# IMPLANTAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL: UM ESTUDO DE CASO DO PERFIL DE MAGISTRADOS/SERVIDORES DO TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO 19ª REGIÃO DE ALAGOAS.

Cassio Hartmann[1]
Sandra Antunes Rocha Hartmann[2]
Arnaldo Tenório da Cunha Júnior[3]
Gildasio José dos Santos[4]
Estélio Henrique Martin Dantas[5]
(1 e 2) Programa Euro-americano de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Saúde – Medicina do Esporte e Fisioterapia – Universidade Católica NuestraSeñora de La Assunción – UC– Paraguai.
(3) Professor do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Alagoas (UFAL) Arapiraca; Doutor em Ciências da Saúde (UFRN); Coordenador do Laboratório de Cineantropometria, Atividade Física e Promoção da Saúde (LACAPS).
cassiohartmann04@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O Tribunal Regional do Trabalho de Alagoas preocupa-se com o bem estar do homem, em todos os seus aspectos, proporcionando mecanismos de respostas que previnam e minimizem as conseqüências dos mais diversos vícios posturais, das lesões ocupacionais por esforço repetitivo (LER), (DORT) e (AMERT) que são estruturas degenerativas e cumulativas precedidas de alguma dor ou incômodo e ainda os distúrbios relacionados ao trabalho (DORT), visto que somos conscientes que o corpo não pode ser separado da mente, pois ele só estará completo e em harmonia plena, se estiver funcionando perfeitamente como um todo, um conjunto inseparável.

Com o passar dos tempos, torna-se cada vez mais latente a necessidade da Educação Física adentrar na área da Ginástica Laboral, pois dentre os princípios fundamentais da Ginástica Laboral, encontram-se a eliminação das posturas inadequadas e a redução do grau de tensão no trabalho, problemas estes, já trabalhados, por profissionais de Educação Física, com obtenção de excelentes resultados.

A área da Ginástica Laboral e da Ergonômica trabalhando com a Educação Física e a Fisioterapia, através da Ginástica Laboral, é bastante promissora, visto que é essencial para o bem-estar das pessoas. Por estas razões, faz-se necessário aplicar e mostrar o propósito da Ginástica Laboral e da Ergonomia na prevenção das LER/DORT/AMERT com os msgistrados/servidores do Tribunal Regional do Trabalho.

A Ginástica Laboral começou a ser compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais (HARTMANN et ali, 2008). Segundo Anderson (1998), o corpo humano não foi projetado para permanecer longos períodos na posição sentada. Permanecer imóvel horas seguidas é um fenômeno relativamente recente na história da humanidade. Durante milhões de anos, nossos ancestrais precisavam usar seus corpos e músculos diariamente.

De acordo com as publicações referentes a Ginástica Laboral é possível perceber que em 1925 na Polônia foi registrado a publicação do tema, intitulada de Ginástica de Pausa (PEREIRA, 2001). Atender as necessidades dos trabalhadores dentro e fora da empresa, é a nova visão que os dirigentes empresariais vem tomando. (ALVES e VALE, 1998).

Três anos depois no Japão os funcionários dos correios começaram a freqüentar diariamente aulas de Ginástica Laboral objetivando descontração e melhoria da saúde. Mas foi após a segunda Guerra Mundial que está prática tornou-se amplamente difundida e tinha como

resultados o aumento da produtividade, a redução dos acidentes do trabalho e a busca do bem estar geral dos trabalhadores (CAÑETE, 2001).

Existe controversas com relação a data inicial da Ginástica Laboral no Brasil, contudo para Cañete (2001), a Ginástica Laboral foi introduzida no Brasil através de executivos nipônicos 1969 no Rio de Janeiro nos estaleiros Ishikavaiima, onde ainda hoje é praticada visando principalmente a prevenção de acidente do trabalho. No início da década de 70 a FEEVALE (Federação de Ensino Superior), através da escola de Educação Física criou uma proposta de exercício baseado em análises Biomecânicas, Educação Física Compensatória e Recreação.

A Ginástica Laboral compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, com o objetivo de prevenir e diminuir os casos de LER/DORT (OLIVEIRA, 2006). A Qualidade de vida no trabalho representa a necessidade de atuar mais profundamente na valorização das condições de trabalho, no que se refere aos procedimentos da tarefa em si, ao ambiente físico e aos padrões de relacionamento (LIMONGI-FRANÇA, 2001).

