

AVALIAÇÃO DOS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL, SOBRE A DOR E A QUALIDADE DE VIDA

Juliana Adami Sedrez¹, Maria Izabel Zaniratti da Rosa², Adriana Cunha³,
Cláudia Tarragô Candotti⁴

RESUMO

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de prevenção e promoção da saúde, que visa diminuir acidente de trabalho, prevenir doenças e lesões ocupacionais, reeducar a postura, evitar a fadiga gerada pelo trabalho, melhorar a disposição para o trabalho e conseqüentemente proporcionar uma melhora na produtividade. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de um programa de GL sobre a dor nas costas e a qualidade de vida dos funcionários de uma universidade no sul do Brasil. O estudo se caracterizou como sendo do tipo experimental, com grupos controle e experimental. Com o grupo experimental foi desenvolvido um programa de GL por um período de 36 meses. Os funcionários de ambos os grupos responderam um questionário nos períodos pré e pós-programa de GL. Os resultados demonstram que os indivíduos do grupo experimental apresentaram melhora na qualidade de vida e da dor nas costas, enquanto que no grupo controle, não foi observada diferença significativa em nenhuma das variáveis analisadas, além de referirem aumento na ocorrência de dores nas costas. Portanto, esses resultados indicam que o programa de GL gerou efeitos positivos, proporcionando melhora na qualidade de vida e da dor nas costas dos participantes do grupo experimental.

Palavras-Chave: Saúde do trabalhador; dor lombar; qualidade de vida.

ASSESSMENT OF THE EFFECTS OF A GYM WORK ON THE PAIN AND QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

The Labor Gymnastics (LG) is a program of prevention and health promotion, which aims to reduce accidents at work, to prevent occupational diseases and injuries, re-educate posture and avoid fatigue generated by the work, set the mood for work and therefore provide a improvement in productivity. Therefore, the objective of this study was to investigate the effects of a program of GL on back pain and quality of life of workers of a university in southern Brazil. The study was characterized as being the experimental type, with control and experimental groups. With the experimental group was developing a program of GL for a period of 36 months. Officials of both groups answered a questionnaire in the pre-and post-GL program. The results show that individuals in the experimental group showed improvement in quality of life and back pain, whereas in the control group, there was no significant difference in any of the variables, and refer to an increased risk of backache. Therefore, these results indicate that the program has generated positive effects of GL and improved the quality of life and pain in the back of the experimental group.

Keywords: Occupational health; low back pain; quality of life.

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul. E-mail: julianasedrez@gmail.com

² Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

³ Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, Rio Grande do Sul.

⁴ Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul.

INTRODUÇÃO

Segundo Araújo e Sachuk¹ histórica e politicamente a humanidade se estrutura, quase em sua totalidade, em função do conceito de trabalho. Os seres humanos, desde os caçadores da era paleolítica até os profissionais da área técnico-científica de hoje, têm no trabalho parte fundamental de sua existência. E, mudanças ocorridas no mundo do trabalho têm alterado substancialmente as relações de trabalho e as relações sócio-culturais-econômicas entre os trabalhadores.

Além disso, com o advento de novas indústrias, com a fabricação de novos produtos e as melhores qualificações profissionais, ocorreu um excesso de especialização das tarefas e os trabalhadores começaram a realizar esforços repetitivos e excessivos, potencializando o desenvolvimento das doenças ocupacionais e sintomas dolorosos em trabalhadores².

Segundo o Ministério da Saúde³, no mundo contemporâneo, as lesões por esforços repetitivos e doenças osteomusculares relacionadas com o trabalho têm sido frequentemente encontradas dentre os adoecimentos decorrentes do trabalho, acometendo homens e mulheres em plena fase produtiva, gerando inúmeros afastamentos do trabalho, cuja quase totalidade evolui para incapacidade parcial, e, em muitos casos, para a incapacidade permanente, com aposentadoria por invalidez.

