

# EFEITOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NAS DORES MUSCULARES DE PROFISSIONAIS DE LIMPEZA EM UMA UNIVERSIDADE DE ENSINO SUPERIOR

CARNIEL, RENATA GIONGO<sup>1</sup>  
BOZZA, LUIZ ORESTES<sup>2</sup>

Faculdade Assis Gurgacz - Cascavel/PR - Brasil  
renata\_giongo@hotmail.com

## 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 e entre outras. (MENDES e LEITE, 2008).

Os auxiliares de limpeza desempenham atividades laborais desgastantes, com grande esforço físico e posturas inadequadas. Além desses fatores, existe normalmente a dupla jornada de trabalho, visto que grandes partes desses profissionais são do gênero feminino. Para um aprimoramento da qualidade de vida desses profissionais devem-se ocorrer algumas adaptações ergonômicas, tais como a promoção de pausas regulares, a utilização de mobiliários mais adequados, a adoção da prática de exercícios físicos no ambiente do trabalho (ginástica laboral) e o estímulo à prática regular esportiva. Porém, para alcançar os benefícios associados à saúde corpórea, os exercícios devem contemplar principalmente os componentes que envolvem a aptidão física relacionada à saúde (flexibilidade, força muscular, condicionamento aeróbico e composição corporal) (LAFETÁ, 2010).

A Ginástica Laboral vem ganhando destaque e é utilizada como uma importante ferramenta para melhorar a qualidade de vida no trabalho. Ela é arte de exercitar o corpo e a mente do trabalhador, através da utilização de exercícios de fácil execução, e que causa prazer ao funcionário, aumentando assim sua disposição na execução das tarefas que lhes são propostas (MENDES, LEITE 2008).

Portanto o objetivo geral deste estudo foi verificar os efeitos de um programa de ginástica laboral, nas dores musculares em profissionais de limpeza de uma universidade de ensino superior. Os objetivos específicos são, analisar quando esta possível dor melhora ou piora, há quanto tempo trabalha como zeladora, a posição que permanece maior parte do tempo durante a jornada de trabalho.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este é um estudo campo do tipo causa/efeito de corte transversal com abordagem quantitativa. A amostra foi composta inicialmente por 20 zeladoras que trabalham na Faculdade Assis Gurgacz, destas permaneceram somente 6 participantes, todas do sexo feminino, com idade entre 19 a 57 anos, sendo que todas trabalhavam no turno matutino.

Foram excluídos da amostra as funcionárias que não trabalhavam como zeladoras na FAG, aquelas que negaram responder o termo de consentimento livre e esclarecido ou que estavam fazendo algum tipo de tratamento para dor.

Antes de iniciar a intervenção com a ginástica laboral, foi aplicado um questionário, da topografia da dor, avaliando quando a dor piorava e diminuía se interferia durante o trabalho, há quanto tempo estava sentindo esta dor. O questionário aplicado foi montado pela autora do estudo com base em questionários aplicados por Lima (2008).

A ginástica laboral adotada foi do tipo compensatória, esta utiliza exercícios de alongamento e massagem, promovendo assim um relaxamento global. O programa de exercícios foi aplicado durante um mês, duas vezes por semana, com duração de 15 minutos.

As sessões iniciaram com alongamentos musculares globais, e posteriormente era realizado relaxamento através do fisio boll, nas regiões com maior índice de desconfortos.

Após um mês, aplicou-se um novo questionário, adaptado de acordo com Mendes e Leite (2008), para verificar os benefícios que a ginástica laboral pode proporcionar, e se houve uma diminuição da dor.

