Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

Impacto da ginastica laboral na qualidade de vida dos trabalhadores da saúde no Município de São Mamede da Paraíba

Impact of gymnastics on the quality of life of health workers in the Municipality of São Mamede in Paraíba

Rita de Cássia Guerra Nóbrega[1]
Giglielli Modesto Rodrigues Santos[2]
Rosângela Maria Fernandes de Oliveira[3]
Ana Caroline Queiroz Trigueiro[4]

RESUMO: Uma imagem corporal insegura combinada com uma postura desequilibrada no ambiente laboral podem aumentar o risco de descondicionamento e tornar a pessoa mais suscetível à LER/DORT. A alta complexidade enovlvendo a saúde do trabalhador é dada, principalmernte, pelas condições do ambiente de trabalho, sejam elas materiais, a exemplo de cadeiras, mesas, etc. Ou imateriais, como as relaões estabelecidas no ambiente de trabalho. Lidar com os agravos existentes em patologias relacionadas ao trabalho, envolvem mediads preventivas até a reabilitação do trabalhador. Para isso, o Programa de Ginastica Laboral é considerado uma alternativa que contribue, além de ser eficaz para o enfrentamentos dessa problemática. O estudo apresenta como objetivo o entendimento e a necessidade da prevenção e manutenção da saúde do trabalhador, avaliando a qualidade de vida dos colaboradores, além de aprimorar dados da liteatura acerca da atenção das empresas para essa importante problematica. O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo, exploratória e descritiva com abordagem quantitativa relacionada aos efeitos da Ginastica Laboral na qualidade de vida dos trabalhadores da saúde localizado na cidade de São Mamede no Estado da Paraíba. Possui como público-alvo trabalhadores lotados na Secretaria Municipal de Saúde do Municipio de São Mamede, que estevam há mais de 2 anos exercendo a função. A coleta foi realizada por meio da aplicação de questionário sociodemográfico semi-estruturado pelo pesquisador, questionário de avaliação de dor e postura e Whoquol-Bref, além de protocolo de GL durante 2 meses. Esta pesquisa contou com a participação de 10 voluntários, os dados coletados apontaram alta prevalência de queixas musculoesqueléticas, tendo a região de MMII (70%) e parte superior das costas (60%) como segmentos mais acometidos nos últimos 12 meses. Também foi identificado queixas de dor muscular (80%), tensão muscular (90%), pontos- gatilho (80%) e alterações posturais (80%) nos trabalhadores. Foi observado grande melhora na qualidade de vida dos voluntários, bem como foi observada a importância e necessidade do Programa de Ginastica Laboral no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: LER/DORT; saúde; ginastica laboral; qualidade de vida;

ABSTRACT: An insecure body image combined with an unbalanced posture in the workplace can increase the risk of deconditioning and make people more susceptible to RSI/WMSD. The high level of complexity involved in workers' health is mainly due to the conditions of the working environment, whether they are material, such as chairs, tables, etc. Or immaterial, such as the relationships established in the workplace. Dealing with work-related illnesses involves preventative measures right up to the rehabilitation of the worker. To this end, the Workplace Gymnastics Program is considered an alternative that contributes, as well as being effective in tackling this problem. The aim of this study is to understand the need for prevention and maintenance of workers' health, assessing the quality of life of employees, as well as improving the literature on companies' attention to this important problem. This study is an exploratory and descriptive field study with a quantitative approach related to the effects of gymnastics on the quality of life of health workers located in the city of São Mamede in the state of Paraíba. The target audience was workers working in the Municipal Health Department of the Municipality of São Mamede, who had been working there for more than two years. The data was collected using a semi-structured sociodemographic questionnaire, a pain and posture assessment questionnaire and Whoquol-Bref, as well as a 2-month GL protocol. The data collected showed a high prevalence of musculoskeletal complaints, with the lower limbs (70%) and upper back (60%) being the most affected segments in the last 12 months. Complaints of muscle pain (80%), muscle tension (90%), trigger points (80%) and postural changes (80%) were also identified. A great improvement in the quality of life of the volunteers was observed, as well as the importance and necessity of the Workplace Gymnastics Program in the workplace