Segundo Casagrande (1999), a Ginástica Laboral é a combinação de algumas atividades físicas com características comuns de melhorar sob o aspecto fisiológico, a condição física do indivíduo em seu trabalho, utilizando exercícios executados no próprio local de trabalho e de fácil execução, em sessões de 5 ou 10 minutos, que deveram contribuir para um maior condicionamento e desempenho físico, concentração e um melhor posicionamento diante do trabalho.

Para Baú (2002), o principal objetivo da Ginástica Laboral é proporcionar ao trabalhador uma vida saudável, amenizando as dificuldades durante o desenvolvimento do seu trabalho diário, melhorando suas condições físicas, psíquica e o seu relacionamento pessoal. Existem três tipos de Ginástica laboral: a Preparatória, a Compensatória ou Corretiva.

A Ginástica Preparatória consiste em exercícios que preparam o indivíduo para o trabalho de velocidade, força ou resistência. É realizada antes ou ao longo nas primeiras horas no início do trabalho e é constituída de aquecimento e/ou alongamentos específicos para determinada estruturas exigidas, despertando os funcionários para o trabalho, prevenindo acidentes, distensão muscular e doenças ocupacionais (PEREIRA, 2001).

A Ginástica Compensatória é realizada durante a jornada do trabalho e tem duração de 8 a 10 minutos. Essa Ginástica busca exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares contraídos durante a jornada de trabalho objetivando oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias combatendo o excesso da tensão, o acúmulo do ácido láctico e prevenindo as possíveis instalações de lesões (CAÑETE, 2001). A proposta corretiva tem como objetivo central restabelecer o equilíbrio do antagonismo muscular, utilizando, exercícios físicos específicos que fortaleçam os músculos que estão alongados e alongue os que estão encurtados, geralmente é aplicada a um grupo reduzido de pessoas 10 a 12 que apresentam a mesma característica postural e sejam portadoras de deficiências morfológicas não-patológicas (CAÑETE, 2001).

Para Barbosa (2001), é antiga a preocupação com os efeitos do trabalho sobre a saúde dos trabalhadores. Segundo Zandomeneghi (1999), qualidade de vida no trabalho pode ser vista como uma prática institucional que agrupa o indivíduo, o trabalho e a organização, ou seja, é a conciliação dos interesses dos trabalhadores e da organização no sentido de melhorar e humanizar as situações de trabalho.

Ciente de todos os benefícios que a Ginástica Laboral proporciona ao trabalhador e para a empresa, o Tribunal Regional do Trabalho de Alagoas 19ª Região procura proporcionar mecanismos de resposta que previnam e minimizem as conseqüências dos mais diversos vícios posturais, das Lesões Ocupacionais do Esforço Repetitivo **(LER),** que são estruturas

degenerativas e cumulativas precedidas de alguma dor ou incômodos e ainda os Distúrbios Relacionados ao Trabalho **(DORT)** (HARTMANN et al, 2008).

Desta forma, espera-se que esta pesquisa venha preencher uma lacuna, que possa suprir as necessidades e a carência tanto aos profissionais da área de saúde como aos acadêmicos e profissionais de áreas afins.

## OBJETIVO DA PESQUISA

O presente estudo teve como objetivo identificar o perfil dos magistrados/servidores do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região de Alagoas.

## METODOLOGIA

O conceito de pesquisa ainda é muito discutido, mas grande parte dos pesquisadores científicos concordam que pesquisar significa uma busca incessante da verdade, da resposta aos problemas propostos. Segundo GIL, a pesquisa se faz necessária quando não temos estas respostas, quando não dispomos de informações ordenadas a respeito do problema.

Pesquisar é proceder racional e sistematicamente nesta busca seguindo-se uma seqüência metodológica.

A metodologia escolhida para a pesquisa de campo foi baseada na aplicação de 02 (dois) questionários fechados, dos quais, um foi específico para os trabalhadores da área de recursos humanos, direcionado para os magistrados/servidores do Tribunal Regional do Trabalho.