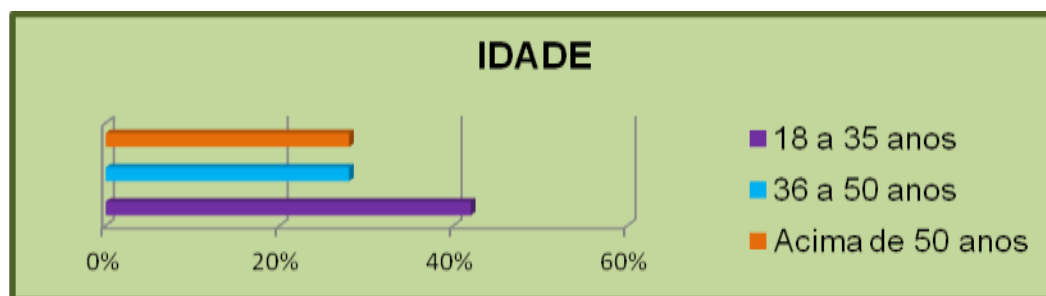
Os dados foram coletados, e a aplicação da ginástica laboral ocorreu no período de maio e junho de 2011.

O projeto foi encaminhado ao comitê de ética e pesquisa envolvendo seres humanos, parecer 284/2010 e protocolo 178/2010, para a avaliação do risco/benefício das pessoas envolvidas. Após a aprovação deu-se início ao desenvolvimento da pesquisa.

## RESULTADOS

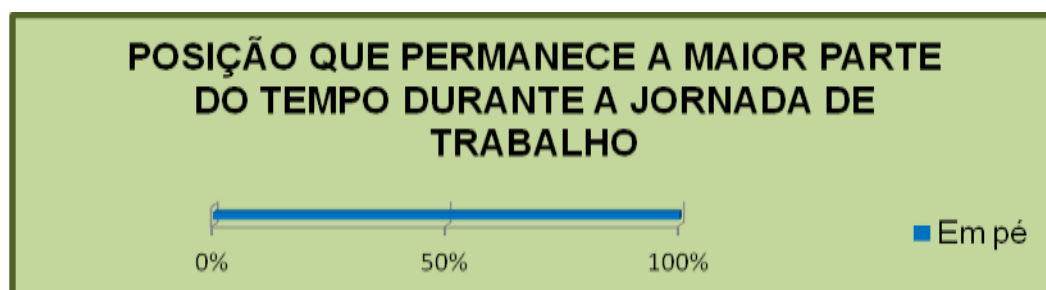
Parafraseando Pegado (1995) pode-se dizer que saúde é o estado de plena realização do ser humano, depende das condições de vida a que as pessoas estão expostas, é neste contexto que se baseia a análise dos resultados obtidos nesta pesquisa.

GRÁFICO 1: Faixa etária das funcionárias investigadas



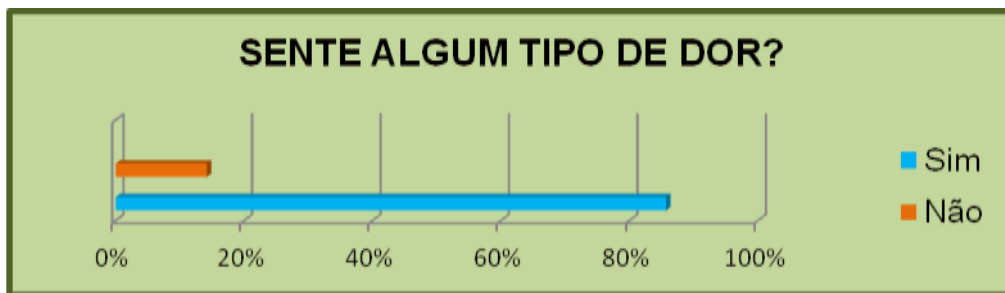
Verificando o gráfico, percebe-se que a maioria destas funcionárias está na faixa de 18 a 35 anos. Em um estudo realizado por Pinheiro Tróccoli e Paz, (1999) foi observado que o aumento da idade aumenta a probabilidade de relato de sintomas osteomusculares. Nesta linha, referente ao estudo em questão pode-se dizer, que há tendência do aumento de dores e desconfortos musculares com o passar do tempo.

GRÁFICO 2: Posição que permanece a maior parte do tempo durante a jornada de trabalho.