Keywords: health; gymnastics; quality of life;
DOI: 10.61223/coopex.v15i02.810

[1] Fisioterapeuta Egressa do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos. ritanobrega@fisio.fiponline.edu.br
[2] Mestre Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia UNIFIP. Email: gigliellisantos@fiponline.edu.br
[3] Especialista Docente do Curso de Fisioterapia UNIFIP. Email: rosangelaoliveira@fiponline.edu.br
[4] Mestre Fisioterapeuta do Curso de Bacharelado em Fisioterapia UNIFIP. Email: carolinetrigueiro83@gmail.com

INTRODUÇÃO

A consciência corporal instável associada a posturas desequilibradas pode aumentar o colapso, tornando o indivíduo mais vulnerável e propenso a desenvolver LER/DORT. A complexidade relacionada à saúde ocupacional reside principalmente nas condições materiais e imateriais do ambiente de trabalho e nas relações que surgem entre diferentes sistemas, como família, saúde, seguridade social etc. (LOISEL, 2013).

Conforme mencionado por Longer (2003), uma das causas mais influentes e contribuintes de distúrbios musculoesqueléticos dolorosos é a reabilitação física. Mitigar os riscos associados às doenças relacionadas com o trabalho e às suas causas é uma tarefa que inclui medidas desde a prevenção de doenças e problemas relacionados até à reabilitação e deslocalização do trabalhador. Para combater esse problema, a ginástica profissional (GL) é considerada uma das opções mais promissoras, pois é importante na prevenção e promoção da saúde (PRONK, 2016).

Alguns autores brasileiros definem a Ginastica Laboral como exercícios realizados no local de trabalho durante o horário de trabalho. Contudo, cabe ressaltar que existem diferenças na descrição da meta (SILVA, 2007). Para Freitas et al. (2009) , Machado Júnior et al. (2012) e Mezia, (2024). A GL também inclui medidas de combate aos distúrbios emocionais e físicos, e tem como principal objetivo prevenir doenças que podem ser causadas pelo trabalho monótono e repetitivo.

Segundo Lima (2008), sua finalidade é refrescar e relaxar as estruturas corporais mais utilizadas no ambiente de trabalho e ativar estruturas menos necessárias. A ginástica laboral é conceitualmente uma atividade física praticada em empresas, também conhecida como ginástica compensatória, profissional ou ginástica intermediária (BARROS, 2016 e JESUS, 2022). Ao quebrar o ritmo das tarefas repetitivas e principalmente a monotonia do ambiente de trabalho, a GL cria um espaço de reabilitação física dos colaboradores, o que evita a ocorrência de doenças ocupacionais (SAMPAIO, 2008). Os exercícios devem ser feitos em sessões de 10 a 15 minutos antes, durante ou após o trabalho, promovendo o bem-estar físico, alívio do estresse, reduzindo o tempo sentado, melhorando a postura e reduzindo a intensidade do exercício. CANDOTTI, 2011; GRANDE, 2013).

Considerando as elevadas necessidades diárias de cuidados dos profissionais que atuam nas unidades de saúde, acredita-se que possam ocasionar patologias relacionadas ao trabalho. O objetivo deste estudo é contribuir para que os colaboradores compreendam a necessidade de prevenção e cuidados com a saúde e a obtenção de benefícios sociais, físicos, emocionais e psicológicos por meio da atividade física promovida pela Ginástica Laboral. Nesse contexto, o

estudo aprimora a literatura sobre saúde dos colaboradores, o que aumenta a atenção das empresas para a prevenção e cuidados com a saúde dos colaboradores.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo do tipo quantitativa-descritiva, com levantamento de dados e período transversal. A pesquisa foi realizada na cidade de São Mamede no Estado da Paraíba.

