

Eixo temático: Estratégia e internacionalização de empresas

**ERGONOMIA E GINÁSTICA LABORAL: SUA IMPORTÂNCIA PARA A
QUALIDADE NA VIDA LABORAL BASEADO EM ESTUDO REALIZADO EM
UMA EMPRESA SUPERMERCADISTA DE SANTA MARIA**

**ERGONOMICS AND GYMNASTICS: IT'S IMPORTANCE FOR THE QUALITY OF
LIFE IN THE LABOUR-BASED STUDY IN A SUPERMARKET COMPANY IN
SANTA MARIA**

Andrea Karla Breunig de Freitas e Luis Felipe Dia Lopes

RESUMO

Os altos índices de produtividade nas empresas estão diretamente relacionados ao equilíbrio das capacidades físicas e mentais de seus funcionários. A ginástica Laboral é uma das alternativas mais aceitas pela comunidade científica e já está presente em quase todas as empresas com qualidade total no trabalho. Ela consiste em atividades físicas realizadas pelos trabalhadores a fim de amenizar as doenças decorrentes das atividades que desempenham. As ginásticas utilizadas pelas empresas são classificadas como compensatória preparatória e de relaxamento. O objetivo da ginástica laboral que é aplicada nas empresas se resume no melhor padrão de qualidade de seus funcionários, ou seja, saúde mental, física ou social. Mental porque ameniza o estresse e reforça a auto-estima, física considerando os benefícios advindos de qualquer atividade Física, e social porque melhora as relações interpessoais no ambiente de trabalho. Diante deste contexto, avalia-se como um processo contínuo, pois a empresa acumula maior capital e seus funcionários se vêem mais saudáveis, felizes e satisfeitos. E é por isto que seu emprego está cada vez mais disseminado no mundo industrial. O presente estudo está sendo realizados em uma empresa supermercadista de Santa Maria, alguns resultados já foram obtidos de forma positiva.

Palavras-chave: ginástica laboral; saúde; problemas osteomusculares.

ABSTRACT

The high productivity in companies directly related to the balance of physical and mental abilities of its employees. Gymnastics is one of Labor alternatives accept edby the scientific community and is already present in almost all companies with total quality at work. This is consists of physical activities performed by workers in order to alleviate the diseases caused by the activities they do. The gymnastics used by companies are classified as compensatory, preparatory and relaxation. The goal of gymnastics that is applied in enterprises is summarized in the highest quality standard of its employees, or mental, physical or social. Mental because it relieves stress and enhances self-esteem, considering the physical benefits derived from any physical activity, because it improves social and interpersonal relationships in the work place. Given this context, gymnastics Labor is a continuous process, as the company accumulates more capital and more employees find themselves healthy, happy and satisfied. And this is why their use is increasingly widespread in the industrial world. this study is being conducted in a supermarket company in Santa Maria, some results have been obtained in a positive way.

Keywords: Gymnastics, osteomuscular problems, health.

INTRODUÇÃO

Durante muitos anos, as empresas negligenciaram questões referentes a segurança, higiene e conforto dos trabalhadores. O objetivo central era o lucro, este obtido através do aumento da produção promovida pela exploração da mão de obra. Segundo o núcleo de pesquisa em ciências da Engenharia (SEGRAC), esta negligência resultou em conseqüências que acabaram por forçar os órgãos competentes do Ministério do Trabalho a criação de normas ligadas a esta questão. (FERREIRA 2011).

O ser humano passa uma boa parte de sua vida no ambiente laboral, realizando diversas atividades o que demanda que as condições de trabalho sejam adequadas para evitar que os riscos existentes provoquem acidentes de trabalho e alterações à saúde dos trabalhadores. (BATIZ; SANTOS e LICEA2009).