Segundo Rio e Pires (1999) “As posturas podem produzir cargas e torques adequados para a manutenção e promoção da saúde, ou podem ser excessivas ou mesmo insuficientes para sua preservação levando a deterioração.” Seguindo esse pensamentos podemos dizer, que o fato de permanecerem todo o tempo em pé facilita o aparecimento de dores, problemas de coluna e membros inferiores, na presente pesquisa esta idéia se justifica a partir da análise do gráfico 3 abaixo:

GRÁFICO 3: Sente algum tipo de dor?

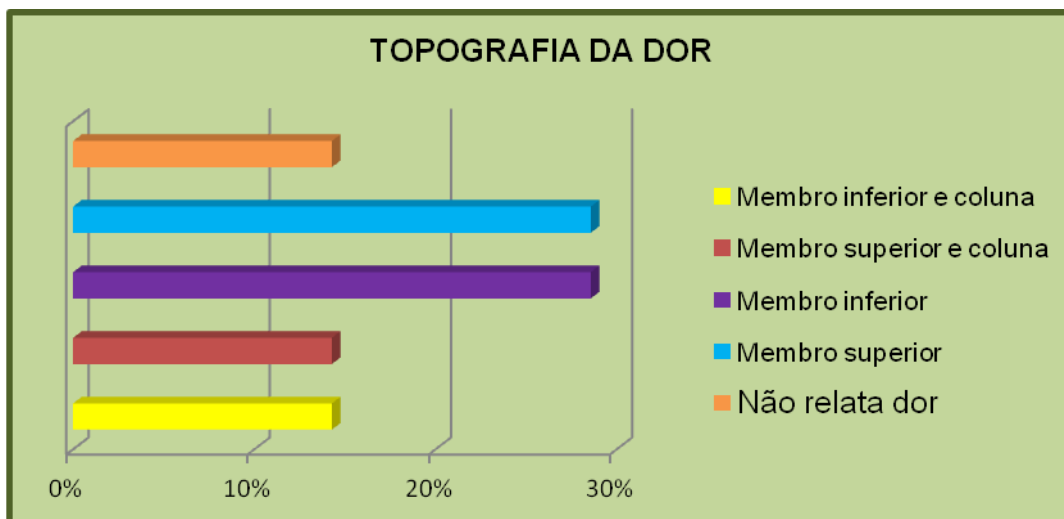


O gráfico 3 indica que 84% das entrevistadas sentem algum tipo de dor, somente, 14% relatam não sentir dores. Este dado nos mostra que existe já, algum tipo de deterioração física que pode ter sido desencadeada por permanecer grande parte do tempo em uma mesma postura.

A partir da análise do gráfico 4 é possível constatar que 29% sentem dores nos membros superiores, outros 29% alegam dores nos membros inferiores, em 14% com dores nos membros inferiores e coluna, 14% membros superiores e coluna, e 14% relatam não sentir dor.

Fica claro que a maioria das entrevistadas sentem dores nos membros superiores e inferiores, este indicador pode estar ligado a situações ergonômicas inadequadas incluindo fadiga pela repetição de gestos de má postura durante a realização de tarefas laborais.

GRÁFICO 4: Topografia da dor.



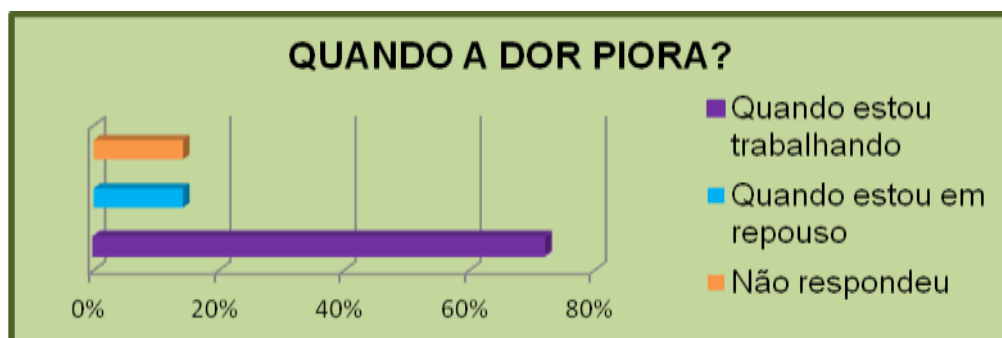
A maioria das entrevistadas, exatamente 57%, relatou que as dores apareceram em torno de 1 à 4 meses, outras 29% disseram que já sentiam essas dores a mais de 2 anos, 14% não responderam. Este fato permite concluir que embora a maioria tenha começado a sentir dores desde que começou a trabalhar, algumas destas mulheres já apresentavam dores antes mesmo de começar a trabalhar na FAG. A situação relatada pode ser visualizada no gráfico seguinte.

