

A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO EM FUNCIONÁRIOS DE PRODUÇÃO ATRAVÉS DA GINÁSTICA LABORAL NA UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP.

Aide Angelica de Oliveira¹

Natalie Batista Marques²

Universidade Paulista (UNIP) São Paulo-SP, Brasil.

E- mail: aideangelica07@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A instituição de ensino superior por estar inserida numa sociedade tecnológica e capitalista apresenta os mesmos problemas relacionados às alterações no estilo de vida que atingem os trabalhadores das outras instituições (Mendes, 2008). O modo de vida adotado pela população potencializou o aumento de doenças hipocinéticas em todas as faixas etárias, atingindo na escola tanto os escolares, como os professores e os outros funcionários que compõe o quadro geral para o funcionamento desta instituição. O indivíduo precisa ser educado quanto ao estilo de vida saudável antes de começar a trabalhar, para que quando chegue esta fase ele tenha aprendido entender o sedentarismo e os hábitos alimentares inadequados, assim como a reeducar os adultos da qual pertencem a este meio para assim ajudar no processo de qualidade de vida dentro do ambiente de trabalho.

Sabemos que os hábitos de vida diários modificaram-se nos ambientes escolares, familiares e profissionais em todos os países, desenvolvidos ou não, nas últimas três décadas. O crescimento urbano acelerado, a industrialização e a diminuição do gasto energético nas tarefas diárias e nos deslocamentos acarretaram redução do movimento humano. Houve também mudanças nos hábitos culturais da alimentação, incluindo o tipo, a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos (Martins, 2008).

Apesar da conquista de melhores condições de trabalho nos últimos tempos, as exigências de uma maior qualificação impostas aos trabalhadores proporcionaram uma desumanização, influenciando negativamente na qualidade de vida dos funcionários (Pilatti, 2007).

Além dessas questões próprias da realidade das instituições de ensino, o sedentarismo atinge também os integrantes desta instituição. Os funcionários, apesar de trabalharem neste local, apresentam baixa escolaridade e cumprem jornadas em outros locais para complementar o salário. O resultado é a diminuição progressiva da amplitude e da força em seus movimentos, com a redução da prática regular de atividades físicas no cotidiano, no trabalho e no lazer levando a inatividade física (Leite, 2008).

Mendes (2008) chama a atenção para o sedentarismo, pois se tornou uma das principais causas no surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade e as doenças cardiovasculares, que são as maiores causas de mortalidade nos diversos países inclusive no Brasil. As principais causas de afastamento ao trabalho são o estresse e as doenças músculo-esquelético, como lombalgias e as LER/DORT, que também estão relacionadas à diminuição da atividade física, à obesidade e ao trabalho repetitivo dos funcionários (Carvalho, 2007).

Lesionando a disciplina de Ginástica Laboral na Universidade Paulista - UNIP, senti a necessidade de auxiliar os funcionários do setor de limpeza de duas unidades em especial: Marquês e Alphaville.

Assim para que promova uma melhoria da qualidade vida no ambiente de trabalho e nas atividades da vida diária (AVD) através da implantação do programa de Ginástica Laboral, foi oferecido de forma gratuita mostrando que o objetivo deste estudo, teve a finalidade de orientar e auxiliar na busca de uma melhora aos incômodos obtidos neste setor.

Metodologia

Para a realização da investigação a opção recaiu sobre a pesquisa exploratória descritivo-quantitativa. O estudo foi desenvolvido entre os meses de agosto a dezembro de 2011 em duas unidades da Universidade Paulista - UNIP, especificamente no setor de limpeza. Foram selecionados 20 sujeitos, sendo 12 da unidade Marquês - SP e 8 da unidade Alphaville - Santana de Parnaíba./SP. Optou-se por realizar a coleta de dados com o setor de limpeza por apresentar um número maior de funcionários do setor de produção e pela viabilização em liberar os funcionários para a participação da implantação programa de Ginástica Laboral.

Todos os sujeitos foram informados dos objetivos da investigação e orientados quanto aos procedimentos que seriam realizados; em seguida, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que garante o anonimato e a possibilidade de desistência.

Foram utilizados para o diagnóstico inicial três instrumentos de avaliação: (1) Questionário de topografia e intensidade de dor (LEITE, 1992) onde se marca a região que sente dor, através de um boneco representando a parte anterior e posterior do corpo; (2) teste de nível estresse (NIEMAM, 1993), composto por 18 perguntas fechadas, com escalas de zero a cinco para contabilizar o resultado previamente apresentado no final e; (3) Questionário de avaliação de qualidade de vida e saúde (QVS-80) composto por 80 perguntas fechadas permeando informações pessoais, estilo de vida e saúde, atividade física na empresa, ambiente ocupacional e qualidade de vida.

