

GINÁSTICA LABORAL: UMA EXPERIÊNCIA NA CENTRAL DE ATENDIMENTO AO ATENDIMENTO HIPERCARD

Renata de Paula Gomes*

RESUMO: *A prática da Ginástica Laboral como fator desencadeante de maior produtividade no trabalho atua junto às empresas para auxiliar na conquista de benefícios proporcionados por um estilo de vida ativa, minimizando assim os fatores de risco causados pelo sedentarismo. Tem como principal finalidade a promoção de saúde e melhoria de vida do colaborador. Exercícios físicos feitos durante a jornada de trabalho promovem, desenvolvem e aprimoram as qualidades físicas dos colaboradores, além de promover também a consciência corporal. Este estudo tem por objetivo demonstrar essa realidade, através de revisão bibliográfica e de uma pesquisa de campo realizada na empresa HiperCard através do programa de Ginástica Laboral para a qual os benefícios e retornos à empresa são vários, tais como: a diminuição no número de acidentes de trabalho; diminuição de faltas por motivos de doenças; diminuição na rotatividade de funções, favorecendo a especialização; aumento da produção e lucro das empresas e da satisfação do emprego no ambiente de trabalho. Cerca de 53% dos avaliados sentem dores de cabeça frequentemente, 60,4% mencionaram incômodos nos olhos e muitos outros. Um dos principais problemas têm sido dores lombares. Desenvolver um Programa de Ginástica Laboral na empresa é perceber que um todo é feito de partes, as quais se interagem para uma construção de sucesso. É tomar parte na construção de uma sociedade mais justa e igualitária onde a preocupação maior seja a busca de uma vida melhor para todos.*

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Saúde; Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

A prática da Ginástica Laboral como fator desencadeante de maior produtividade no trabalho atua junto às empresas para auxiliar na conquista de benefícios proporcionados por um estilo de vida ativo, minimizando assim os fatores de risco pelo sedentarismo.

Tem como principal objetivo a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida do colaborador. Exercícios físicos feitos durante a jornada de trabalho promovem, desenvolvem e aprimoram as qualidades físicas dos colaboradores, além de desenvolver também a consciência corporal.

A Ginástica Laboral segundo Lima (2003, p.01) “Conjuntos de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida, durante o expediente, visando compensar as estruturas mais utilizadas durante o trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando e as tonificamos.”

Desenvolver um Programa de Ginástica Laboral na empresa é perceber que um todo é feito de partes, as quais se interagem para uma construção de sucesso, é tomar parte na construção de uma sociedade mais justa e igualitária onde a preocupação maior seja a busca de uma vida melhor para todos.

Esta pesquisa é baseada em revisão bibliográfica e em uma análise gráfica da Avaliação de Desconforto aplicada em 101 operadores de tele-marketing da Central de Atendimento ao

* Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade Católica do Salvador – UCSal, monitora da disciplina Ginástica Analítica. repaulaba@yahoo.com.br. Orientador: Prof. Hélio José Bastos Carneiro de Campos, Doutor pela L.D. American World University, Iowa, Usa, professor Titular da UCSal e Adjunto da UFBA. hjbcc@lognet.com.br.



Cliente, o HiperCard em Salvador. Esta investigação foi desenvolvida após 12 meses da implantação do Programa de Ginástica Laboral.

MARCO TEÓRICO

O Brasil tem registrado uma média de 30 mil casos da L.E.R.(Lesões por Esforços Repetitivos – são sintomas dolorosos que acometem tendões, músculos, nervos, ligamentos e outras estruturas responsáveis pelos movimentos de membros superiores e inferiores) o que já caracteriza uma doença epidêmica. Além de ser mais um problema de saúde, representa um enorme prejuízo para as empresas, pois há um enorme desperdício de capacidades produtivas.

Cada país gasta em média anualmente 4 % de seus P.I.B em decorrência de tratamento de doenças como a L.E.R. e várias outras, além de acidentes, incapacidades e lesões relacionadas ao trabalho.

Através dessa informação, há necessidade de as empresas se preocuparem com programas preventivos de doenças ocupacionais.

