

A EFICÁCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA DIMINUIÇÃO DAS ALGIAS E MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DAS SECRETÁRIAS DE UMA FACULDADE EM VIÇOSA/MG

KARINA OLIVEIRA MARTINHO, FERNANDA SILVA FRANCO, FABIANA DOMICIANO
SILVA ROSADO, ADELSON LUIZ ARAÚJO TINÔCO,
ANNA PAULA GUIMARÃES FARIA SOUZA.
Universidade Federal de Viçosa – Viçosa/MG – Brasil
karina.martinho@ufv.br

Introdução:

A tecnologia inventada através dos tempos trouxe muito conforto e benefício para o cotidiano das pessoas. Entretanto, aquelas que não controlam essa tecnologia são prejudicadas e controladas por ela. As conseqüências naturais são estresse, lesões por esforços repetitivos/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT), fadiga, lombalgias, cefaléias, entre outras (MENDES e LEITE, 2008).

Com o rápido avanço das tecnologias aumenta a demanda de trabalho das secretárias (os), que se baseia em variadas atividades econômicas da indústria, comércio e serviços, além da administração pública. Atuam de forma individual ou em equipe, em ambientes fechados e em horários diurnos, assessoram chefias, atendendo mais de um diretor ou uma área, permanecendo em posições desconfortáveis por longos períodos (MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO, 2008).

Observa-se o aparecimento de diversas iniciativas no sentido de promover uma melhor condição de saúde e melhor qualidade de vida aos colaboradores das instituições empresariais. Essas iniciativas têm envolvido uma gama de diferentes estratégias com os mais diversificados enfoques, dentre os quais destacamos o programa de ginástica laboral (GL) (LIMA, 2007).

Este programa de GL vem se destacando pela fácil implantação, baixo custo e pelos resultados aparentemente positivos sobre a saúde de funcionários em atividade. É um programa de qualidade de vida e de promoção do lazer, mesmo sendo realizada pelos trabalhadores durante o expediente de trabalho tem como objetivos iniciais melhorar a postura, promover o bem estar geral dos trabalhadores, diminuir o estresse ocupacional, além de tentar diminuir os acidentes de trabalho, aumentar a produtividade, prevenir as doenças ocupacionais e reduzir o número de afastamentos (MENDES e LEITE, 2008).

Portanto, este trabalho visa analisar a influência do programa de Ginástica Laboral na dor, das (os) secretárias (os) de uma faculdade em Viçosa.

Materiais e métodos

Este estudo experimental teve sua amostra composta inicialmente por 15 funcionários, que trabalhavam como secretários de uma faculdade, em Viçosa-MG, destes, permaneceram 11 integrantes até o final, sendo 9 do sexo feminino e 2 do sexo masculino com idade entre 22 e 55 anos, todos trabalhavam no período da manhã e da tarde e que ficavam no mínimo 3 horas direto em frente ao computador. Foram excluídos da amostra os demais funcionários, por não terem período integral de trabalho ou ficavam menos de 3 horas em frente ao computador, com dor intensa e os que negaram a assinar o termo de participação consentida.

Este estudo atendeu as normas para a realização de pesquisa em seres humanos, Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996 (BRASIL, 1996), sendo também submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UNIVIÇOSA.

Antes de começar com a intervenção da GL foi aplicado um questionário de topografia e Intensidade da Dor. Este avaliou a presença de dor e sua localização por meio de um desenho esquemático do corpo humano em vista anterior e posterior. O funcionário foi orientado a identificar no desenho, o local do seu sintoma (MENDES e LEITE, 2008).

Após sete semanas de intervenção, o questionário foi reaplicado.

O tipo de ginástica laboral adotada foi compensatória ou de pausa, que utiliza basicamente exercícios de relaxamento, alongamentos, respiratório e massagem, promovendo o relaxamento físico e mental, bem como proporcionar benefícios motivacionais e, conseqüentemente, produtivos. Exercícios com resistência leve também foram usados, aumentando o metabolismo do colágeno e que por sua vez promove a reparação de microlesões (RODRIGUES, 2009).

