

GINÁSTICA LABORAL COMO PRÁTICA CORPORAL NA PERSPECTIVA DA ATENÇÃO INTEGRAL DO TRABALHADOR DA SAÚDE

OCCUPATIONAL GYMNASICS AS A BODY PRACTICE FROM THE PERSPECTIVE OF COMPREHENSIVE CARE FOR HEALTH WORKERS
LA GIMNASIA LABORAL COMO PRÁCTICA CORPORAL DESDE LA PERSPECTIVA DE LA ATENCIÓN INTEGRAL AL PERSONAL SANITARIO

Barbara Maria Braga Brito ¹

Neires Alves de Freitas ²

Manoel Artur Ferreira Sousa Filho ³

Quitéria Larissa Teodoro Farias ⁴

Como Citar:

Brito BMB, Freitas NA, Sousa Filho MAS, Farias QLT. Ginástica Laboral Como Prática Corporal na Perspectiva da Atenção Integral do Trabalhador da Saúde. *Sanare*. 2024;23(1).

Descritores:

Saúde do trabalhador; Estratégia Saúde da Família; Ginástica laboral.

Descriptors:

Workers' health; Family Health Strategy; Occupational gymnastics.

Descriptores:

Salud de los trabajadores; Estrategia de Salud de la Familia; Gimnasia laboral.

Submetido:

29/05/2024

Aprovado:

20/06/2024

Autor(a) para Correspondência:

Barbara Maria Braga Brito
E-mail: barbara.braga2014@gmail.com

RESUMO

A atenção em Saúde do Trabalhador da Estratégia Saúde da Família trata o processo saúde-doença dos trabalhadores com relação direta com o seu trabalho, uma de suas ferramentas é a proposta de Ginástica Laboral como sendo uma atividade realizada no trabalho com exercícios de curta duração com o objetivo de melhorar a saúde e a qualidade de vida dos colaboradores. Para tanto, este estudo tem como objetivo elaborar um projeto de Intervenção para promover a saúde de trabalhadores de um Centro de Saúde da Família por meio da Ginástica Laboral. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa do tipo pesquisa-intervenção. O estudo foi desenvolvido no Centro de Saúde da Família (CSF) Cleide Cavalcante Sales, responsável pela área de território do bairro do Sumaré, na cidade de Sobral, Ceará. O período de realização do estudo foi de novembro a de dezembro de 2023. O Sistema Integrado da Comissão Científica (SICC) de Sobral, bem como no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) aprovou o estudo com o parecer número 6.483.094. Participaram do estudo 7 participantes, todos do sexo feminino, sendo 1 farmacêutica, 2 médicas, 2 enfermeiras e 2 dentistas. Os resultados da pesquisa evidenciaram a importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho, observando melhora em relação a dor/ desconforto nas regiões da cabeça, pescoço, cervical, ombros, costas superior, médio e inferior, assim como, braço, cotovelo, antebraço, punho e mãos. Além da interação social entre os participantes, fornecendo um momento descontraído e benéfico à saúde. Conclui-se que a ginástica laboral traz inúmeros benefícios para os funcionários e para o processo de trabalho, tendo em vista que também foram citadas melhora na convivência dos participantes, que mostraram satisfação com a intervenção.

1. Profissional de Educação Física. Especialista em Saúde da Família pela Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia. E-mail: barbara.braga2014@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7133-6458>

2. Doutorado em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará. Docente do Centro Universitário UNINTA. E-mail: neiresalves@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3350-3520>

3. Profissional de Educação Física. Especialista em Saúde da Família pela Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia. E-mail: mafsfef@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6318-1708>

4. Mestrado em Saúde da Família. Diretora de Ensino e Pesquisa na Pluralmed. E-mail: larissa.teodoro1996@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3877-7598>