Além disso, em um estudo descritivo com dados do Sistema Único da Previdência Social, foi observado que a dor nas costas idiopática foi a primeira causa de invalidez entre as aposentadorias previdenciárias e acidentárias. A taxa de incidência de dor nas costas como causa das aposentadorias por invalidez no Brasil foi de 29,96 por 100.000 contribuintes. Sendo assim, a dor nas costas foi apontada como uma importante causa de invalidez nos trabalhadores brasileiros⁴.

Assim, buscando-se minimizar a ocorrência e as consequências geradas por esses problemas na saúde do trabalhador, surgiram preocupações em propor alternativas que proporcionassem melhores condições para o trabalho e, além disso, reduzissem o número de afastamentos dos funcionários, satisfazendo também as necessidades das empresas⁵. Entre elas, surgiu a Ginástica Laboral (GL) que é um programa de prevenção e promoção da saúde, que visa diminuir acidentes de trabalho, prevenir doenças e lesões ocupacionais, reeducar a postura, evitar a fadiga gerada pelo trabalho, melhorar a disposição para o trabalho e conseqüentemente proporcionar uma melhora na produtividade⁶.

Segundo Pressi e Candotti⁷ as ações para a promoção de saúde e de qualidade de vida por meio de programas específicos de informação e da prática de ginástica laboral devem compor uma das prioridades dentro das organizações de trabalho, a fim de proporcionar bem estar-físico, mental e social aos trabalhadores. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar os efeitos de um programa de GL sobre a dor nas costas e a qualidade de vida dos funcionários de uma universidade no sul do Brasil.

MÉTODO

Este estudo caracteriza-se como sendo do tipo experimental, com grupos controle e experimental. O processo de amostragem foi do tipo intencional e a amostra foi constituída por 43 funcionários da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS) dos setores da Direção de Sistemas de Informática (DSI), Restaurante Universitário (RU) e Limpeza (L). Esses sujeitos foram divididos em grupo controle (n=12) e grupo experimental (n=31), sendo que todos os sujeitos foram avaliados pré e pós o período de intervenção com a GL, somente o grupo experimental participou do programa de GL, durante 36 meses consecutivos. Os sujeitos foram incluídos no estudo após consentirem com sua participação, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para as avaliações foi utilizado um questionário com questões sobre dor, quantidade de dor e qualidade de vida, o qual foi adaptado do instrumento proposto por Pressi e Candotti⁷ para avaliação de programas de GL. A análise estatística foi realizada utilizando-se o Software SPSS 18.0. Inicialmente, realizou-se uma ANOVA entre os funcionários dos três setores (DSI, RU e L), para as três variáveis analisadas, nos períodos pré e pós-experimento, com o objetivo de verificar se havia diferença significativa entre os funcionários dos diferentes setores. Sendo encontrada alguma diferença, seria utilizado um teste post hoc de Duncan.

Após este procedimento, as respostas às três variáveis foram submetidas a um teste t pareado para verificar a existência de diferença significativa entre as variáveis no pré e pós-experimento para ambos os grupos controle e experimental, adotamos o nível de significância de 0,05 em todos os testes.

RESULTADOS

Primeiramente, foi realizada uma comparação das médias das respostas às variáveis analisadas entre os funcionários dos três setores (DSI, RU e limpeza), sendo observado que, independentemente da função exercida em cada setor, não houve diferença significativa entre as respostas dos funcionários dos três setores, tanto no pré quanto no pós-experimento, o que possibilitou a análise em conjunto de todos os funcionários. Na tabela 1 é possível observar os valores de p para as três variáveis estudadas na comparação entre os três grupos de funcionários.