Os problemas causados por esforços repetitivos relacionados ao trabalho e demais distúrbios osteomusculares levaram a originar esta modalidade conhecida como Ginástica Laboral. Em 1925, os primeiros vestígios desta idéia surgiram na Polônia, com o nome "Ginástica de Pausa". Na década de 60, outros países da Europa engajaram a idéia como Holanda e Rússia. No Japão, ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória (GLC). No Brasil, a proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas somente surgiu em 1973, na escola de educação FEEVALE, com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação (MARCHESINI, 2001).

A ginástica laboral, em partes, está suprimindo a necessidade de um espaço de liberdade, de uma quebra de ritmo e monotonia na rigidez do trabalho. Além disto, a organização do trabalho ataca primeira e exclusivamente a vida mental dos indivíduos. O ser humano acaba sofrendo um desgaste muito maior devido a todo o esforço para manter-se sob controle. Assim ao começar a participar da ginástica de pausa, os trabalhadores descobrem que haverá um momento para relaxar e que muitas vezes será o único do dia. Neste momento eles podem se permitirem o encontro com eles mesmos de forma integrada, expandindo o corpo, a mente e o espírito. É possível, então, relaxar e, tornar-se livres de risco de acidentes, erros e tensão decorrentes. Neste momento é permitido sair das posturas automatizadas, conversar com seus colegas e desligar das pressões aliviando o stress. A ginástica laboral ou ginástica de pausa preenche também uma carência de atenção e valorização das pessoas, sendo percebida como uma diferença da empresa para com elas e um sinal de humanização do ambiente de trabalho (LIMA, 2008).

Ainda Lima, (2008) cita que a empresa que não se volta à qualidade de vida de seus funcionários não se continua competitiva no mercado, visto que a produtividade é diretamente proporcional à saúde do indivíduo. E é no âmbito de se promover saúde mental e física, amenizando o estresse e combatendo os males como sedentarismo e esforços repetitivos que a tecnologia proporciona, é que a ginástica laboral tem sido uma importante alavanca nesse processo.

O estudo busca como problema verificar como o ambiente de trabalho se relaciona com os trabalhadores envolvidos através do estudo ergonômico adequado com os afastamentos laborais por doenças ocupacionais.

Objetivo geral

O presente estudo objetiva avaliar o desempenho funcional e as causas das doenças relacionadas ao trabalho.

Objetivos específicos

- Implantar a ginástica laboral com o intuito de melhoria fisiológica, psicológica, social e empresarial;

- Reduzir os afastamentos médicos por doenças ocupacionais;
- Avaliar o desempenho funcional.

Benefícios da Ginástica Laboral

Segundo Lima (2008) em pesquisas realizadas nos últimos anos, verificou-se que a Ginástica Laboral propicia benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais e principalmente empresariais, o Quadro 1 apresenta os aspectos e os benefícios citados:

Aspectos	Benefício
Fisiológicas	<ul style="list-style-type: none"> - Promove a sensação de disposição e bem estar para o trabalho; - Combate e previne doenças profissionais - LER/ DORT, evita depressão, diminui o sedentarismo, estresse e ansiedade; - Melhora a flexibilidade, a coordenação motora e a resistência, promove maior mobilidade e melhora a postura; - Diminui as inflamações e traumas; - Diminui a tensão muscular desnecessária.; - Diminui o esforço na execução das tarefas diárias.
Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer a mudança da rotina; - Reforçar a auto-estima e melhora a auto-imagem; - Mostrar a preocupação da Empresa com seus funcionários; - Melhorar a capacidade de atenção e concentração no trabalho; - Desenvolver a consciência corporal; - Combater tensões emocionais.
Sociais	<ul style="list-style-type: none"> - Na prática das atividades surgem muitas vezes novas lideranças; - Favorecer o contato pessoal; - Promover a integração social; - Favorecer o sentido de grupo - se sentem parte de um todo; - O relacionamento do grupo torna-se melhor.
Benefícios empresariais	<ul style="list-style-type: none"> - Propicia maior produtividade por parte do trabalhador; - Melhorar a imagem da instituição perante os empregados e a sociedade; - Diminui os afastamentos médicos, reduz o número de queixas e principalmente os acidentes e lesões relacionados ao trabalho; - Reduz os gastos da Empresa com afastamentos e substituições de pessoal.