ABSTRACT

Occupational health care in the Family Health Strategy deals with the health-disease process of workers in direct relation to their work, and one of its tools is the proposal for Occupational Gymnastics as an activity carried out at work with short-term exercises with the aim of improving the health and quality of life of employees. To this end, this study aims to develop an intervention project to promote the health of workers at a Family Health Center through Occupational Gymnastics. This is a descriptive study with a qualitative research-intervention approach. The study was carried out at the Cleide Cavalcante Sales Family Health Center (CSF), responsible for the Sumaré neighborhood, in the city of Sobral, Ceará. The study period was from November to December 2023. The Integrated System of the Scientific Commission (SICC) of Sobral, as well as the Research Ethics Committee (CEP) approved the study with opinion number 6.483.094. even participants took part in the study, all of whom were female: 1 pharmacist, 2 doctors, 2 nurses and 2 dentists. The results of the study showed the importance of gymnastics in the workplace, with improvements in pain/discomfort in the head, neck, cervical, shoulders, upper, middle and lower back, as well as the arm, elbow, forearm, wrist and hand. In addition to the social interaction between the participants, it provides a relaxed and beneficial moment for health. It can be concluded that gymnastics brings numerous benefits to the employees and to the work process, given that improvements were also cited in the coexistence of the participants, who showed satisfaction with the intervention.

RESUMEN

La atención a la salud laboral en la Estrategia de Salud de la Familia aborda el proceso salud-enfermedad de los trabajadores en relación directa con su trabajo, y una de sus herramientas es la propuesta de Gimnasia Laboral como actividad realizada en el trabajo con ejercicios de corta duración con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de los trabajadores. Para ello, este estudio pretende desarrollar un proyecto de intervención para promover la salud de los trabajadores de un Centro de Salud Familiar a través de la gimnasia. Se trata de un estudio descriptivo con un enfoque cualitativo de investigación-intervención. El estudio se realizó en el Centro de Salud de la Familia (CSF) Cleide Cavalcante Sales, responsable por el barrio de Sumaré, en la ciudad de Sobral, Ceará. El período de estudio fue de noviembre a diciembre de 2023. El Sistema Integrado de la Comisión Científica (SICC) de Sobral, así como el Comité de Ética de la Investigación (CEP) aprobaron el estudio con el dictamen número 6.483.094. Participaron en el estudio 7 personas, todas mujeres, 1 farmacéutica, 2 médicos, 2 enfermeras y 2 dentistas. Los resultados del estudio mostraron la importancia de la gimnasia ocupacional en el lugar de trabajo, con mejoras en el dolor/malestar en la cabeza, cuello, cervicales, hombros, espalda alta, media y baja, así como en el brazo, codo, antebrazo, muñeca y mano. Además de la interacción social entre los participantes, proporciona un momento relajado y beneficioso para la salud. Se puede concluir que la gimnasia laboral aporta numerosos beneficios a los empleados y al proceso de trabajo, teniendo en cuenta que también se citaron mejoras en la convivencia de los participantes, que mostraron satisfacción con la intervención.

.....

INTRODUÇÃO

A saúde do trabalhador configura-se como um campo de práticas e de conhecimentos estratégicos interdisciplinares - técnicos, sociais, políticos, humanos, multiprofissionais e interinstitucionais, voltados para analisar e intervir nas relações de trabalho que provocam doenças e agravos. Seus marcos referenciais são os da Saúde Coletiva, ou seja, a promoção, a prevenção e a vigilância¹.

Nesta acepção, considera a saúde e a doença como processos dinâmicos, estreitamente articulados com os modos de desenvolvimento produtivo da humanidade em determinado momento histórico. Este campo da Saúde do Trabalhador no Brasil é

resultante de um patrimônio acumulado no âmbito da Saúde Coletiva, com raízes no movimento da Medicina Social latino-americana e influenciado significativamente pela experiência operária italiana².

A atenção em Saúde do Trabalhador da Estratégia Saúde da Família (ESF) trata o processo saúde-doença dos trabalhadores com relação direta com o seu trabalho. A partir da Lei 8.080/90 ficaram conhecidas as competências no campo da Saúde do Trabalhador, onde considerou o trabalho como importante fator determinante/condicionante da saúde. Ou seja, saúde e doença estão condicionados e determinados pelas condições de vida das pessoas e são expressos entre os trabalhadores também pelo

modo como vivenciam as condições, os processos e os ambientes em que trabalham³.

