos dos participantes.

Logo, a adoção de um programa de GL apresenta diversos benefícios, como o aumento do rendimento no trabalho e a diminuição de doenças que causam a impossibilidade de o funcionário de exercer sua função. Além disso, parece promover melhora na autoestima, no relacionamento interpessoal, na redução de dores e de estresse, na diminuição do cansaço durante o trabalho, e na melhora da saúde física, mental e emocional (LAUX *et al.*, 2016). Isso pode impactar diretamente a qualidade de vida no trabalho (QVT), a qual é caracterizada por "o conjunto das ações de uma empresa que envolve a implantação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho (DIAS *et al.*, 2012). No Brasil, o tema vem causando interesse em empresários e em administradores, devido às contribuições que pode oferecer para a satisfação do empregado e para a produtividade empresarial (LIMONGI-FRANÇA, 2008).

Contudo, não se sabe ao certo o impacto da GL preparatória na QVT em pessoas que trabalham em escritório. Logo, o objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito de um programa de ginástica laboral preparatória sobre a qualidade de vida no trabalho de colaboradores de escritório de uma empresa do polo moveleiro cidade de Ubá/MG.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

Foi realizada uma pesquisa de campo do tipo descritivo de corte longitudinal.

Amostra

O estudo foi realizado entre os meses de julho e setembro de 2019, no setor escritório de uma fábrica de móveis na cidade de Ubá/MG. A amostra foi composta por 10 pessoas de ambos os sexos, na faixa etária de 20 a 50 anos, representando uma amostragem por conveniência (PIRES *et al.*, 2006). Os critérios de inclusão foram pessoas saudáveis e que não apresentassem limitação de movimentos. Critérios de exclusão foram pessoas com quaisquer tipos de dor articular ou alguma patologia que as impedissem de realizar a atividade.

Procedimentos éticos

O responsável pelo estabelecimento autorizou a realização do estudo e assinou um termo de autorização para a pesquisa no devido local. Os voluntários que aceitaram participar do estudo assinaram duas cópias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ficando em posse de uma cópia. Eles tiveram a opção de realizar ou não o estudo, podendo interromper a sua participação a qualquer momento, sem a necessidade de aviso prévio. O presente estudo atendeu às normas das Diretrizes Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, do Conselho Nacional de Saúde – Ministério da Saúde 466/2012.

Coleta de dados

Inicialmente, os avaliados responderam a uma anamnese, ao questionário de Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) e ao questionário de qualidade de vida no trabalho (QWLQ-bref) (CHEREMETA; PILATTI; KOVALESKI, 2011). O PAR-Q deve ser aplicado ao indivíduo antes que comece a praticar atividades físicas regulares, com o objetivo de identificar possíveis limitações e restrições existentes na saúde da pessoa que pretende fazer exercícios físicos. Assim, com um detalhamento do histórico de saúde da pessoa, esta passa a estar apta a praticar as atividades físicas adequadas para a sua condição.

Já o QWLQ-brlef é composto por 20 questões com quatro questões do domínio físico/saúde, três do domínio psicológico, quatro do domínio pessoal e nove do domínio profissional. A análise dos resultados das aplicações do QWLQ-brief segue a mesma forma que a do questionário que o originou, o QWLQ-78, em que o autor do instrumento

construiu uma escala de classificação da QVT. Como parâmetro para a análise dos dados obtidos, foram observados os seguintes escores e conceitos: até 22,5, considera-se como muito insatisfatório; entre 22,5 a 45 - insatisfatório; entre 45 a 55 - posição neutra; entre 55 e 77,5 - satisfatória; e acima de 77,5 - muito satisfatório (CHEREMETA; PILATTI; KOVALESKI, 2011). A medida da QVT foi realizada antes e após o período de intervenção da GL.