GRÁFICO 5. Há quanto tempo sente dor?



Observamos a partir do gráfico 5, que 72% das funcionárias, relataram que a dor piora quando está trabalhando, outras 14% disseram que em repouso sentem mais dores, e, 14% não responderam a questão. Fica claro que embora algumas sintam dor em repouso, esta dor é decorrente das atividades de trabalho o que a médio ou longo prazo pode resultar em afastamento destas trabalhadoras, fator que reflete em uma série de divergências entre empregado e empresa.

GRÁFICO 6: Quando a dor piora ?

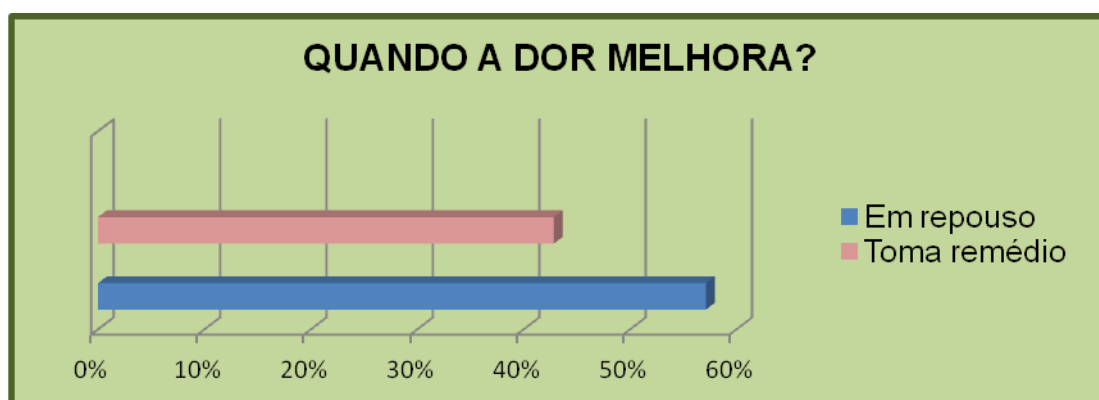


Apartir do gráfico 6 verifica-se que, 72% das funcionárias, relataram que a dor piora quando está trabalhando, outras 14% disseram que em repouso sentem mais dores, e, 14% não responderam a questão. É evidente que embora algumas sintam dor em repouso, esta dor é decorrente das atividades de trabalho o que a médio ou longo prazo pode resultar em afastamento destas trabalhadoras, fator que reflete em uma série de divergências entre empregado e empresa.

É possível verificar através do gráfico 6 que, 57% das funcionárias relataram que a dor somente melhora com remédios, 43% sente alívio das dores quando estão em repouso. Neste aspecto fica nítida a necessidade de se criarem métodos para amenizar a situação de dores físicas as quais estão expostas as entrevistadas.

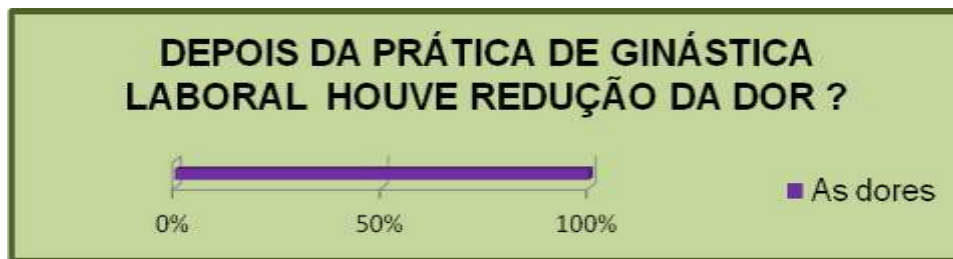
Leite (1996) diz que, a medida que o indivíduo declina fisicamente, pode haver uma deterioração concomitante na sensação de bem estar, resultando em auto-estima precária, ansiedade, fadiga e depressão.