A população foi formada por 14 docentes trabalhadores da saúde da cidade de São Mamede no estado da Paraíba e a amostragem foi constituída por 10 voluntários que aceitaram fazer parte da pesquisa.

Como critérios de inclusão dos voluntários na pesquisa foi necessário como pré-requisito, serem trabalhadores da saúde do município de São Mamede no estado da Paraíba, estarem exercendoa função há mais de 2 anos e terem assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Como critérios de exclusão estabeleceu-se questionários incompletos.

A coleta de dados se deu após envio, apreciação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, a partir da submissão à Plataforma Brasil e será realizada em etapas de pré e pós experimento. Inicialmente será realizada aplicação de um questionário que envolverá abordagens sócio-demográficas questionário sobre quadro de dor e postura relacionada ao ambiente laboral e realização de Ginástica Laboral, após realização do programa de GL será aplicado novamente o referido questionário e o Woquol bref.

O questionário sobre dor e postura realiconada ao ambiente laboral, contém 07 perguntas objetivas, nas quais poderá ser observada a interferência da dor e da postura nas atividades de vida diária e laborais.

Woquol bref é um instrumento simplificado, que será adotado para realização da presente pesquisa. O módulo Whoquol-bref é constituído de 26 perguntas. As respostas seguem uma escala de Likert, ou seja, quanto maior a pontuação, maior a qualidade de vida do indivíduo. As duas primeiras perguntas, envonvem a avaliação da qualidade de vida geral, as outras 24 facetas estão distribuídas em 4 domínios, são eles: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente.

O Programa de Ginástica laboral proposto envolverá sessões de GL, com duração de 15min. As sessões serão realizadas no ambiente de trabalho, com frequência de três vezes por semana, durante 2 meses. O programa proposto consiste em exercícios de alongamento (estático e dinâmico), mobilizações articulares, bem como exercícios de flexibilidade, fortalecimento e relaxamento, visando a preparação dos trabalhadores para as atividades laborais.

Previamente, serão fornecidas a todos os participantes informações detalhadas a cerca dos procedimentos do estudo e solicitada assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Como análise opinativa, os dados da amostra serão analisados, tabulados e graficados utilizando o software Statistical Packgae for te Social Science – SPSS, sendo as variaveis nominais transformadas em variáveis numéricas.

A realização deste estudo considerarou a Resolução nº 466/12 e n°580/18 do Conselho Nacional de Saúde que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, assegurando a garantia de que a privacidade do sujeito da pesquisa será preservada. Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. Após a concessão de sua aprovação, sob o parecer de número 5.885.234, todos sujeitos assinalaram ao TCLE aceitando participar da pesquisa para conseguir ter acesso ao questionário. A preservação da privacidade dos sujeitos foi garantida por meio do Termo de Compromisso do Pesquisador.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 10 voluntários que passaram pelo período de 2 meses inseridos no protocolo de Ginástica laboral, sendo 7 (70%) do sexo feminino e 3 (30%) do sexo masculino, com predominância da faixa etária de 31-40 (50%), e tendo como incidência o grau de instrução sendo ensino médico completo (40%), demonstrados na Tabela 1.

Tabela 1 – Perfil Sociodemográfico

Variáveis	N (%)
Sexo	
Masculino	3 (30%)
Feminino	7 (70%)
Idade	
20-30	1 (10%)
31-40	7 (70%)
41-50	3 (30%)
51-55	1 (10%)
Estado Civil	
Casado	4 (40%)
Solteiro	4 (40%)
União estável	2 (20%)
Mais alto nível de escolaridade	
Ensino Médio Completo	4 (40%)
Técnico	1 (10%)
Superios Completo	3 (30%)
Superior em andamento	1 (10%)
Mestrado	1 (10%)

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

A tabela 2 refere ao quadro característico relacionado a dor e suas limitações, onde foi

possível observar que 80% dos voluntários relatam sentir algum tipo de dor. Em relação ao horário de manifestação, antes do trabalho obteve o maior percentual, atingindo 80% dos voluntários. A incidência de manifestação obteve um percentual de 40%, bem como 40% também relataram que as vezes a dor interfere nas Atividades de Vida Diária.