Programa de Ginástica Laboral

Para a montagem do programa de GL, inicialmente foi aplicado um questionário de análise ergonômica do trabalho de um trabalhador. Através dessa análise, foi possível avaliar as condições posturais, organizacionais, e as condições ambientais das atividades. A partir do resultado, foi elaborado o programa de GL preparatória, com exercícios para os punhos, cotovelos, ombros, coluna vertebral e quadril. As aplicações foram feitas no decorrer de seis semanas, duas vezes na semana, no tempo de 15 a 20 min, no horário de 07h00min a 7h20min. As aulas foram realizadas no pátio dentro da empresa, utilizando 10 halteres e 2 bolas suíças como materiais. Todos os voluntários realizaram os exercícios dispostos no Quadro 1.

Quadro 1: Programação dos exercícios

	Séries	Repetições
Parte Inicial - Alongamento		
Flexão dos punhos com as mãos unidas em pé		
Extensão dos punhos com as mãos unidas em pé		
Espreguiçamento em pé		
Flexão lateral direita da cervical em pé		
Flexão lateral esquerda da cervical em pé		
Extensão do pescoço		
Abdução horizontal do ombro unilateral estático		
Abdução e adução de ombro		
Rotação de tronco estática		
Flexões de quadril com isometria		
Flexão lateral		
Parte Principal		
Uma das mãos, entrelaçando os dedos, e faz giros para cada lado		10
Unas as palmas das mãos e faça 10 flexões para cada lado		
Com as mãos unidas fazer flexões na diagonal		10
Faça força com cada dedo no polegar		5
Abrir e fechar as mãos com bastante amplitude		10
Flexão de dedos e punhos		10
Rotação da cervical		20
Flexão e extensão cervical		20
Circundução dos ombros		20
Flexão lateral de tronco		20
Flexões de quadril		10
Brincadeira para final de GL		
1 - Telefone sem fio corporal		
2 - Danças da cadeira		
3 - Queimada		
4 - Vôlei		
5 - Transporte a bola de costas com o colega		
6 - Mímicas adivinha o animal		
7 - Transportes a água até chegar no litro		
8 - Cassa ao tesouro, saco de bombom		
		A cada dia escolher uma brincadeira diferente

Fonte: dados da pesquisa.

Análise dos dados

Para apresentação dos dados, utilizou-se estatística descritiva, por meio de média e desvio padrão, ou frequência relativa. Todos os dados foram analisados no Programa Microsoft Excel 2016®.

RESULTADOS

As características dos avaliados de cada grupo estão nas Tabelas 1.

Tabela 1: Características dos avaliados. Ubá/MG, 2019

Variável	Média ± DP
Idade (anos)	40,30 ± 7,75
Massa Corporal (kg)	82,40 ± 19,11
Estatura (m)	1,68 ± 0,08
IMC (kg/m ²)	29,14 ± 6,60

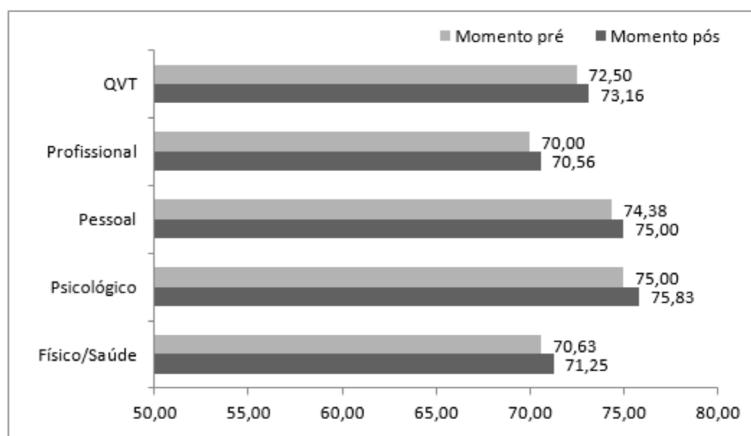
Dados apresentados com média ± desvio padrão.