Paralelamente à pesquisa de campo, foi aplicados testes de medidas em avalição para verificar as capacidades de flexão e extensão da articulação de punho e de força de apreensão de manual

## SUJEITO

A amostra foi composta por magistrados/servidores do Tribunal Regional do Trabalho 19ª Região de Alagoas, situado nos município de Maceió, situado no estado de Alagoas/Brasil.

## PROCEDIMENTOS

Para fazer parte da pesquisa à única exigência feita foi que os magistrados/servidores praticassem as aulas de Ginástica Laboral regulamente. Os mesmos foram informados sobre os procedimentos, teste e protocolos utilizados. Após esclarecimentos, foi lido e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi utilizado Questionário para identificar o Perfil dos masgistrados/serviodres do Tribunal Regional do Trabalho da 19ª Região de Alagoas.

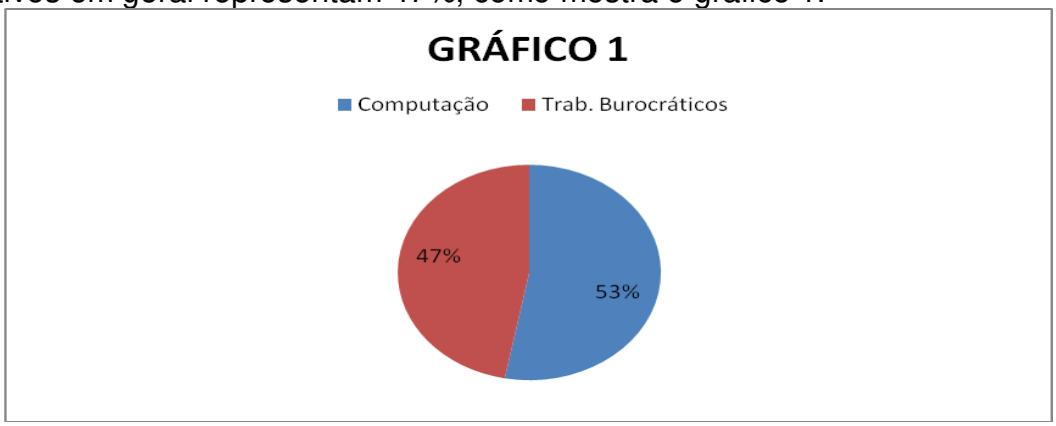
A amostra constituiu-se de 156 magistrados/servidores do Prédio Pontes de Miranda em Maceió-AL. Destes, 82 são do sexo masculino representando 53% e 74 do sexo feminino representando 47%.

Dos 156 servidores que responderam aos questionários 82 são de uma faixa etária entre 20 a 64 anos de idade; com média=41,34 anos e 74 são de uma faixa etária entre 25 e 62 anos de idade; com média=39,95 anos.

## RESULTADOS

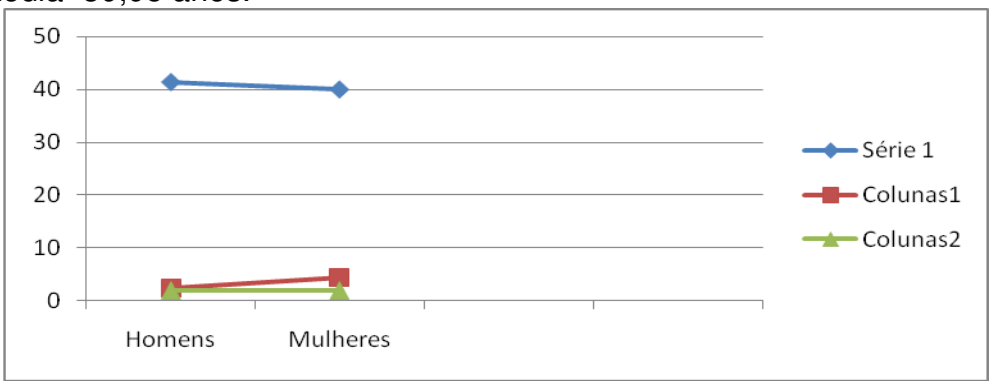
A metodologia escolhida para a pesquisa de campo foi na aplicação de 01 (um) questionário fechado/aberto, do qual, foi específico para os 156 trabalhadores das áreas de

computação e controle visual, que representam 53%, já os trabalhos burocráticos e administrativos em geral representam 47%, como mostra o gráfico 1.