Para Andrade (especial, Oliveira, 2002, p.14), o maior desafio para as empresas é que 60% dos afastamentos de trabalhadores são decorrência da L.E.R., o que, conseqüentemente, torna-se uma preocupação por parte dos funcionários.

No Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), foram registrados que 20 % das lesões por esforços repetitivos têm maior ocorrência em funcionários que trabalham como caixa de banco.

A aplicação experimental da Ginástica Laboral possibilita dimensionar as transformações sobre a realidade de cada colaborador e do grupo e quais os reflexos destas transformações sobre o ambiente de trabalho.

A Ginástica Laboral é uma forma gostosa e dinâmica de prevenir dores e doenças causadas pelo movimento repetitivo, uso de força, concentração prolongada e exigência por responsabilidade. Ela também melhora a moral e a auto-estima dos colaboradores, gera mudança na rotina ocupacional, aumenta a capacidade de concentração na tarefa e alivia o stress.

Como o próprio nome sugere, a Ginástica Laboral se caracteriza por uma atividade desenvolvida no ambiente de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, através de exercícios que vão compensar as estruturas utilizadas durante a função e ativar outras que não estejam sendo solicitadas.

Se tomarmos como exemplos os modelos de empresas estrangeiras, é cada vez maior o número de adeptos que descobrem, nos Programas de Ginástica Laboral, um meio eficaz e saudável de reduzir os casos dessas doenças ocupacionais.

O Programa de Ginástica Laboral permite colaborar e orientar as pessoas, para viverem melhor, exercendo seu papel, no setor em que estão inseridas, em parceria com a Atividade Física Orientada. Isto significa que cada profissional dentro da empresa, independente de sua posição hierárquica ou função exercida, pode analisar e reavaliar seu modo de pensar, agir, organizar seu tempo e espaço, prevenindo os grandes vilões da saúde.

A Ginástica Laboral, que visa a promoção da saúde e melhora das condições de trabalho, além da preparação biopsicossocial dos participantes, contribui direta ou indiretamente para a melhoria do relacionamento interpessoal, sem falar na redução dos acidentes de trabalho, na redução dos absenteísmo e, conseqüentemente, no aumento da produtividade com qualidade.

Então, uma alternativa mais econômica, bastante eficiente e menos traumática, será a de implantar Programas de Ginástica Laboral com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos funcionários da empresa (OLIVEIRA, 2002, p.11).

Tabela 1 - Distribuição de Trabalhadores Portadores da L.E.R segundo ramo econômico (10 primeiros) Salvador- Bahia

Função	%
01- Caixa de Banco	20
02- Escrivão	14,3
03- Aux. Administrativo	10,1
04- Caixa de Supermercado	8,6
05- Digitador	8,1
06- Atendente	4,3
07- Operador Industrial	3,8
08- Telefonista	3,4
09- Aux. de Produção	3,2
10- Secretária	3,1

Fonte: MIRANDA e DIAS

Objetivos Gerais

Desenvolver uma elaborada política de benefícios sociais tais como atividades lúdicas durante a ginástica, bem como proporcionar ao colaborador aquecimento muscular, despertando-o para o trabalho, aliviando as tensões fortalecendo os músculos (OLIVEIRA, 2002, p.11)

Tem como principal objetivo minimizar impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador.

- Melhoria da qualidade de vida
- Desenvolvimento das qualidades físicas
- Interação entre os colaboradores

Transformações Fisiológicas

- Provoca o aumento da circulação sanguínea em nível de estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo do ácido láctico
- Desenvolve a amplitude articular e recupera a estabilidade corporal através do alongamento
- Diminui as inflamações e traumas
- Adota medidas preventivas à postura
- Diminui a tensão muscular necessária
- Modifica o processo e a organização do trabalho, visando a diminuição da sobrecarga muscular gerada por gestos e esforços repetitivos, mecanizando ou automatizando o processo, reduzindo o ritmo de trabalho e as exigências de tempo e diversificando as tarefas

- Facilita a adaptação ao posto de trabalho para a realização de estudos de análise orgânica
- Visa a promoção da saúde

Transformações Psicológicas

- Favorece a mudança de rotina
- Reforça a auto-estima, pois programas de lazer desenvolvidos em empresas têm contribuído para o aumento da qualidade de vida dos trabalhadores
- Mostra a preocupação da empresa com os seus funcionários
- Melhora a capacidade de concentração no trabalho