Tabela 2: Horário, Manifestação, Frequência e Interferência da dor

Sente dor?	
SIM	8 (80%)
NÃO	2 (20%)
Horario de manifestação da dor:	
Antes do trabalho	8 (80%)
Durante o trabalho	1 (10%)
Após o trabalho	1 (10%)
Frequencia de dor:	
1x por semana	3 (30%)
2x por semana	3 (30%)
Todos os dias	4 (40%)
Interferencia nas AVDs:	
Sim	3 (30%)
Não	3 (30%)
Ás vezes	4 (40%)

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

O estudo corrobora com Teixeira (2001), onde mostra que entre os trabalhadores brasileiros, cerca de 80% sofrem de patologias ocupacionais. Os estudos de prevalência de dor na população geral apresentam discrepância em seus resultados, devido os diferentes métodos de pesquisa utilizados e a variabilidade das localizações geográfica.

Targa, apug Cañete (2001), define a Ginástica laboral preparatória, ou pré-aplicada, como um conjunto de exercícios que prepara o indivíduo conforme suas necessidades de velocidade, de força ou de resistência para o trabalho, aperfeiçoando a coordenação.

Observa-se que a dor é presente em 80% dos voluntários antes do horário de trabalho, enfatizando a assim, a importância da Ginastica Laboral Preparatória, que é um tipo de atividade é exercida no início da jornada de trabalho. Sua finalidade é alongar os músculos mais aplicados no cotidiano de trabalho, promovendo aumento da circulação sanguínea, fornecimento de oxigênio aos músculos e disposição dos assalariados para iniciar o trabalho.

Tabela 3: Local e intensidade da dor

Local da dor:	
Braço	2 (6.06%)
Punho/mão	7 (21.21%)
Pescoço	7 (21.21%)
Costas	8 (24.24%)
Pernas	9 (27.27%)
Intensidade da dor:	
De 1 a 3	12 (36.36%)
De 4 a 6	9 (27.27%)
De 7 a 10	10 (30.30%)

Fonte: Dados da Pesquisa (2023)

È possível observar na Tabela 3 que 27,27% dos voluntários relatam sentir dores nas pernas, divergindo do estudo realizador por Crook et al, onde foi identificado os membros inferiores com o segundo local com mais prevalência de dores. Nota-se que 36,36% dos voluntários sentem dor de intensidade leve, entretanto em 30,30% a dor apresenta intensidade grave, conforme Escala de EVA.

Na Tabela 4 foram apresentados os dados relacionados a percepção dos voluntários quanto a sua qualidade de vida e satisfação com sua saúde, nas quais 50% avaliaram sua QV como boa, 40% avaliaram não estar nem satisfeito nem insatisfeito com sua saúde, em contrapartida outros 40% dos voluntários mostraram-se satisfeitos com sua saúde atual.

Tabela 4: Dados calculados por meio das duas prinmeiras questões do Whoquol-Bref (versão Português), sobre a qualidade de vida e da satisfação com a saúde dos voluntários da pesquisa.

Como você avaliaria sua qualidade de vida?	
Muito ruim	0 (0%)
Ruim	0 (0%)
Nem ruim, Nem boa	3 (30%)
Boa	5 (50%)
Muito boa	2 (20%)
Quão satisfeito(a) você está com sua saúde?	
Muito insatisfeito	1 (10%)
Insatisfeito	0 (0%)
nem satisfeito, nem insatisfeito	4 (40%)
Satisfeito	4 (40%)
Muito Satisfeito	1 (10%)

Fonte: Dados da Pesquisa (2023)

A QV é utilizada hoje por diversos segmentos da sociedade, abrangendo aspectos objetivos e subjetivos do ser humano, bem como sua necessidade de equilíbrio interno e externo,

a partir da realização pessoal, social e profissional. Essa percepção pode ser diretamente condicionada a fatores, entre outros, ambientais, familiares, salutares e laborais (ZAVALA; KLIJN, 2018).