A GL foi realizada com 14 sessões, sendo duas vezes por semana, com duração de 15 minutos, no período da manhã. As sessões iniciaram com aquecimento que consiste de exercícios de alongamento e de mobilização para todo o corpo. De acordo com Santos (2007), os exercícios propostos foram mobilização e alongamento do pescoço e ombro, alongamento de tronco, membros superiores e inferiores, fortalecimento de bíceps, peitorais, quadríceps, glúteos, abdutores, adutores, posteriores de coxa e panturrilha. Posteriormente, eram realizados exercícios respiratórios e atividades lúdicas-recreativas.

Uma vez por semana, foi realizada massagem na região da coluna, uma vez por semana com duração de 15 minutos em cada funcionário. De acordo com Marques (2008), as manobras utilizadas foi o alisamento superficial e profundo, amassamento, compressão, rolamento e fricção

A terapia da massagem torna-se uma importante ferramenta na aplicação da GL porque é um tratamento profilático e terapêutico, combate e previne más posturas, fadiga e dores musculares, estresse, ansiedade, entre outros, pois libera no nosso organismo substâncias sedativas e calmantes capazes de relaxar músculos exaustos (LIMA, 2007).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Ginástica Laboral busca proporcionar ao trabalhador a manutenção de um corpo saudável, promovendo a saúde e a melhora da qualidade de vida, mediante esta atuação, almeja-se reduzir e prevenir dores (RODRIGUES, 2009), o que corrobora com nosso estudo, pois houve melhora nas algias após sete semanas de realização do programa de GL, de acordo com a figura 01.

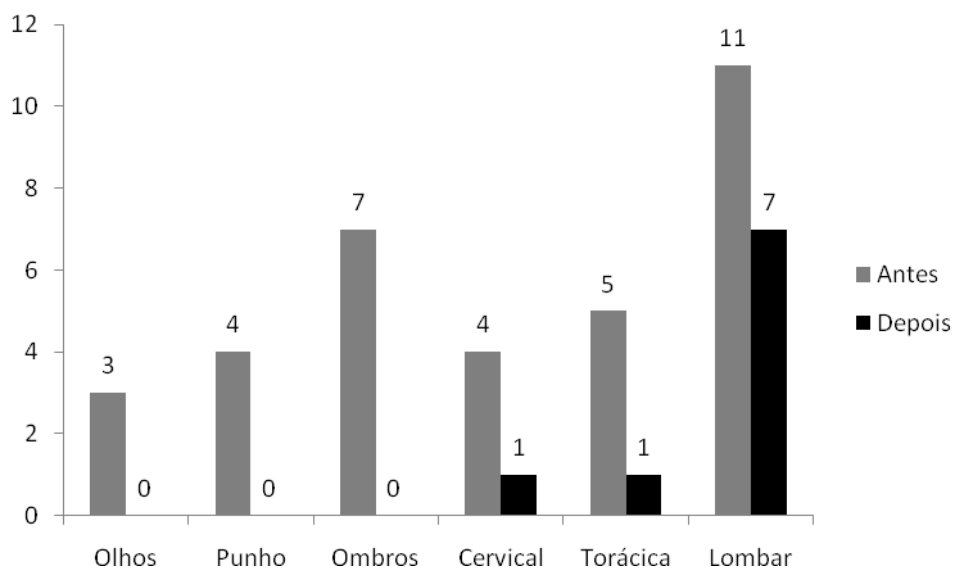


Figure 1 - Relação do local da dor referida pelos secretários (N=11) antes e após a intervenção com GL, Viçosa/MG

Na visão, há uma musculatura responsável pelos movimentos do globo ocular, outra para abrir e fechar os olhos e outra para regular a intensidade da luz que atingirá a retina, da qual, é a mais solicitada. Quando o ser humano volta a atenção em alguma atividade, ocorre diminuição da frequência em piscar, ocasionando ardor e desconforto visual. Este problema normalmente ocorre, após duas horas de uso contínuo do sistema visual. De modo geral, o cansaço da visão está sempre relacionado ao uso demasiado ou inadequado da musculatura responsável por um determinado movimento ou exercício (BATISTA e ULBRICHT, 2002).