Fonte: dados da pesquisa.

A Figura 1 apresenta os valores da QVT total e em cada um dos domínios avaliados pelo instrumento QWLQ-breu. A QVT dos avaliados apresentou um maior escore médio no período após a intervenção (73,16% - 3,92 ± 0,36 vs. 72,50% - 3,38 ± 0,47, respectivamente), que representa uma posição de satisfação.

Esse padrão foi mantido para os domínios profissional (Momento pré: 70,0% - 3,8 ± 0,29 vs. Momento pós: 70,56% - 3,82 ± 0,31), pessoal (Momento pré: 74,38% - 3,97 ± 0,41 vs. Momento pós: 75,0% - 4,0 ± 0,42), psicológico (Momento pré: 75,0% - 4,0 ± 0,54 vs. Momento pós: 75,83% - 4,03 ± 0,50) e físico/saúde (Momento pré: 70,63% - 3,82 ± 0,42 vs. Momento pós: 71,25% - 3,85 ± 0,46) (Figura 1).

Figura 1: Valores da QVT



Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito de um programa de ginástica laboral (GL) preparatória sobre a qualidade de vida no trabalho (QVT) de colaboradores de escritório de uma empresa do polo moveleiro cidade de Ubá/MG. Pôde-se observar uma melhora do escore da QVT geral após o período de intervenção.

No presente estudo houve uma melhora da QVT geral, contudo mantendo o nível de satisfação com relação a esse quesito. Um estudo feito por Militão (2001) mostrou que após a implantação de um programa de GL aplicada por um profissional de Educação Física reduziu as dores nas costas, na cabeça e nos ombros e pescoço, nos membros superiores e inferiores, além de deixar os funcionários com mais ânimo e diminuir a insônia e a irritabilidade, promovendo assim uma melhor qualidade de vida. Apesar de a dor não ter sido avaliada no presente estudo, os demais fatores podem ter contribuído para a melhora da QVT dos avaliados.

Com relação ao domínio profissional QVT geral, foi observada uma melhora no presente estudo. Contudo, o nível de satisfação se manteve após o treinamento. Segundo Guimarães e Santos (2009), os objetivos da GL interagem com o fator profissional dos indivíduos, conseguindo melhorar o dia a dia do funcionário para realizar suas tarefas e causando uma comunhão entre os funcionários e uma melhor convivência.

O domínio pessoal apresentou uma melhora no presente estudo, caracterizada pela diminuição do comportamento sedentário, pelo controle de estresse e pela melhoria de qualidade de vida. Além disso, a performance profissional, social e pessoal tende a melhorar naturalmente. Com a implantação da GL, os indivíduos são estimulados a praticar atividades físicas (GUIMARÃES; SANTOS, 2009). Após a prática da ginástica, foi possível observar a alegria dos praticantes, os quais alegaram que o dia começava bem. Na análise ergonômica utilizada para elaborar previamente a intervenção com as aulas, foi

constatado alto nível de estresse. Dessa forma, optou-se por finalizar aulas com exercícios de descontração e brincadeiras, o que contribuiu para os resultados do domínio pessoal.

Com relação ao domínio psicológico, foi observada uma melhora desse domínio no presente estudo, pois se trata de uma atividade em que o indivíduo tem que tomar decisões, resolver problemas relacionados à sua função, envolvendo aspectos do processo cognitivo, tais como: atenção, memorização, antecipação, tratamento e elaboração de informações (SOARES; ASSUNÇÃO; LIMA, 2006). Foram utilizados, na parte final da aula, atividades que visavam melhorar a atenção por meio de brincadeiras, o que pode ter contribuído para a melhora no domínio psicológico.

O domínio físico/saúde apresentou também melhora no presente estudo. Segundo Martinez e Martello Júnior (2012), os indivíduos que praticam a GL e relatam melhora na área saúde física podem refletir em outras áreas da vida profissional, como a diminuição de atestados médicos, causando afastamento do serviço.