O presente estudo mostrou através a análise do instrumento de pesquisa que a maioria dos participantes apresentaram percepção Boa acerca da qualidade de vida. O que pode ser explicado pelo fato da jornada de trabalho se dar em tempo corrido (7hs às 13h), obtendo assim pouca exposição aos riscos no ambiente laboral.

Na Tabela 5 foi observado os aspectos fisicos, psicológios, as relações sociais e o meio ambiente da qualidade de vida onde os paticipantes estão inseridos, segundo o Whoqol-Bref. No domínio de número 4 (relações sociais) foi observada uma altaporcentagem (41,9%), indicando uma satisfação dos participantes no meio inserido. Observou-se necessidade de melhora nos domínios 3 e 4.

Tabela 5: Aspectos físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente, conformeWhoqol-Bref

Domínios da Escala	
Físico	(23,7%)
Psicológico	(17,4%)
Relações Sociais	(41,9%)
Meio ambiente	(2,1%)

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Baixas demandas no ambiente de trabalho, associadas a baixo controle de suas funções, pode ser considerado como ambiente de trabalho passivo, quando o indivíduo pode perder interesse e habilidades, o que também gera riscos à saúde. Outro fator determinante no nível de estresse ocupacional é o apoio social em ambiente de trabalho, que reflete a convivência dos funcionários, tanto entre si quanto entre seus chefes. Assim, quanto menor o apoio social, maior o nível de estresse, podendo também gerar consequências à saúde (ZANOVELLO, 2012).

O protocolo de ginástica laboral foi realizado em grupo, com duração de sessões variantes entre 10 e 15 minutos durante 3 dias da semana, de forma que os participantes pudesssem desenvolver suas relações sociais através do trabalho em equipe, além de visar a melhora do ambiente laboral. Foram realizados exercícios de alongamento ativos e ativo-assistido, exercícios de fortalecimento isométricos e isotônicos, bem como exercícios lúdicos e de relaxamento. Após realização do protocolo de ginastica laboral, foi reavalida a QV dos participantes, com a aplicação do Whoqol-Bref. Conforme mostra a Tabela 6, houve significativas melhorias nos domínios psicológisco, bem como no domínio do meio ambiente.

Tabela 6: Pós protocolo de ginastica laboral, com duração de 2 meses. Aspectos físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente, conformeWhoqol-Bref.

Domínios da Escala	
Físico	(25,1%)
Psicológico	(20,3%)
Relações Sociais	(42,2%)
Meio ambiente	(3,9%)

Fonte: Dados da Pesquisa (2023)

Os resultados obtidos corroboram com estudo de Pressi e Candotti (2005), onde reforçam a ideia de que a inserção da Ginástica Laboral na rotina das empresas pode apresentar resultados positivos, como o aumento da produtividade e disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal.

A prática da Ginástica ajuda a liberar movimentos bloqueados pela tensão emocional, provocando uma sensação de relaxamento físico; melhorar a coordenação motora, reduzindo assim o consumo de energia para realizar tarefas diárias; maior flexibilidade; ativa o sistema circulatório e desenvolve a consciência corporal. Os exercícios físicos associados à GL contribuem para o aumento dos sentimentos de autonomia e eficácia pessoal, bem como da autoconfiança, criando maior motivação e energia para enfrentar os desafios diários.

CONCLUSÃO

Com base no exposto, é possível concluir que os profissionais da saúde do município de São mamede na Paraíba, que fizeram parte deste estudo é, em sua maioria, do sexo feminino, com idade entre 31 – 40 anos, dispondo de ensino médio completo.