Quadro 1 - Benefícios da Ginástica Laboral

Fonte: adaptado de Lima (2008)

A importância da ginástica Laboral na Empresa

Segundo Lima (2008), as questões relacionadas com a adequação ergonômica dos ambientes de trabalho ainda são uma realidade distantes. Algumas empresas e instituições estão preocupadas em oferecer, aos seus colaboradores, condições ideais, não estando, a grande maioria, preocupada em investir na melhoria da qualidade de vida, mas, apenas, com o que os trabalhadores poderão produzir.

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs) são os nomes utilizados às afecções de músculos, de tendões, de sinóvias (revestimento das articulações), de nervos, de fásCIAS (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos. Elas atingem principalmente os membros superiores, a região escapular e a região cervical. Têm origem ocupacional, decorrendo do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada (FUNDACENTRO, 2007).

Segundo Barbosa et al. (1997) e Ribeiro (1997), na tentativa de tornar mais fácil e abrangente a avaliação clínica, o termo LER é amplamente utilizado e conhecido, mas existem outros termos comumente utilizados para a mesma patologia, como Lesões por Traumas

Cumulativos (LTC), que são definidas como desordens dos tecidos moles causadas por esforços e movimentos repetidos. Apesar de poder ocorrer em quase todos os tecidos do corpo, os nervos, os tendões, as bainhas tendíneas e os músculos da extremidade superior são os mais acometidos por LTC. Estas lesões são causadas pela utilização biomecanicamente incorreta dos músculos, dos tendões, das fâscias ou dos nervos, resultando em dor, em fadiga, em queda do rendimento no trabalho e em incapacidade temporária, podendo evoluir para uma síndrome dolorosa crônica que, agravada por todos os fatores psíquicos (no trabalho ou fora dele), é capaz de reduzir o limiar de sensibilidade dolorosa do indivíduo.

As LER/DORT são, atualmente, causa de muitos debates quanto à nomenclatura, ao diagnóstico e ao tratamento. Há os que não acreditam em sua existência, e os que ainda não se convenceram. O fato é que existem inúmeros trabalhadores com queixas de dor atribuídas às suas funções. A patologia é reconhecida pela atual Legislação Brasileira, gerando grande interesse nos meios médicos. O ônus gerado ao governo, às indústrias e aos trabalhadores leva os meios médicos a realizar estudos e discussões que possam contribuir para uma melhor compreensão dessa patologia, já considerada como epidemia (FUNDACENTRO, 2007).

Os fatores principais presentes nas atividades do trabalhador que geram as lesões ou sensações de desconforto são: postura incorreta, aplicação de força excessiva, aceleração e velocidade do movimento, duração, repetitividade, tempo de recuperação, vibração localizada e esforço dinâmico pesado. Estas condições associadas às características ambientais como calor, iluminação, frio e ruído, ainda os fatores adicionais como estresse, demanda cognitiva, organização do trabalho e carga de trabalho potencializam as ocorrências das LER/Dort's. (ERGOWEB, 2005 apud JUNIOR 2006).

Contribuindo na prevenção e na redução das LER /DORT, a Ginástica Laboral visa a promoção da saúde e a melhora das condições de trabalho, além de melhorar o relacionamento interpessoal, de reduzir os acidentes de trabalho e, conseqüentemente, de aumentar a produtividade, gerando um maior retorno financeiro para empresa. Buscando resolver os problemas destas doenças ocupacionais, assim como a melhora do bem-estar do trabalhador, portanto, estes os objetivos da Empresa supermercadista de Santa Maria.

Engenharia de segurança do Trabalho e Ergonomia

A Revolução Industrial, no que se refere a Segurança do Trabalho, revelou-se como principal agente causador de grandes problemas relacionados a saúde neste período, uma vez que evidenciava o aumento expressivo da produção em detrimento as condições de vida e de trabalho as quais o trabalhador era exposto (SEGRAC 2010).