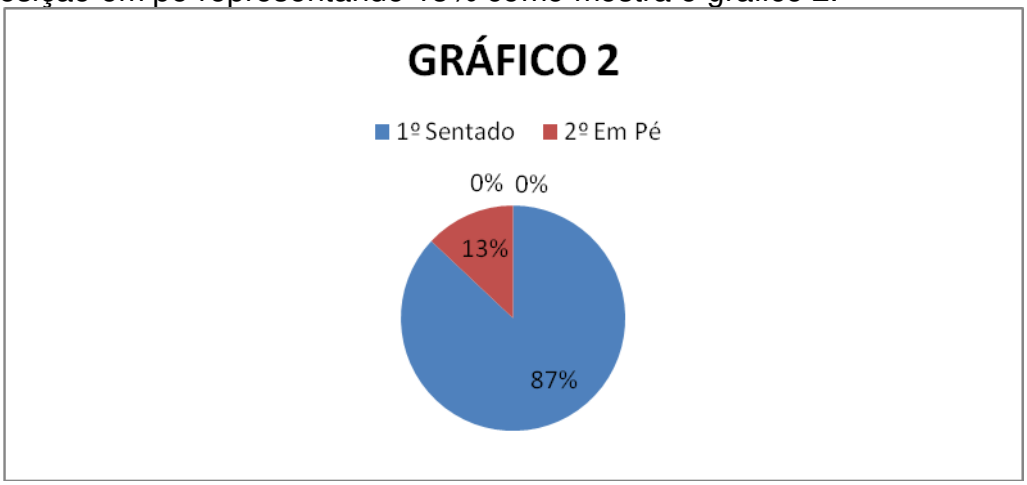



Foram distribuídos 156 questionários no Prédio Pontes de Miranda em Maceió-AL. Completamente todos os questionários foram respondidos, destes, 82 são do sexo masculino representando 53% e 74 do sexo feminino representando 47%.

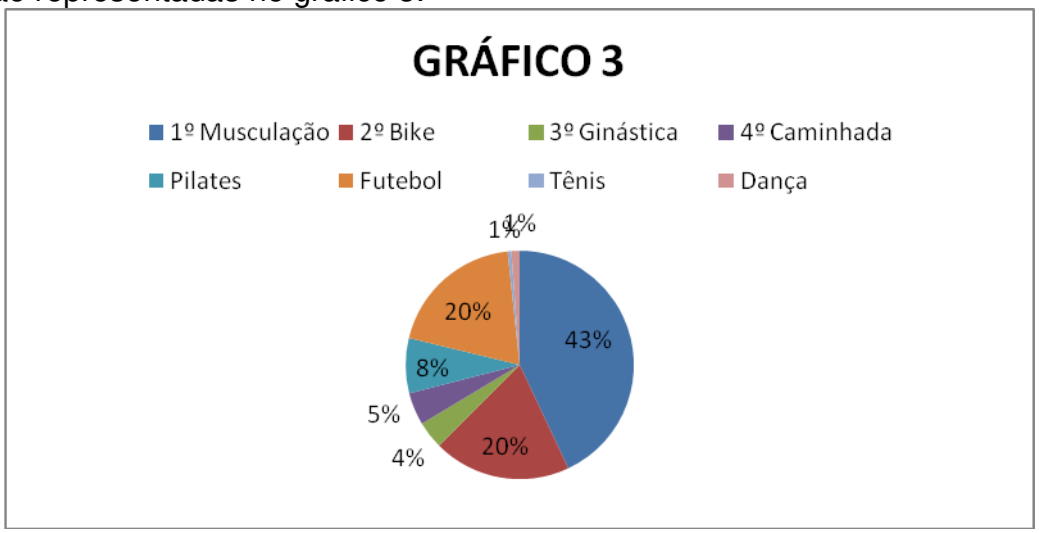
Dos 156 servidores que responderam aos questionários 82 estão numa faixa etária entre 20 a 64 anos de idade; com média=41,34 anos e 74 são de uma faixa etária entre 25 e 62 anos de idade; com média=39,95 anos.




Ainda dos 156 servidores que responderam os questionários, 150 responderam que trabalham sentados representando 87% do total de servidores, isso significa que passam a maior parte do tempo trabalhando na mesma posição, podendo futuramente terem problemas de retorno venoso e apresentarem alguma lesão por esforço repetitivo, 06 responderam que trabalham na posição em pé representando 13% como mostra o gráfico 2.