Tabela 1 - Apresentação dos valores de p para os setores Direção de Sistemas de Informática, Restaurante Universitário e Limpeza, nas variáveis dor, quantidade de dor e qualidade de vida

VARIÁVEIS	PRÉ-EXPERIMENTO	PÓS-EXPERIMENTO
Dor	p=0,339	p=0,339
Quantidade de dor	p=0,685	p=0,557
Qualidade de vida	p=0,616	p=0,876

Os resultados desse estudo demonstram que o programa da GL, realizado por um período de 36 meses, apresentou mudanças significativas na dor, quantidade de dor e qualidade de vida no grupo experimental, conforme apresentado na Tabela 2. No entanto, para o grupo controle os resultados não apresentaram diferença significativa para nenhuma das variáveis estudadas após o mesmo período.

Tabela 2 - Apresentação dos valores de p das variáveis dor, quantidade de dor e qualidade de vida para os grupos controle e experimental, quando submetidos ao teste t pareado.

VARIÁVEIS	GRUPO CONTROLE	GRUPO EXPERIMENTAL
Dor	p=0,353	p=0,040*
Quantidade de dor	p=0,988	p=0,045*
Qualidade de vida	p=0,239	p=0,000*

*diferença significativa $p < 0,05$

Ao analisar individualmente as variáveis propostas no questionário verificou-se na questão sobre a existência de dor nas costas que 54,83% (n=17) dos trabalhadores do grupo experimental referiram dor, tanto no período de pré quanto de pós-experimento. Os funcionários do grupo controle também referiram dor, tanto no pré-experimento quanto no pós-experimento, entretanto, observou-se um aumento de 16,67% na ocorrência desta dor, durante este período, no grupo controle.

DISCUSSÃO

Os resultados da comparação dos períodos de pré e pós-experimento demonstram que houve diferença significativa apenas para o grupo experimental, sendo observada diminuição na quantidade de dor e melhora na qualidade de vida nesse grupo. Enquanto que no grupo controle não foi observada diferença significativa em nenhuma das variáveis analisadas, além disso, os integrantes do grupo controle referiram aumento na ocorrência de dores nas costas durante o mesmo período de 36 meses.

Na literatura são encontrados estudos que avaliam os efeitos da GL sobre a dor e a qualidade de vida de funcionários de diversos setores laborais, e esses estudos têm apresentado resultados semelhantes ao do presente estudo. A redução da incidência de dor e a melhora da qualidade de vida foram evidenciadas em funcionários que participavam de um programa de ginástica laboral, que consistia em sessões de exercícios com o objetivo de desenvolver percepção corporal e o conhecimento das questões posturais, com duração de um ano.⁸ No estudo de Santos et al.⁹, realizado com funcionárias de serviço geral, ao avaliarem os efeitos de um programa de GL encontraram melhora nas condições sintomatológicas e no nível de satisfação. Com isso, os autores recomendam a utilização da ginástica laboral, pois essa atividade proporciona melhora na qualidade do trabalho, no bem estar físico e mental do trabalhador, aumentando sua performance, motivação e produtividade. Em um estudo realizado com funcionários de setor administrativo foi demonstrado que a GL foi eficaz na diminuição da intensidade e frequência da dor, podendo ser considerada uma ferramenta capaz de produzir efeitos positivos sobre a dor nas costas dos trabalhadores que exercem sua função na postura sentada.¹⁰

Além disso, na literatura são encontrados resultados da GL em outros aspectos da saúde do trabalhador. No estudo de Martins e Duarte², a realização de sessões de ginástica laboral, três vezes por semana, por um período de quatro meses, além de palestras mensais e dicas semanais sobre atividade física e saúde, geraram melhoras significativas nos percentuais de gordura corporal, pressão arterial e flexibilidade. Ainda, em outro estudo realizado com costureiras, a ginástica laboral apresentou significativa melhora na flexibilidade e na dor lombar referida.¹¹ E, ainda segundo Martins e Duarte² programas de GL indiscutivelmente diminuem o absenteísmo e aumentam a produtividade.