Transformações Sociais

- Favorece o contato pessoal
- Favorece o sentido de grupo
- Melhora o relacionamento

Transformações Profissionais

- Desperta o surgimento de novas lideranças
- Maior adaptação exercida
- Transforma rivalidades profissionais em competitividade saudável

Tipos de Ginástica Laboral

a) Preparatória: Ginástica com duração de 10 a 15 minutos realizada antes do início da jornada de trabalho, tem por objetivo principal preparar o trabalhador, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados em suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos ao início da jornada de trabalho.

b) Compensatória: Com duração de 5 a 8 minutos, esta etapa visa interromper a monotonia operacional e aproveitar a pausa para distencionar a musculatura com exercícios específicos, agindo na prevenção da L.E.R., corrigindo posturas inadequadas, prevenindo o encurtamento muscular e diminuindo o nível de stress.

c) Relaxamento: Realizada no término do expediente de trabalho, tendo duração de 5 a 10 minutos; esta etapa é aplicada com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias, evitando o acúmulo de ácido lático e prevenindo possíveis lesões.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

A Amostra de Relatório de Avaliação de Desconforto obtém uma análise gráfica aplicada em tele-atendentes, supervisores e analistas da Central de atendimento ao Cliente do Hiper Card, Salvador, em um total de 101 avaliados, após 12 meses da implantação da Ginástica Laboral. Do público avaliado, 15% são do sexo masculino e 85% são do sexo feminino, tendo a média de idade de 27.5 anos.

Tabela 2 – Distribuição por faixa - etária

Média de idade :	27,5 anos
43,5 %	18 a 25
51,4 %	26 a 35
3,9 %	36 a 45

Fonte : Relatório de Avaliação de Desconforto

A avaliação de desconforto é feita através da aplicação de questionários, onde o avaliado sinaliza se sente dores, fadiga ou incômodos ao longo da sua jornada de trabalho. A observação só deve ser feita se ele realmente sente essas dores, fadiga ou incômodos e se ocorrem com frequência. O avaliado deverá dizer o nível dessas dores, numa escala de 1 a 5.

Os pontos questionados são:

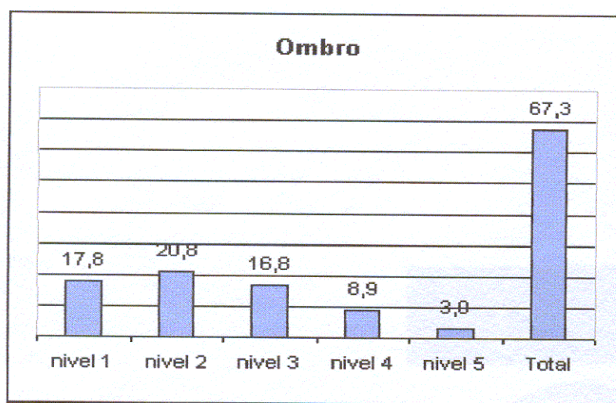
Tabela 3 – Análise de Desconforto

Pontos abordados do corpo	Total
dores de cabeça	53,5%
incômodos nos olhos*	60,4%
ombros	67,3%
braços	48,5%
antebraços	49,5%
cotovelos	20,8%
dedos	52,5%
punhos	55,4%
coxas	14,9%
joelhos	27,7%
pernas	30,7%
pés	22,8%
torácica	47,5%
cervical	78,2%
lombar	68,3%

Fonte: Relatório de Avaliação de Desconforto

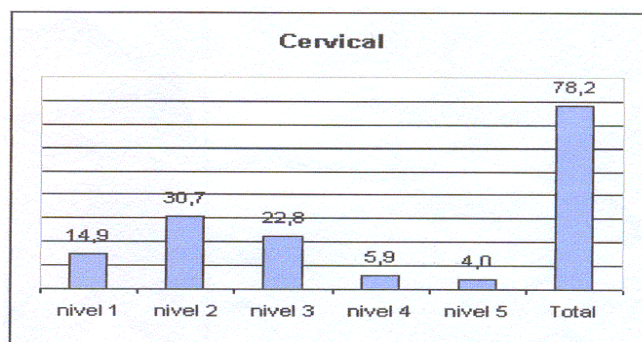
Um dos principais problemas dos operadores de micro-computadores, segundo dados no Ministério do Trabalho, têm sido as dores lombares. devemos observar também as queixas no nível da região cervical e ombro.