Quanto ao praticarem atividade física fora do horário de trabalho, dos 156 servidores 91 responderam que praticam atividades físicas representando 58%; e 63 responderam que não praticam atividades físicas fora do horário de trabalho compreendendo 42%. As atividades mais praticadas estão representadas no gráfico 3.

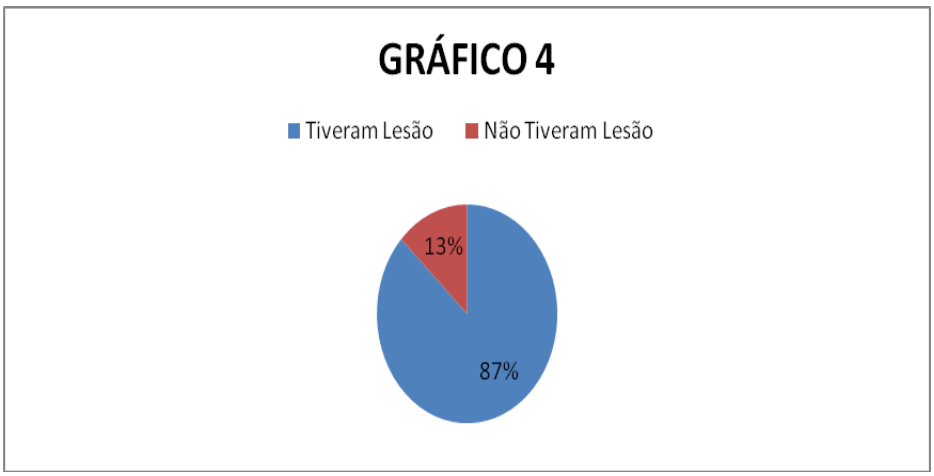



Ainda dos 156 servidores que responderam aos questionários; 93 responderam que sim que sabem o que é LER/DORT o que representa 59% do total de servidores enquanto 63 não sabem o que significa representando 41%.

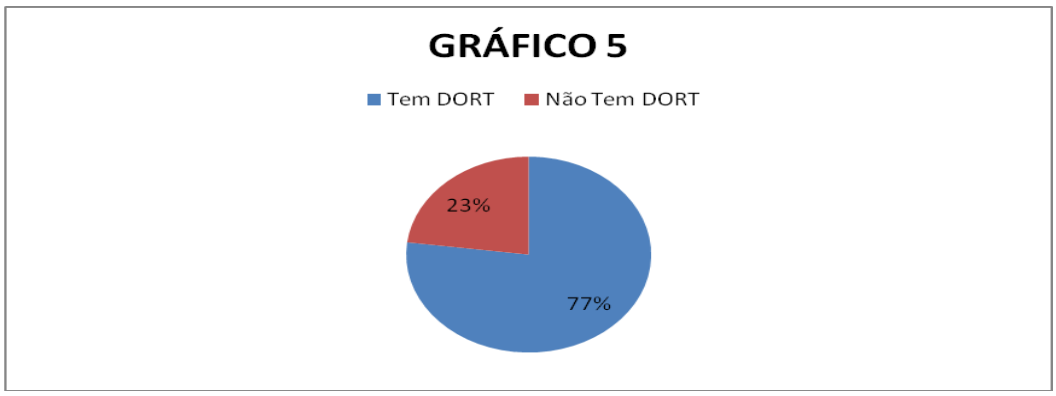
Quando perguntado do local de trabalho se oferece boas acomodações, dos 156 servidores que responderam os questionários; 75% responderam sim que o seu local de trabalho oferece condições adequadas e 25% responderam que não oferece boas acomodações.

Ainda quando perguntado para essa mesma população se fazem intervalo durante o horário de trabalho, dos 156 servidores que responderam os questionários; 94% responderam que sim que fazem intervalo durante o horário de trabalho, enquanto 6% respondeu que não faz intervalo.