Ainda, a literatura apresenta diversos estudos que descrevem a importância de um trabalho preventivo e até mesmo de reabilitação dentro do ambiente laboral, entretanto estudos têm apresentado algumas características para um funcionamento adequado de um programa de GL. Souza e Jóia¹² ressaltaram que a adesão do indivíduo ao programa de GL deve ser de maneira voluntária, ou seja, a decisão do funcionário quanto a sua participação deve ser respeitada, para que o mesmo não esteja sendo submetido a uma pressão psicológica, comprometendo assim, os benefícios da atividade física. Porém, isso não dispensa a necessidade de incentivo constante associado às informações, os quais contribuem para adesão dos funcionários às medidas preventivas, bem como a atividade física.

Essa afirmação corrobora os achados do presente estudo, que demonstrou que GL de alguma maneira favoreceu a qualidade de vida dos indivíduos do grupo experimental, uma vez que essa objetiva diminuir o estresse e as dores causadas no trabalho, provenientes do elevado número de repetições de movimentos, que trazem prejuízo à saúde do trabalhador.

Nesse estudo foi observado que 54,83% (n=17) dos trabalhadores do grupo experimental referiram dor, nos períodos pré e pós experimento. A literatura descreve elevados níveis de trabalhadores sintomáticos, como no estudo de Santos et al.⁹, que 80% das funcionárias entrevistadas relataram sentir dor em alguma região do seu corpo. Em outro estudo realizado com enfermeiras, foi constatado que 56% dos trabalhadores referiam dor crônica nas costas e 33%, episódios esporádicos de dor, sendo que as regiões lombar e cervical foram as mais acometidas¹³. Ainda, em um estudo realizado com dentistas foi demonstrado que 58% dos

entrevistados referiam sintoma álgico em uma ou mais regiões corporais¹⁴. Nesse sentido, segundo Cardoso, Rodrigues e Souza¹⁵, as manifestações das dores musculares podem ser decorrentes das lesões por esforço repetitivo ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, podendo afetar as articulações, tendões, músculos, nervos, ligamentos e a própria coluna vertebral, gerando problemas físicos, psicológicos e sociais.

Sendo assim, diante da preocupante situação exposta, no que se refere ao elevado índice de dor encontrado nos trabalhadores em geral, além dos demais fatores de risco a que os mesmos estão expostos durante a jornada de trabalho, como estresse e esforços repetitivos por períodos prolongados, é fundamental que estes funcionários tenham algum tipo de atividade compensatória no dia-a-dia de trabalho. E, dessa forma, a GL pode ser vista como uma possibilidade prática de atividade física direcionada às características do grupo participante, podendo ser útil no tratamento e na prevenção de dores nas costas. Sendo assim, segundo Martins¹⁶ a Ginástica Laboral pode atuar positivamente na qualidade de vida do trabalhador, uma vez que consiste basicamente na realização de atividades físicas específicas, praticadas no ambiente de trabalho e direcionadas para a musculatura mais requisitada durante a jornada de trabalho, com os objetivos de prevenir lesões decorrentes do trabalho e reduzir o estresse psicológico.

Dessa forma, os benefícios físicos da ginástica laboral tem sido algo incontestável na literatura, uma vez que, toda e qualquer atividade física devidamente aplicada é vantajosa. Além disso, a prevenção do sedentarismo e das doenças cardiovasculares já seriam motivos suficientes para afirmar que a ginástica laboral, sob caráter de atividade física, produz melhor qualidade de vida. Não obstante, isso se aplica à condição psicológica de uma pessoa; por promover aumento da auto-estima e conseqüentemente da autoconfiança, e dessa forma a ginástica laboral pode levar, no âmbito empresarial, ao aumento do desempenho e da produtividade¹².

