

**11ª Jornada Científica e
Tecnológica do IFSULDEMINAS**

**& 8º Simpósio de
Pós-Graduação**

**Análise da percepção de dor pelos trabalhadores do IFSULDEMINAS – campus
Muzambinho, participantes do Projeto de extensão Labor Vip**

RESUMO

Devido às largas e exaustivas jornadas de trabalho que configuram o cenário atual, este trabalho teve como objetivo analisar a percepção de dor dos trabalhadores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – campus Muzambinho, após 7 meses de intervenções diárias de ginástica laboral com sessões de 15 minutos. Foi aplicado um questionário onde os mesmos puderam responder se as intervenções de ginástica laboral influenciaram sua saúde, estilo de vida e jornada de trabalho positivamente ou não e também se sentiam dores agudas ou crônicas em alguma parte do corpo durante e/ou após a jornada de trabalho.

Palavras-chave:

Ginástica laboral; Promoção da saúde; Qualidade de vida; Percepção de dor; Trabalhadores.

1. INTRODUÇÃO

Vivemos atualmente em um cenário capitalista onde sabe-se que é inapelável a necessidade de trabalhar para viver. Fato que traz consigo patologias laborais associadas às produções em larga escala, atividades repetitivas e longas jornadas de trabalho, depredando a saúde do trabalhador e consequentemente aumentando os sintomas como percepção de dores, insalubridade e absenteísmo nas empresas. Com isso, surgiu no século passado a Ginástica Laboral (GL) a fim de preparar os trabalhadores para sua jornada de trabalho, diminuir os acidentes, aumentar a produtividade e o bem estar (CAÑETE, 1996, apud POLITO; BERGAMASCHI, 2010, p. 25).

Polito e Bergamaschi (2010, p. 29) consideram a definição de GL como:

[...] séries de exercícios diários realizados no local de trabalho, durante a jornada, que visa atuar na prevenção das lesões ocasionadas pelo trabalho, normalizar as funções corporais e proporcionar aos funcionários um momento de descontração e sociabilização, durante a jornada.

Segundo Iida (1990, p. 164) as lesões ocasionadas pelo trabalho podem ser chamadas de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e são provocados por incompatibilidade com as capacidades físicas necessárias para executar algum tipo de trabalho, que pode ser dividido em duas causas: esforço repetitivo ou impacto.

Traumas por impacto se dão quando alguma força atinge o trabalhador em alguma região

específica por um curto período de tempo. Por sua vez, traumas por esforço repetitivo ou excessivo podem ser ocasionados por atividade física no trabalho com cargas excessivas e/ou sem as devidas pausas. Pode ser causado por movimentos repetitivos, inadequados ou postura incorreta.

Sabendo disso, o IFSULDEMINAS - campus Muzambinho implantou em 2010 o projeto de extensão Labor Vip, visando melhorar qualidade de vida de seus servidores. Dentre várias ações do projeto trabalhou-se com exercícios de flexibilidade, força, alongamentos, relaxamento e dinâmicas para melhorar o relacionamento interpessoal e a autoestima dos servidores.

Surgiu então a necessidade deste trabalho com o objetivo de analisar a percepção de dor e sintomas pelos trabalhadores do campus, de acordo com seu posto de trabalho e a execução do mesmo.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho é uma análise transversal após sete meses de intervenção do projeto de ginástica laboral com os trabalhadores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – IFSULDEMINAS, campus Muzambinho.

As intervenções foram planejadas e periodizadas com frequência de 5 vezes/ semana, com o objetivo de 3 tipos de aulas: flexibilidade e recreação e relaxamento. As de flexibilidade foram aplicadas todas as segundas, quartas, recreativas às terças e sextas e relaxamento às sextas-feiras.

Para coleta de dados, os trabalhadores responderam ao Questionário de Avaliação de Ginástica Laboral pelos Dirigentes (PEREIRA, 2003), pré-estruturado sobre as condições de trabalho, desconforto, indicativos das regiões do corpo e sintomas fora da jornada de trabalho.

Foram avaliados 51 trabalhadores, 20 homens e 31 mulheres com idade entre 20 e 60 anos, dos quais, 31 exercem funções na área administrativas e 20 funções operacionais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após analisar as respostas, obteve-se que 82,35% dos trabalhadores sentem dor em uma ou mais regiões do corpo, sendo elas mais comuns na região dorsal (costas), ombro, nuca, lombar, entre outras (Figura 1).

Tal resultado mostra uma necessidade de intensificar as intervenções, seja com novas abordagens ou modificando variáveis como duração, intensidade, frequência ou estrutura das aulas na tentativa de amenizar os sintomas dos trabalhadores, resguardar sua integridade física e escassear o absenteísmo na instituição.