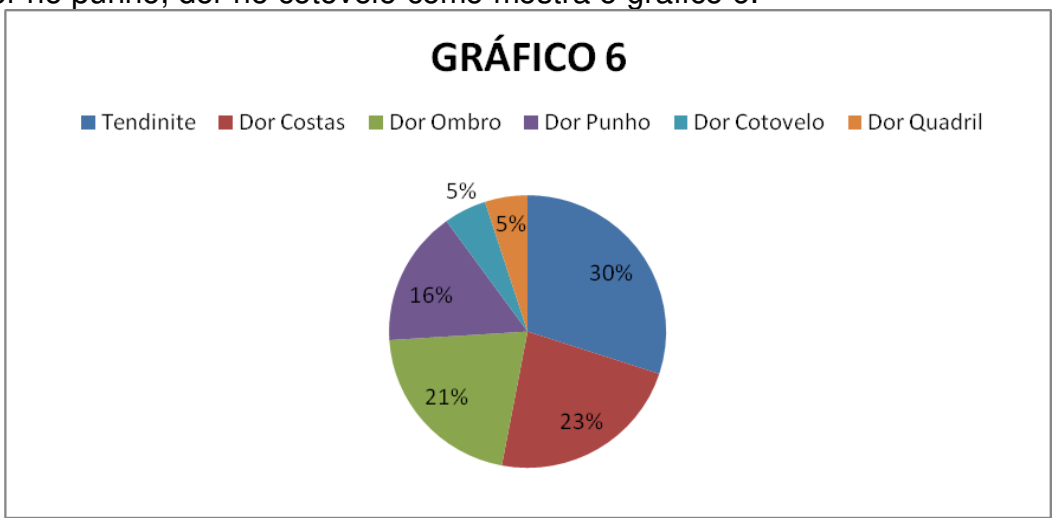
Ainda dos 156 servidores que responderam os questionários; 87% responderam que sim que já tiveram lesão por esforço repetitivo e 13% nunca tiveram tais lesões, como mostra o gráfico 4.



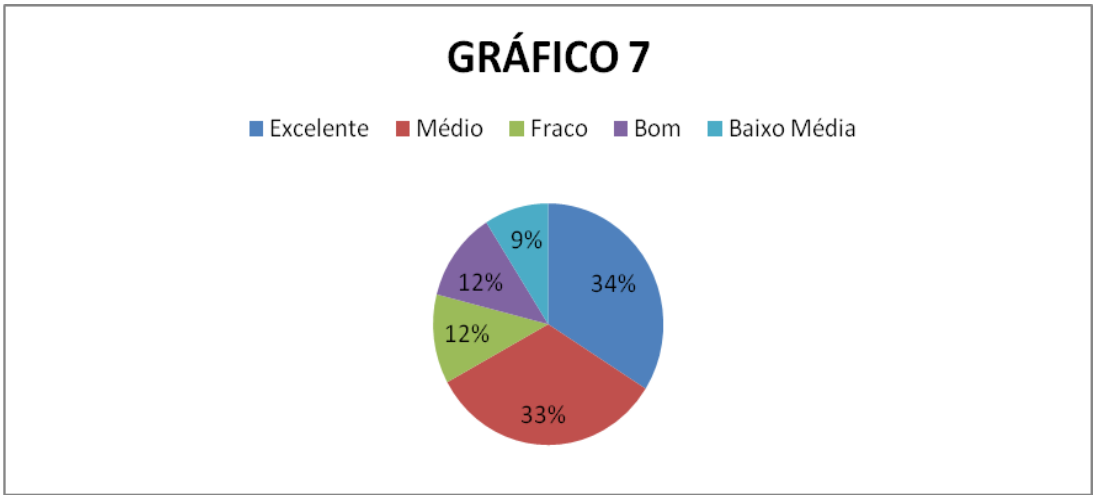

Ainda na questão você tem alguma lesão por esforço repetitivo (LER) ou algum distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORT), ou algum tipo de tendinite? dos 156 servidores 77% responderam que tem algum tipo de tendinite ou alguma lesão por esforço repetitivo.




Diante do exposto acima as mais identificadas são: tendinite, dor nas costas, dor nos ombros, dor no punho, dor no cotovelo como mostra o gráfico 6.




Quando aplicado o teste de preensão manual dos 156 servidores, 93 fizeram tal teste representando 60% dos servidores, destes o resultado esta representado no gráfico 7. Onde podemos observar que o nível de preensão manual esta aceitável para as funções que os mesmos exercem no seu dia-a-dia.