Foi possível observar que os colaboradores sentem dor durante a maior parte do tempo, com incidência antes do trabalho, enfatizando, assim, a importância da ginastica laboral preparatória. Conforme foi aplicado o protocolo de exercícios propostos, observou-se uma melhora gradativa na qualidade do ambiente laboral e na execução dos trabalhos propostos para o dia. Evidenciou-se ainda, uma melhora significativa na qualidade de vida dos colaboradores, nos domínios psicológios e meio ambiente, presentes no Whoqol-Bref.

Diante disso, constatou-se que a qualidade de vida dos participantes foi impactada significativamente, após inserção da Ginastica Laboral no dia a dia dos trabalhadores da saúde so município de São Mamede, visto que, após todo protocolo, foi reaplicado o questionário Whoqol-Bref, no qual foi possível observar discrepancia entre os resultados da primeira aplicação.

REFERÊNCIAS

BARROS, Joyce Mariana Alves. **A organização didática da Educação Física na educação de jovens e adultos no sistema público de ensino do município de Natal-RN**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 2016.

CANDOTTI CT, STROSCHEIN R, NOLL M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Rev. bras. ciênc. esporte**. 2011;33(3):699-714

CANDOTTI, Cláudia Tarragô; STROSCHEIN, Rosemeri; NOLL, Matias. **Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos adotados no ambiente de trabalho.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 33, p. 699-714, 2011. Revista Brasileira de Ciências do Esporte.

CROOK J, RIDEOUT E, BROWNE G. **A prevalência da dor: queixas na população em geral. Dor** 1984; 18: 299-314

FREITAS, Fabiana Cristina Taubert de**. A ginástica laboral como objeto de estudo**. Fisioterapia Brasil, v. 10, n. 5, p. 364-370, 2009.

GRANDE AJ, SILVA V, MANZATTO L, ROCHA TBX, MARTINS GC, JUNIOR GBV. Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluster. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**. 2013;15(1):27- 37.
LIMA, V. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

JESUS, Lilian Alves Moura de et al. A educação profissional na rede pública estadual da Bahia após o decreto federal 5.154/2004: avanços e retrocessos. Dissertação IFBA Salvador BA. 2022. 171p.

LOISEL, P., CÔTÉ, P. (2013). **O Paradigma da Incapacidade para o Trabalho e Suas Implicações na Saúde Pública.** In: Loisel, P., Anema, J. (eds) Handbook of Work Disability. Springer, Nova York, NY.

LONGEN, Willians Cassiano et al. **Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT?: Um estudo reflexivo em uma linha de produção.** 2003. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção.

MACHADO JÚNIOR, José Eduardo Silveira et al**. Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira**. Production, v. 22, p. 831- 838, 2012.

MEZIA, Ana Filipa. Teixeira Lavinas **Reflexões sobre a Mulher Contemporânea na Governance**. Dissertação de Mestrado para obtenção do Grau de Mestre em Estratégia de Investimento e Internacionalização Lisboa – Portugal. 2024. 111p.

PRONK, NICO P. PH.D., FACSM, FAWHP; BENDER, ERIC GBA; KATZ, ABIGAIL S.

Ph.D. **.** Benefícios de saúde, função e desempenho dos programas de treinamento de força no local de trabalho. **Revista de Saúde e Fitness do ACSM**: setembro/outubro de 2016 - Volume 20 - Edição 5 - p 69-71 doi: 10.1249/FIT.0000000000000235

SILVA, J. B. **A ginástica laboral como promoção de saúde** [Dissertação de Mestrado]. São Paulo: São Paulo, 2007

TEIXEIRA J. **Proposta para criar comitê LER/DORT é lançada em seminário no Funda- Centro.** Revista CIPA, n.265, p.76-8, 2001.

ZAVALA MOQ, KLIJN TM. **Calidad de vida en el trabajo del equipo de enfermería.** Rev Bras Enferm. 2014.