Para a saúde, as posturas podem ser confortáveis ou até mesmo prejudiciais, dependendo das funções e das condições de trabalho que tenha para realizar suas atividades. Um dos princípios básicos que devem ser respeitados em todo design ergonômico é que o mobiliário e suas relações com o ser humano permitam, em primeiro lugar, a adaptação às características antropométricas da população que vai utilizar esse posto e que permita, quando necessário, as mudanças de posturas de acordo com a NR-17 do Ministério do Trabalho, já que em cada tipo de postura um diferente conjunto de musculatura é acionado. Assegurar a postura para o trabalho na posição em pé e sentada sempre que necessárias posições confortáveis dos membros superiores e inferiores deve ser objetivo fundamental no design dos postos de trabalho (BRASIL, 2007).

Assim, com o intuito de abranger ao máximo as necessidades de segurança das variadas atividades laborais executadas dentro das empresas, acrescenta que a segurança do trabalho está ligada a diversas áreas tais como: introdução a segurança, higiene, medicina do trabalho, prevenção e controle de riscos em máquinas, equipamentos e instalações, psicologia na engenharia de segurança, comunicação e treinamento, administração aplicada a engenharia

de segurança, o ambiente e as doenças do trabalho, higiene do trabalho, metodologia de pesquisa, legislação, gerencia de riscos e ergonomia. (RODRIGUES 2003).

A ergonomia tem uma data oficial de nascimento, em 12 de julho de 1949, porém este termo já havia sido utilizado pelo polonês Wojciech que publicou Ensaio de Ergonomia ou Ciências do Trabalho, baseada nas leis objetivas da ciência sobre a natureza (IIDA 2002; HIGNETT 2000).

A ergonomia objetiva a melhoria do desempenho do sistema produtivo e procura reduzir as suas conseqüências nocivas sobre o trabalhador. Assim, ela procura reduzir a fadiga, o estresse, erros e acidentes, proporcionando segurança, satisfação e saúde aos trabalhadores durante seu relacionamento com este sistema produtivo. (IIDA 2002).

MATERIAL E MÉTODO

Para atingir os objetivos propostos foi realizada em um primeiro momento uma análise setorial, com levantamento fotográfico, avaliação de número de atestados médicos e a verificação dos materiais utilizados visando verificar o tempo de trabalho decorrido, os segmentos do corpo mais utilizados biomecanicamente e uma entrevista com os trabalhadores sobre como se sentiam ao final da jornada laboral. Além disso foram selecionados para análise as faixas etárias e o sexo. Os setores avaliados foram frente de caixa, repositores e encarregados de depósito. A idade dos avaliados incluíam entre 18 a 45 anos, nos quais foram divididos em grupos de 18 a 25 anos (154 – 73 F e 81 M), 26 a 35 anos (119 – 77 M e 42 F) e 36 a 45 anos (91 36 F e 55 M). Foi implantada neste momento a Ginástica Laboral em grupos e por setores; após seis meses de acompanhamento e foi realizada uma nova avaliação com entrevista e análise de atestados médicos apresentados na Empresa.

A Empresa supermercadista de Santa Maria tem como meta ser reconhecida pela sociedade como referência em empreendedorismo e ter a preferência das pessoas pela qualidade dos produtos e com excelência operacional. Sua missão é a melhoria da qualidade de vida de seus clientes e seus colaboradores, desta forma implantou o programa de Ergonomia seguido de Ginástica Laboral, que tem por objetivo regulamentar a NR-17, de acordo com o Ministério do Trabalho.