Gráfico I – Análise de Desconforto do Ombro



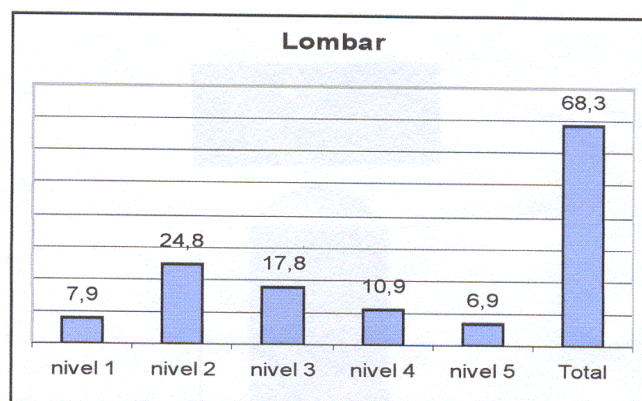
Fonte: Relatório de Avaliação de Desconforto

Gráfico I – Análise de Desconforto da Cervical



Fonte: Relatório de Avaliação de Desconforto

Gráfico I – Análise de Desconforto da Lombar



Fonte: Relatório de Avaliação de Desconforto

Foi questionado também qual o horário em que geralmente se sente essas dores.

Tabela 4 - Horário de Incidência:

No início do dia	2,0 %
No meio do dia	17,8 %
No meio da noite	33,7 %
Invariável	34,7 %

Fonte: Relatório de Avaliação de Desconforto

A saúde do colaborador depende de vários fatores importantes como o seu tempo médio de sono e a hidratação, pois o mesmo está exposto também ao risco de problemas relacionados à fala. Estes problemas são decorrentes do uso exacerbado e inadequado da voz e da exposição a baixa temperatura por tempo prolongado.

A aplicação experimental da Ginástica Laboral possibilita dimensionar as transformações sobre a realidade de cada colaborador e do grupo e quais os reflexos destas transformações sobre o ambiente de trabalho.

CONCLUSÃO

Pesquisas recentes vêm demonstrando que a Ginástica Laboral é eficaz para a prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, através de exercício físico, dinâmicas de grupo e alongamento. Por isso é de grande importância a utilização do bom senso. O profissional de Educação Física deve, ao utilizar a Ginástica Laboral, considerar a necessidade de aplicação de diferentes métodos a partir das diferentes realidades com as quais se depare.

Através de pesquisas citadas nesse trabalho, podemos perceber que há um enorme número de pessoas envolvidas nesse ramo econômico (bancos, empresa de tele-atendimento e outros); por esse motivo, há necessidade de desenvolver programa de Ginástica Laboral.

As considerações finais em relação ao Relatório de Avaliação de Desconforto na Central de Atendimento ao Cliente HiperCard – Salvador – necessita de ações que envolvam melhorias no Programa de Ginástica Laboral (espaço, tempo e implementos), companhias de re-educação postural, modificações física-estruturais no posto de trabalho do operador.

Considerando-se que diferentes empresas implicam diferentes realidades, o ideal é que essas necessidades fisiológicas e sociais diversificadas sejam respeitadas.

Este projeto tem como principal objetivo sempre constatar benefícios da Ginástica Laboral como forma de prevenção da saúde de trabalhador e, conseqüentemente, ser um método de maior produtividade.

Portanto se, por um lado, o fator de sofrimento humano é significativamente reduzido, por outro, a empresa é beneficiada ao promover programas de Ginástica Laboral.

REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, J. R. G. A Prática da Ginástica Laboral, Rio de Janeiro, Ed. Sprint, 2002.

LIMA, V. Ginástica na Empresa Planejando e Construindo Futuros. In XIII Convenção Internacional Fitness Brasil 2003. Salvador Bahia

OLIVEIRA, A.V. Relatório de Avaliação de Desconforto – Central de Atendimento ao Cliente HiperCard – Salvador