GRÁFICO 7: Quando a dor melhora?



O gráfico 8 refere-se a aplicação de Ginástica Laboral e seus resultados quanto a melhora de fatores ligados as dores relacionadas ao trabalho. Pode-se observar, no entanto, que quando questionadas sobre o que melhorou depois da prática de Ginástica Laboral, 100% das entrevistadas responderam que a dor que sentiam foi amenizada.

GRÁFICO 8 : Depois da prática de Ginástica Laboral houve redução da dor ?



A ginástica laboral se destaca como atividade de auxílio à prevenção de lesões no ambiente de trabalho, visando melhorar a flexibilidade e a mobilidade articular, diminuir a fadiga muscular decorrente de tensão e repetitividade que acometem os tendões, músculos e nervos, bem como promover o bem-estar individual por intermédio da consciência corporal conhecendo, respeitando e estimulando o próprio corpo (LIMA, 2005).

## **CONCLUSÃO**

O resultado da avaliação dos questionários nos mostra que os profissionais de limpeza apresentaram dores musculares, e a ginástica laboral foi eficaz no auxílio para redução de dores adquiridas durante o tempo de serviço.

Assim concluí-se que a ginástica laboral é uma ferramenta essencial para aqueles profissionais onde sua rotina de trabalho se torna desgastante, onde um grande esforço físico é submetido e uso de posições inadequadas, por outro lado também pode aumentar a auto estima, a produtividade e possivelmente melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores.

Porém, se faz necessário realizar um estudo mais amplo, com um maior número de participantes, e um maior tempo experimental para avaliar outros benefícios que a ginástica laboral pode proporcionar aos trabalhadores.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

CARVALHO, FILHO & TEIXEIRA. A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS. 2010. – Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia de Goiás.

LAFETÁ, J.C, DURÃES, G.M. A pratica regular de exercícios físicos e a prevalência de fadiga ocupacional e de distúrbios algicos em auxiliares de limpeza. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd146/fadiga-ocupacional-em-auxiliares-de-limpeza.htm>> acesso em: 19 de novembro de 2010.

LEITE, P.F. Exercício, envelhecimento e promoção da saúde. Belo Horizonte. Helath.1996.

LIMA, V. Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo. Phorte. 2003.

MENDES, R.A, LEITE,N. Ginástica laboral: princípios e aplicações praticas. 2º Ed.Baureri: Manole,2008.

PEGADO. P. Saúde e produtividade. São Paulo: Ed. Proteção, 1995.

PINHEIRO. FA, TRÓCCOLI. BT, PAZ. MGT. Preditores psicossociais de sintomas osteomusculares: a importância das relações de mediação e moderação. Psicologia: Reflexão& Crítica 2006.

POLITO, E, BERGAMASCHI,E.C. Ginástica laboral:teoria e pratica. 4ºEd. Rio de Janeiro: Sprint,2002.

RIBEIRO & BARBOSA: Lesões por esforço repetitivo (LER): uma doença emblemática. Caderno da Saúde Pública. USP. 1997

RIO, Rodrigo Pires, PIRES, Licínica. Ergonomia: fundamentos da prática ergonômica 2.ed. Belo Horizonte: Healt. 1999

TEIXEIRA J. Proposta para criar comitê LER/DORT é lançada em seminário no Fundacentro. Revista CIPA 2001.

Endereço para correspondência:

Rua Tapajós, centro No 343 – Pranchita- PR

CEP: 85730 000 Telefone para contato: 46 – 3540 1916 ou 46- 91049449

Email: renata\_giongo@hotmail.com