A empresa encontra-se hoje com 1.900 funcionários aproximadamente, dividido em 27 filiais distribuídas em todo o Estado, porém a avaliação foi realizada nas filiais de Santa Maria, o programa foi inserido na empresa em agosto de 2009 e foi avaliado até o momento um total de 354 colaboradores, sendo divididos entre funcionários que não apresentam atestados médicos, com atestados variados e atestados por doenças ocupacionais. O programa de ginástica Laboral e ergonomia iniciaram-se em agosto de 2009, com sessões de atividades físicas de 10 a 15 minutos semanalmente (Figura 1), nas filiais da empresa, com a receptividade positiva implantou-se mais um dia de atividades, sendo que o mesmo agora está dividido por setores uma vez por semana e uma vez conjunto com todos os setores.



Figura 1 – Ginástica Laboral Empresa Rede Vivo Supermercados

RESULTADOS

Após o recolhimento dos atestados médico, foi realizada uma divisão por número de funcionários que não possuem atestados médicos neste período, os que possuem por motivos diversos e os que possuem por problemas ocupacionais. A seguir apresentar-se-á os resultados encontrados:

Tabela 1 – Número de funcionários que apresentaram atestado em 2009.

Tipo de atestado	Quantidade	Percentual
Diversos	68	19,21
Problemas ocupacionais	27	7,63
Sem atestado	259	73,16
Total	354	100,00

No momento foi apresentado um índice de 19,21% de atestados médicos por problemas diversos tais como: posturais, visão ou outros relativos ao excesso de carregamento de peso e movimentação dos mesmos. Com os treinamentos posturais e a Ginástica Laboral, bem como pausas no trabalho, verificou-se após seis meses uma redução destes números, embora pequena.

Tabela 2 – Número de funcionários que apresentaram atestado em 2010.

Tipo de atestado	Quantidade	Percentual
Diversos	62	17,51
Problemas ocupacionais	19	5,37
Sem atestado	273	77,12
Total	354	100,00

Ao analisar as duas avaliações verificou-se que houve uma pequena redução de afastamentos médicos por doenças ocupacionais. Do total de 354 funcionários, a redução foi de 2,26% entre as avaliações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se ao término desta avaliação prévia que a atividade física hoje chamada de Ginástica Laboral ou Ginástica de Pausa proporciona uma redução de afastamentos médicos, assim sendo uma economia para a Empresa, pois a cada afastamento representa para a mesma um custo elevado. Diante deste contexto, confirma que deve ser um processo contínuo, pois a Empresa acumula maior capital e seus funcionários permanecem mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

- BALLARDIN; L. **Análise Ergonômica dos Postos de Trabalho de operadores de caixa de Supermercados.** Revista Produção online. ISSN 1676 – 1901. Vol 05. Nº 05. 2005.
- BATIZ, E; SANTOS, A; LICEA, O. Revista Produção. **Apostura no trabalho dos operadores de checkout de supermercados: uma necessidade constante de análises.** V. 19 p.190 – 201 . 2009.
- FERREIRA, A. S. **Análise Ergonômica do método Owas numa oficina de Manutenção Mecânica de uma usina Termoelétrica.** Perspectiva online. Vol 04. Nº 14. 2010.
- FIGUEIREDO, Fabiana. **Ginástica Laboral e Ergonomia.** 2ª edição. Ed Sprint. Rio de Janeiro, 2008.
- IIDA. **International Interior Design Association.** 2002.
- JUNIOR, M. M. C. **Avaliação Ergonômica: Revisão dos Métodos para Avaliação Postural.** Revista Produção online. ISSN 1676 – 1901. Vol.06. nº03. 2003.
- LIMA, V. **Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho.** 3. ed. São Paulo: Fhorte. 2008.
- Revista Saúde Pública 2006; 40 (N Esp): 101-11 – **Saúde do Trabalhador no Brasil: Pesquisa na Pós Graduação.**
- RUIZ, Yórdan Rodriguez. **Ergonomia y simulacion aplicadas a La industria.** Artigo original. Ingeniería Industrial/ ISSN 1815-5936/ volXXXII/ nº 01. 2011.
- SEGRAC. **Nucleo de pesquisa em ciências da engenharia.** 2010.
- VERDERI, E. **Programa de Educação postural.** São Paulo. Editora Phorte, 2008. 2ª edição.