Os indivíduos apresentaram melhora nas práticas de atividade física no lazer; no mesmo sentido, a GL tende a levar para o indivíduo a conscientização da prática de atividade física regular, além de outros comportamentos que influenciam a saúde, como melhoria ergonômica, nutrição e campanha contra fumo (ROSSATO et al., 2012).

O presente estudo apresentou algumas limitações, por exemplo, o período curto de intervenção, pois períodos maiores poderiam levar à melhora na classificação nos domínios da QVT. Além disso, alguns não participaram em todos os dias de intervenção, apesar de terem respondido aos questionários, alegando que não estavam disponíveis naquele dia devido ao serviço, o que não os fez ser excluídos da amostra. Também poderiam ter sido avaliadas dores e lesões osteomusculares por meio de questionários, e um grupo controle na amostra.

CONCLUSÃO

O programa de ginástica laboral preparatória aplicado no presente estudo melhorou os parâmetros de QVT sem alterar a classificação dos domínios. Sugere-se para estudos futuros uma intervenção com tempo mais longo e a avaliação de outros parâmetros, por exemplo, verificar o efeito dessa prática sobre o índice as lesões osteomusculares.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, L. U. B.; FIGUEIREDO, F.; OLIVATTO, M. A.; CARNEIRO, M. F. C.; TSCHOEKE, R.; DA COSTA, L. P.; BRANCO, A. E. (Org.). **Ginástica laboral:** prerrogativa do profissional de educação física, Rio de Janeiro: CONFEF, 2015. Disponível em: https://www.listasconfef.org.br/arquivos/LIVRO_GINASTICA_LABORAL.pdf. Acesso em: 04 abr. 2019.

CHEREMETA, M.; PEDROSO, B.; PILATTI, L. A.; KOVALESKI, J. L. Construção da versão abreviada do QWLQ-78: um instrumento de avaliação da qualidade de vida no trabalho. **Revista Brasileira de**

Qualidade de Vida, v. 3, p. 1-15, 2011.

DIAS, A. R. S.; DENARDIN, E. S.; BOLIGON, J. A. R.; MEDERIOS, F. S. B.; MURUNI, L. T. **Simpósio de excelência em gestão e tecnológica**. IX Signet. 2012.

FREITAS-SWERTS, F. C. T.; ROBAZZI, M. L. C. C. The effects of compensatory workplace exercises to reduce work-related stress and musculoskeletal pain. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 22, n. 4, p. 629-636, jul. 2014.

GUIMARÃES, A. S. C.; SANTOS, R. L. Níveis de consciência de trabalhadores da construção civil sobre a influência da ginástica laboral na saúde. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, v. 22, n. 1, 2009.

LAUX, R. C. et al. Programa de ginástica laboral e a redução de atestado médico. **ver. Ciência e Trabalho**, v. 28, n. 56, maio/ago. 2016.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de vida no trabalho - QVT**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MARTINEZ, J. F. N.; MATIELLO, J. E. Os limites da ginástica laboral para compreensão dos determinantes de saúde de trabalhadores bancários. **Pensar a Prática**, v.15, n. 3, p. 610-624, 2012.

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 em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

PIRES, N. C. M.; ARANTES, E. C.; SILVA, W. V.; KATO, H. T. Diferenças e semelhanças nos métodos de amostragem de pesquisas top off mind: um estudo comparativo. **RBGN Review off Business Management**, v. 8, n. 22, p. 37-45, 2006.

ROSSATO, L. C. et al. Prática da ginástica laboral para os trabalhadores da indústria do rio grande do Sul, Brasil. **Rev Bra Educ Fis Esporte**, v. 27, n. 1, p.15-23, jan.-mar. 2013.

SOARES, G. S.; ASSUNÇÃO, A. A.; LIMA, F. P. A. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 32, n. 114, p.149-160, 2016.