Os mesmos individuos que realizaram o teste de preensão manual, realizaram o teste de flexibilidade onde constatou-se que os mesmos estão dentro das normas internacionais segundo o (AMERICAN MEDICAL ASSOCIATINON, 1995) quando avaliados as articulações de punho dos movimentos de flexão e extensão.

Contextualizando o conceito de pesquisa que é muito discutido, mas grande parte dos pesquisadores científicos concordam que pesquisar significa uma busca incessante da verdade, da resposta aos problemas propostos, a pesquisa se faz necessária quando não temos estas respostas, quando não dispomos de informações ordenadas a respeito do problema.

Pesquisar é proceder racional e sistematicamente nesta busca seguindo-se uma seqüência metodológica.

A metodologia escolhida para a pesquisa de campo foi baseada na aplicação de 01 (um) questionário fechado/aberto, do qual, foi específico para os trabalhadores das áreas de computação e controle visual, trabalhos burocráticos e administrativos em geral, assim como outros tipos de serviços.

Pretende-se que tal avaliação gere compreensão e explicação fenomênica, que por sua vez, traria o que é "ao acaso", senso comum para o conhecimento epistemológico, gerando então prescrição e previsão dentro de um ciclo hermenêutico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise e discussão dos resultados constatou-se que os magistrados/servidores do Tribunal Regional do Trabalho 19ª Região de Alagoas estão dentro das normas internacionais quando comparados com a tabela de flexibilidade, já com relação a variável força de preensão manual os mesmos precisam da intervençao da ginástica laboral, para que possa melhor o nível de força manual.

Sugere-se um programa de ginástica laboral aonde se dê enfase a força e a flexibilidade da articulação de punho.

## REFERÊNCIAS

1.ANDERSON, B. Alongue-se no trabalho. São Paulo: Summus, 1998.

2.ALVES, S. e VALE, A. A ginástica laboral, um caminho para uma vida mais saudável no trabalho. Revista CIPA, n. 232, 1998, p. 30-43.

3.BAÚ, L. M. S. Fisioterapia do trabalho: ergonomia, legislação, reabilitação. Curitiba, PR: Clãdosilva, 2002.

4.BARBOSA, S. de L. Teoria vs prática gerencial: a qualidade de vida no trabalho como discurso para obter eficiência organizacional. Revista Ciência Empresarial, Curitiba, v. 1, n. 1, jul./dez. 2001, p. 75-92.

5.CAÑETE I. Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho. São Paulo: Ícone, 2001.

6.CASAGRANDE, M. F. Ginástica laboral nas empresas visando a prevenção de lesões por esforços repetitivos em promoção da qualidade de vida no trabalho. Anuário Fitness Brasil, São Paulo, 1999, p. 23-36.

7.Ciconelli RM, Ferraz MB, Santos W, Meinão I, Quaresma MR. Tradução para língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). Rev Bras Reumatol 1999; 39(3):143-150.

8.HARTMANN *C. et. al.* capacidade de força manual dos servidores do Tribunal Regional do Trabalho de Alagoas 19ª região. 31 International Symposium On Sports Sciences, 2008, São Paulo. From Theory To Practice: From Fitness To High Performance. São Paulo: Brazilian Journal Of Science And Movement, 2008. p. 91

9.LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. Treinamento e Qualidade de Vida.São Paulo: FEA/USP, 2001.

10.Navega MT, Oishi J. Comparação de qualidade de vida relacionada à saúde entre mulheres na pós-menopausa praticantes de atividade física com e sem osteoporose. Rev Bras Reumatol 2007; 47(4):258-264.

11..OLIVEIRA JRGO. A prática da ginástica laboral. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

12.PEREIRA, S do V. Contribuição do programa de ginástica na empresa (SESI-SC) na mudança do estilo de vida dos participantes e na melhoria das relações interpessoais nas organizações. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

13.ZANDOMENEGHI, A. L. A. de O. Organização Humanista: a reorganização que qualifica as relações das pessoas com o trabalho: um estudo de caso. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia da Produção.

**Rua Arthur Bulhões 244 Apto. 506**
**Bairro: Mangabeiras**
**CEP: 57035-450**
**Maceió-AL**
**Tel.: (82) 9317-5252**