No olho constatou-se que houve redução da dor e fadiga visual, atribuída a pausas realizadas no meio do expediente, orientada pelas fisioterapeutas, relaxando assim, a musculatura dos olhos.

Grande parte das tarefas de trabalho como secretário, exige a utilização de um teclado do computador. Se passar mais de duas horas por dia com um teclado, sem interrupção, ocorre o risco de desenvolver uma lesão no sistema músculo-esquelético, principalmente com a movimentação da mão em diferentes ângulos. Normalmente, a postura adotada no teclado é de extensão do punho. Esta postura está associada com a redução do diâmetro do túnel cárpico, que irá provocar um aumento da pressão do nervo mediano, localizado no interior deste túnel (LOPES, 2008).

Pôde-se verificar a redução dos sintomas de dores no punho dos funcionários que participaram da GL. Este fato pode estar associado à execução de exercícios diretamente ligados a compensação ou ao fortalecimento das estruturas muito exigidas durante a jornada.

De acordo com Renner (2005), trabalhar sentado por muitas horas em um posto de trabalho administrativo gera fadiga, estresse e, contudo, sobrecarga da postura, surgindo dores na região do ombro, da coluna, punho e até mesmo nas pernas, podendo ocorrer edema em alguns casos. Este trabalho corrobora com o autor, pois, os participantes permaneciam longos períodos sentados, no qual 9% ficavam entre 2 e 4 horas, 63% entre 4 e 7 horas e 27% mais de 7 horas sentados por dia, e às vezes se deslocavam, explicando o surgimento das dores questionadas pelos funcionários.

Para Turtelli (2001), a dor no ombro é a segunda causa de queixa de dor no aparelho locomotor, precedida apenas pela dor referida na coluna vertebral. As causas de dor no ombro são várias, mas a maioria delas está relacionada às estruturas situadas entre a articulação glenoumeral e o arco coracoacromial. Uma postura inadequada e prolongada na frente do computador gera pressão na articulação glenoumeral, tensão muscular associada, principalmente no lado direito, onde se utiliza o mouse.

Neste trabalho houve redução de 100% do quadro algico do ombro, o que reforça a importância da GL, fortalecendo, alongando e relaxando a musculatura do ombro.

Na cervical, observou-se que, a dor relatada pelos funcionários antes e depois da GL diminuiu. A cervicalgia relaciona-se com a longa jornada de trabalho na postura sentada, com posição de anteriorização do pescoço e suporte do peso da cabeça, o que ocasiona fadiga muscular, espasmos, tensão e dor.

De acordo com Renner (2005), as perturbações de ordem postural na região cervical tendem a ter relação com as exigências da atividade de trabalho. Trabalhos que exigem alta acuidade visual e motricidade fina necessitam boa visualização, existe a tendência de anteriorizar a cabeça e para aproximar os olhos do objeto. Distúrbios de ordem emocional são fatores relevantes para dores na região cervical, pois a tensão emocional e a tensão muscular têm estreita relação. Quando há tensão ou preocupação, há contração das musculaturas do pescoço e da região cervical. Essa contração muscular se configura como estática e acaba comprometendo a região, de modo a se instalar a dor e desconforto.

Segundo Zapater (2004), uma pessoa sentada em frente a um computador, por muitas horas por dia, sem sustentação postural adequada, pode desenvolver um aumento da curvatura torácica. Se posturas habituais como essas forem mantidas excessivamente, as estruturas de tecido tendinoso, que costuma permitir um alto grau de movimento, adaptam-se à má postura sentada, estendendo-se em relação ao estresse e encurta-se e impede o

movimento, causando então dor e perda da amplitude de movimento. Neste trabalho, a massoterapia se mostrou eficiente para relaxar as tensões e diminuir as dores na região torácica.