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, os resultados obtidos nesse estudo indicam que o programa de GL gerou efeitos positivos, proporcionando benefícios às pessoas que o aderiram. Tais resultados são relevantes, pois demonstram que o direcionamento do trabalho educacional e preventivo para essa população, através da GL, gera resultados satisfatórios tanto no que tange a presença de dor, como também em aspectos mais globais, como a qualidade de vida. Apesar da sua relevância, esse estudo apresentou algumas limitações, tais como, a seleção da amostra que foi realizada de maneira intencional e o número desigual de indivíduos participantes dos grupos controle e experimental. Dessa forma, estudos que avaliem diferentes populações de trabalhadores, outros aspectos da saúde dos trabalhadores, como por exemplo, a funcionalidade, e que, além disso, utilizem metodologias de seleção de amostra randomizada são relevantes, a fim de possibilitar análises mais aprofundadas dos efeitos de programas de GL sobre aspectos gerais da saúde dessa população. Mas, em síntese, os resultados desse estudo demonstram que os trabalhadores que participaram do grupo experimental apresentaram melhora na qualidade de vida e da dor nas costas, enquanto que no grupo controle, não foi observada diferença significativa em nenhuma das variáveis analisadas, além de referirem aumento na ocorrência de dores nas costas durante o mesmo período de 36 meses. E, dessa forma, sugere-se que esses programas podem ser utilizados como um recurso de prevenção e de promoção de saúde no ambiente laboral.

REFERÊNCIAS

1. Araújo RR, Sachuk MI. Os sentidos do trabalho e suas implicações na formação dos indivíduos inseridos nas organizações contemporâneas. *Revista de Gestão USP*, 14(1), 53-66, 2007.

2. Martins CO, Duarte MFS. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. Rev. Bras. Ciên. e Mov, 8(4),7-13, 2000.
3. Ministério da Saúde. Saúde do Trabalhador. In: Caderno de atenção básica, nº 5, Brasília, 2002.
4. Meziat Filho N, Silva GA. Invalidez por dor nas costas entre segurados da Previdência Social no Brasil. Rev Saúde Pública, 45(3), 494-502, 2011.
5. Jacobsen RS. Avaliação do programa de ginástica laboral, como forma de prevenção da LER e DORT, no setor de maquinário da empresa “beta”. Novo Hamburgo: Centro Universitário Feevale, 2005.
6. Polito E, Bergamaschi EC. Ginástica Laboral: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
7. Pressi MAS, Candotti CT. Ginástica Laboral. São Leopoldo: UNISINOS, 2005.
8. Candotti CT, Pressi MAS. Programa de Ginástica Laboral na Unisinos. XXII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. Edição especial da Revista de Ciência e Movimento, CELAFISCS, São Paulo. 1999.
9. Santos AF, Oda JY, Nunes APM, Gonçalves L, Garnés FLS. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, 11(2), 99-113, 2007.
10. Candotti CT, Stroschein R, Noll M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. RBCE, 33(3), 699-714, 2011.
11. Reis PF, Moro ARP, Contijo LA. A importância da manutenção de bons níveis de flexibilidade nos trabalhadores que executam suas atividades laborais sentados. Revista Produção on line, 3(3), 1-16, 2003.
12. Souza BCC, JOIA LC. Relação entre ginástica laboral e prevenção das doenças ocupacionais: um estudo teórico. Revista Conquer, 1, 2006.
13. Rocha AM, Oliveira AGC. Estudo da dor nas costas em trabalhadores de enfermagem de um hospital universitário de Belo Horizonte, Minas Gerais. REME, 2(2), 79-84, 1998.
14. Graça CC, Araújo TM, Silva CEP. Prevalência de dor musculoesquelética em cirurgiões-dentistas. RBSP, 30(1), 59-76, 2006.
15. Cardoso PA, Rodrigues WCC, Souza MVM. A ginástica laboral como instrumento preventivo contra dores musculares desenvolvidas no ambiente de trabalho: revisão da literatura. Rev. Científica ESAMAZ, 3(1), 44-65, 2011.
16. Martins CO. Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório. Tese de Doutorado em Engenharia de Produção. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2005.

Recebido em Maio de 2012

Aceito em Maio de 2012

Publicado em Junho de 2012