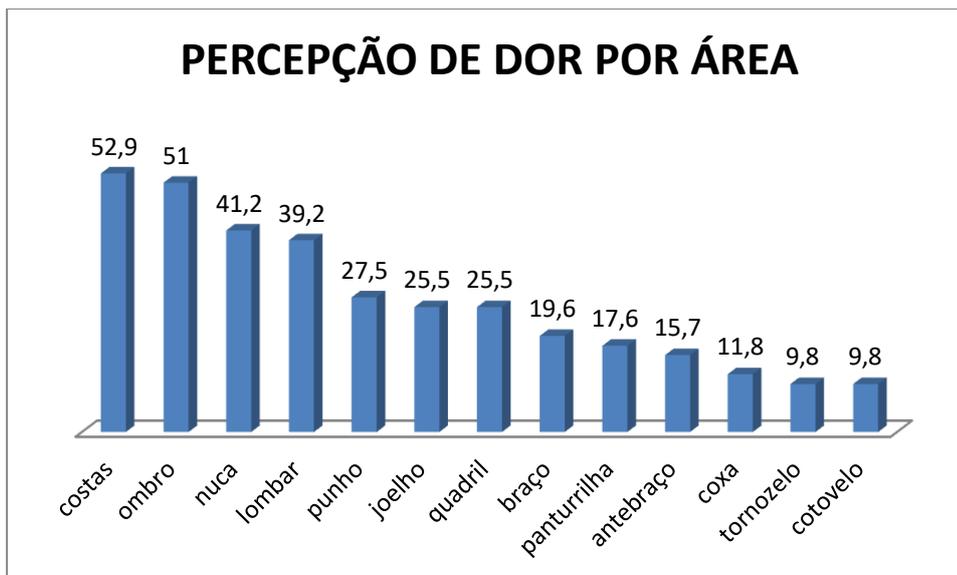


FIGURA 1 – Porcentagem da percepção de dor dos trabalhadores por região do corpo

Embora 74,50% dos trabalhadores terem respondido que as intervenções de GL influenciaram positivamente a exercitar-se fora da jornada de trabalho, corroborando com a necessidade de aumentar a prática de atividade física, os trabalhadores apresentaram não alcançar as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) de atividade física diária para adultos entre 18 e 64 anos. Tais recomendações sugerem um acúmulo de 150 minutos por semana para atividades física aeróbias com intensidade moderada ou 75 minutos com intensidade intenso-alta. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2011).

Por conseguinte, sabendo dos benefícios adquiridos com a GL, a mesma se mostra como atividade física insuficiente para suprir o volume diário. De acordo com Dias (1994, p. 124-125, apud Figueiredo; Mont'alvão, 2008, p. 68) a GL é composta por exercícios específicos realizados no próprio local de trabalho que atuam de forma preventiva e terapêutica, de forma que não sobrecarrega, nem cansa o trabalhador, pois é leve e de curta duração.

5. CONCLUSÕES

Não obstante aos inúmeros benefícios da GL seja para preparar ou compensar os esforços na jornada de trabalho, sua enorme eficácia na prevenção de LER/ DORT e outros fatores que comprometem a saúde do trabalhador, as intervenções aplicadas mostraram auxiliar a saúde dos trabalhadores do IFSULDEMINAS – campus Muzambinho, porém de forma insuficiente para prevenir e eliminar as dores consequentes da cansativa jornada de trabalho.

Ainda que a maioria tenha relatado ser influenciado pela GL positivamente à buscar a prática de atividade física complementar, não alcançou-se os parâmetros básicos para se obter resultados significativos na prevenção de dores dos trabalhadores.

Nesse sentido, sugere-se novas abordagens e melhor estruturamento das intervenções de GL uma vez que as intervenções de 15 minutos se apresentaram insuficientes, mesmo sabendo da sua enorme importância para a preparação e compensação dos esforços no trabalho.

Assim como a necessidade de conscientizar e motivar os trabalhadores à atingirem suas necessidades básicas de atividade física, conforme a recomendação da OMS de atividades físicas diárias.

REFERÊNCIAS

FIGUEIREDO, Fabiana; MONT'ALVÃO, Claudia. **Ginástica laboral e ergonomia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008. 68p.

IIDA, Itiro. **Ergonomia: projeto e produção**. São Paulo: Blücher, 1990. 164 p.

PEREIRA, Lígia Souza de Santana. **Avaliação de programa de ginástica laboral e desempenho funcional: um estudo em empresa distribuidora de energia elétrica**. 2003. 135 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências em Engenharia de Produção, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2003. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/15075/1/LigiaSSP.pdf>>. Acesso em: 25 jun. 2018.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Eliane Cristina. **Ginástica laboral: teoria e prática**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

World Health Organization. **Global Recommendations on Physical Activity for Health: 16-64 years old**. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>>. Acesso em: 02 jul 2018.