É sabido que pessoas com dores nas costas têm menor rendimento profissional quando comparadas com pessoas assintomáticas, pois a dor limita os movimentos e, conseqüentemente, diminui a produtividade no trabalho (LOPES, 2008)

A lombalgia foi referida em todos os indivíduos. Após a realização da GL, houve melhora dos sintomas, mas 63,63% da amostra ainda relatava lombalgia.

Esta tem sido considerada uma das alterações músculo esqueléticas mais comuns nas sociedades industrializadas, a qual limita o trabalho, principalmente em indivíduos com menos de 45 anos de idade. Acredita-se que 80 % da população mundial tiveram ou terá um episódio de lombalgia em algum período da vida (MENDES e LEITE, 2008).

A maior parte dessas dores é causada por problemas musculares, em geral por retrações de músculos devido à má postura, esforço físico, movimentos repetitivos feitos de maneira inadequada e predisposição genética. A postura sentada determina um menor gasto energético, quando comparada à postura em pé, mas se mantida por longos períodos, sobrecarrega estruturas passivas da coluna lombar (ligamentos, cápsula articular, fásCIAS e disco intervertebral), que são ricas em nociceptores, provocando dor. Exercícios passivos ou ativos neste segmento estimulam mecanoreceptores que inibem os nociceptores, prevenindo e controlando a lombalgia mecânica (RODRIGUES, 2009).

CONCLUSÕES

A Ginástica Laboral foi eficaz na redução da dor de secretários. Esta é uma estratégia de baixo custo, no qual melhoram os quadros algícos e conseqüentemente a qualidade de vida, o que reduz a taxa de absenteísmo e aumenta a produtividade para a empresa.

Entretanto, sugerimos um estudo com maior tempo experimental para avaliar vários outros benefícios que a Gl pode proporcionar ao trabalhador e à empresa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, C. R.; ULBRICHT, V. R. **Sobrecarga do sistema visual em usuários de computador**. Recife: ABERGO, 2002.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: **Ministério da Saúde**, 1996.

LIMA, V. **Ginástica Laboral: Atividade física no ambiente de trabalho**. 3ª. edição. São Paulo: PHORTE, 349 p.,2007.

MARQUES, J. E. L. D. **Motivação no trabalho: a percepção dos colaboradores internos do Laboratório Marluce Vasconcelos**. 2008. Dissertação (Título de Bacharel em Administração). Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, João Pessoa.

LOPES, E. C. T. et al. Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing. **Revista Digital**, v. 13, n. 124, 2008.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas**. 2ª. edição. São Paulo: MANOLE, 216 p.2008.

MINISTÉRIO DO TRABALHO E DO EMPREGO. **CBO – Classificação Brasileira de Ocupações**. Disponível em:<<http://www.mtecbo.gov.br/busca/condicoes.asp?codigo=2523>>
Acessado em: **23/08/08**.

RENNER, J. S. Prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Boletim Saúde**. v. 19, n. 1, p. 73 - 80, 2005.

RODRIGUES, F. S. et al. Análise da eficácia de um programa de cinesioterapia/ginástica laboral. **F@pciência**, v. 3, n. 5, p. 53 – 64, 2009.

SANTOS, A. F. et al. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**, v. 11, n. 2, p. 99-113, 2007.

TURTELLI, C. M. Avaliação do ombro doloroso pela radiologia convencional. **Radiol Bras**, v. 34, n. 4, p. 241-245, 2001.

ZAPATER, A. R. et al. Postura sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 9, n. 1, p. 191-199, 2004.

Autora correspondente: Karina Oliveira Martinho
Rua José Antonio Rodrigues, nº60/ 301 – centro
CEP: 36570-000 Viçosa/MG
e-mail: Karina.martinho@ufv.br