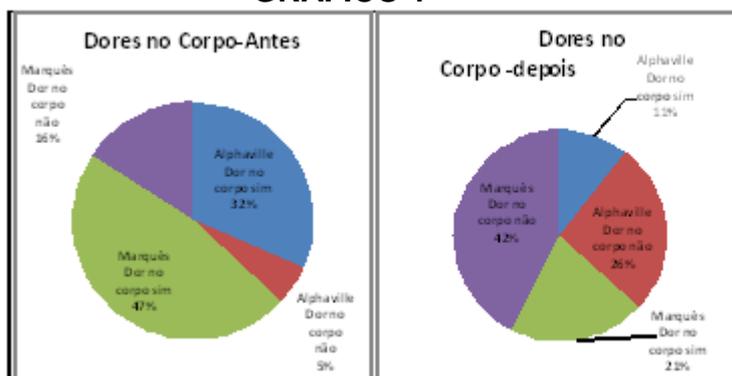
Os dados contidos na aplicação dos formulários foram digitados e tabulados no programa Microsoft Office Excel 2007. Constatados os dados, analisaram-se seis dos trinta gráficos tabulados: dores no corpo, desconforto durante a jornada de trabalho, sono, nível de estresse, doenças e atividades da vida diária (AVD), itens mais emergentes que causavam absenteísmo, afastamento e queda de produção. Posteriormente, apresentou-se o perfil do setor para todos os funcionários em palestra explicativa, ilustrando os procedimentos que seriam adotados para uma tentativa de reverter este quadro. Aplicou-se a ginástica laboral preparatória por 120 dias com frequência de duas vezes na semana, com duração de 10 a 15 minutos de aula. Após este período apresentou-se novamente o mesmo diagnóstico para comparação de resultados.

RESULTADOS

Os gráficos abaixo ilustram os dados mais relevantes da pesquisa, onde se observou uma melhoria em todos os itens estudados.

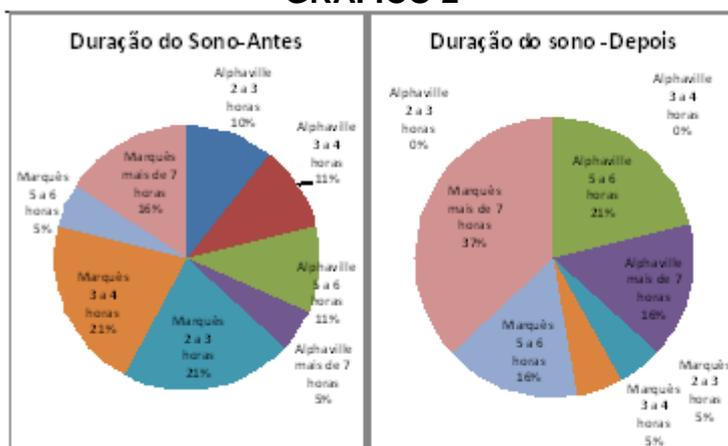
Com relação às dores no corpo, os dados nos mostram que 79% dos funcionários sentem dor antes de iniciar a jornada de trabalho, sendo 47% da unidade Marquês. Após o período de aplicação da Ginástica Laboral, este dados tiveram uma redução de 48%, como mostra o gráfico 1 abaixo:

GRÁFICO 1



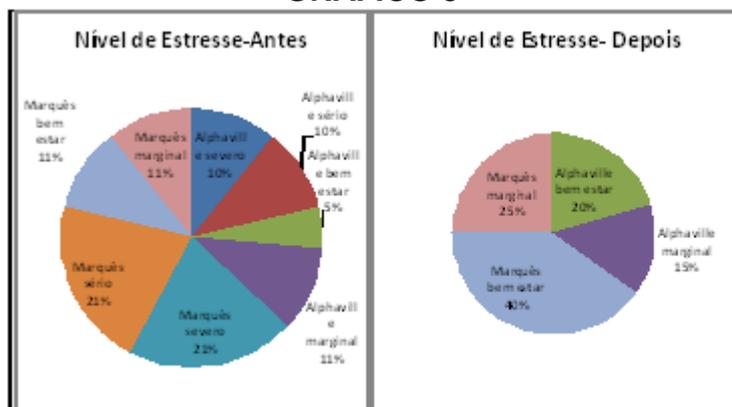
O gráfico 2 nos mostra em relação as horas de sono, que 31% dos funcionários inicialmente dormiam apenas de 2 a 3 horas por noite. Após o período de implantação de programa de ginástica laboral, percebeu-se que 43% dos funcionários melhoraram sua qualidade de sono tendo um aumento de 43% 7 a 8 horas de sono.

GRÁFICO 2



O nível de estresse apresentado pelos dados no gráfico 3, nos mostra que 62% dos funcionários apresentam quadro críticos de estresse, precisando de um acompanhamento clínico, e na qual todos não apresentaram menor conhecimento deste quadro, transferindo para outras ocupações do dia-a-dia. Observou-se que após o período de programa de ginástica laboral, houve o desaparecimento deste quadro, conseguindo uma melhora significativa de 42% que apresentaram um estado de bem-estar.

GRÁFICO 3



DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A instituição de ensino é um espaço muito importante de educação para a saúde (Mendes, 2008). Os programas de qualidade de vida e promoção de saúde podem ser implantados e desenvolvidos em diferentes tipos de instituições de ensino como nas escolas e nas universidades. Muitas vezes, os programas contemplam somente os professores e alunos, negligenciando que outros setores que constituem este local de trabalho, sejam de suma importância.

Os dados desta pesquisa nos revelou que a baixa escolaridade (69% apenas concluíram o 1º grau) podem influenciar na manutenção de qualidade de vida do trabalhador, bem como menos acesso a informações sobre higiene no trabalho e consciência corporal, além de condições de alimentação menos favoráveis por motivos econômicos e culturais (Carvalho, 2007), fato este que nos revelou que 100% dos funcionários apresentam problemas com pressão alta e colesterol. Chama-se a atenção para este dado, pois estes problemas de saúde apresentam um histórico familiar muito alto, inclusive levando a óbito. Dentro deste contexto, não podemos descartar outra doença que apresentou dados alarmantes: o estresse.

Sabendo-se que o estresse é uma reação natural e espontânea que ocorre em todas as pessoas diariamente e que interfere em todos os sistemas corporais, possibilitando movimento corporal para a luta ou fuga (Hildebrandt, 2000), os resultados deixam claro que este quadro está diretamente ligado problemas do cotidiano, como instabilidade de emprego (todos trabalham a menos de 5 cinco anos), pressão gerada pelo consumismo (80% são casados e tem filhos) e acúmulo de funções (80% tem dupla ou tripla jornada de trabalho), levando a um estado constante de estresse mas sem percepção do grupo (IIDA, 1990). Dentro do programa de ginástica laboral, conseguiu-se a melhoria da percepção, informação e redução do estado de estresse destes funcionários que conseguiram alterar seu estilo de qualidade e reduzir sua jornada de trabalho.

Ainda assim, a questão da inatividade física provocada pelo sedentarismo que leva a um condicionamento físico baixo e necessariamente não está relacionada com a idade avançada, como mostrou nesta pesquisa onde a faixa etária ficou entre 23 a 49 anos, leva uma pessoa a não realizar habitualmente a atividade física com a intensidade suficiente, volume adequado e frequência compatível para o desenvolvimento de aptidão física (Pegado, 1990), acarretando diretamente na redução da produtividade dentro do ambiente de trabalho, uma vez que a função laboral deste grupo apresenta a necessidade de aplicação das às capacidades físicas de força e resistência. Detectou-se a instalação de doenças osteo-musculares, como dores constantes nos MMSS e MMII, em 79% dos funcionários. Muitos funcionários passaram a ter uma atividade mais ativa, após a implantação do programa de ginástica laboral, apresentando uma redução de 26% dos incômodos com dores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica evidente neste trabalho que os benefícios que o programa de ginástica laboral contribui direta e indiretamente na melhoria de qualidade de vida dentro do ambiente de trabalho, nas relações interpessoais, redução de acidentes de trabalhos por lesões, promovendo saúde e melhores condições de trabalho para o ser humano.

Assim se faz necessário que dentro das instituições de ensino, tenham um olhar voltado para funcionários que não necessariamente participam efetivamente do processo de ensino-aprendizagem, mas que dentro da sua função laboral também merecem respeito e valorização profissional.

Qualquer ser humano adoece dentro do ambiente de trabalho que independe de nível de instrução, classe social e função.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Sérgio H. F. **Ginástica nas empresas**. São Paulo: EPU, 2007.

HILDEBRANDT, V.H. et al. **The relationship between leisure time, physical activities and musculokeletal and disability in worker populations**. International Archives Occupational Enviroment Health, nº 73, p.507-518, 2000.

LEITE, Neiva. **Projeto de Ginástica laboral compensatória no Centre de Assistência Médica (CEASP) do Banco do Brasil S/A**. Porto Alegre, 1992. Adaptado de Buckle, 1987 e Echternach, J.L., 1987.

LIMA, V. **Ginástica laboral - atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2008

LIMA, D. G. **Ginástica laboral - custos e orçamentos na implantação e implementação de programas**. Jundiaí: Fontoura, 2004.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral – instrumento de produtividade e saúde**. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

MARTINS, C. O. **PPST – Programa de promoção de saúde do trabalhador**. Jundiaí: Fontoura, 2008.

MENDES, R & LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2008.

MONT'ALVÃO, C. & FIGUEIREDO, F. **Ginástica laboral e ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005

NIEMAN, D.C. **Como controlar as tensões da vida moderna**. Revista Vida e Saúde, p.4-9, 1993.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

PEGADO, P. **Saúde e atividade física na empresa**. In: Quinta Geraldo (org). esporte e lazer na empresa. Brasília, p.75-84, 1990.

PILATTI, L.A. **A qualidade de vida e trabalho: perspectivas na sociedade do conhecimento**. In: Vilarta, Roberto et al. Qualidade de vida e novas tecnologias. Campinas, Ipês editorial, p.41-50, 2007.

AUTORA DO TRABALHO:

AIDE ANGELICA DE OLIVEIRA

Profª de Educação Física, Docente da Universidade Paulista (UNIP).

¹ Rua da Mococa, 93. Vila São João. Caieiras. São Paulo. CEP: 07700-000 . Tel. (11) 98445-2052 / (11)4445-2060. Email: aideangelica07@hotmail.com