Em meio a este cenário, surge os profissionais de Educação Física, atuando por meio da promoção e prevenção de saúde através de métodos educacionais para minimizar e/ou evitar a possibilidade de ocorrência de lesões decorrentes das atividades repetitivas do estresse causado pela atuação laboral e de atividades que tragam algum risco para os trabalhadores⁴.

Backes *et al.*⁵ afirmam que GL pode ser dividida em segmentos: preparatória, compensatória, relaxamento, manutenção, corretiva e descontração, sendo estes utilizados de acordo com os horários e os objetivos de cada empresa, promovendo a preparação e compensação dos aspectos psicofisiológicos através de pequenas pausas na rotina de trabalho. Por estes motivos, observa-se que a prática da ginástica laboral é de extrema importância no ambiente de trabalho, a fim de evitar posturas inadequadas, patologias, distúrbios relacionados ao trabalho, além de promover a integração entre os profissionais. Mediante o exposto, o estudo baseia-se na seguinte questão norteadora: Quais os benefícios da ginástica laboral na promoção da saúde do trabalhador?

Enquanto profissional inserida no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia, a partir da vivência em dois territórios de populações vulneráveis, que dependem muito do serviço público de saúde, foi possível identificar uma problemática: a exaustão de trabalho dos funcionários inseridos no Centro Saúde da Família (CSF), bem como, situações de problemas de convivência, que por ventura, acabavam atrapalhando o funcionamento do local.

Manifesta-se a necessidade de facilitar a oportunidade da prática de GL, a fim de reduzir a exaustão causada pelo estresse ocupacional. Muitos trabalhadores se queixam de condições inadequadas de trabalho, o que faz com que aumente a insatisfação. Essa insatisfação provoca uma diminuição do seu rendimento, acarretando consequências na saúde física e mental do trabalhador e, em decorrência, menor produtividade.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa do tipo pesquisa intervenção. A partir da promoção da saúde de trabalhadores de um CSF, por

meio da prática de Ginástica Laboral desenvolvido no Centro de Saúde da Família Cleide Cavalcante Sales, responsável pela área de território do bairro do Sumaré, na cidade de Sobral, Ceará.

O período de realização do estudo foi de 27 de novembro a 28 de dezembro de 2023. O Sistema Integrado da Comissão Científica (SICC) de Sobral, bem como no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) aprovou o estudo com o parecer número 6.483.094.

O estudo descritivo tem como finalidade principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, uma de suas características mais significativas aparece na utilização de técnicas padronizadas na coleta de dados para que assim, possa descrever um fenômeno ou situação em detalhe, especialmente o que está ocorrendo, permitindo abranger, com exatidão, as características de um indivíduo, uma situação ou um grupo⁶.

Inicialmente foi realizada uma reunião com a gerente da unidade para pactuar liberação dos profissionais para os encontros relativos à intervenção. Após isto, foi agendado um encontro inicial com os participantes do estudo onde foi apresentada a intervenção e posteriormente organizar os dias e horários para os momentos.

Os encontros foram realizados semanalmente, sempre às quartas-feiras e sextas-feiras, entre os dias 27 de novembro a 28 de dezembro de 2023 totalizando dez encontros, onde os profissionais se reuniam em uma sala, todos juntos, no horário das 13:00 horas. Todos os encontros foram organizados contemplando um acolhimento, apresentação da proposta de intervenção e desenvolvimento da GL.

As atividades tiveram início a partir da apresentação da técnica da Ginástica Laboral para as participantes, uma breve introdução de seus benefícios e importância para saúde do trabalhador. Após isto, foram entregues dois questionários: O primeiro é o Questionário de Dor e Desconforto de Corllett e Manenica⁷. O segundo foi o Questionário de Pré-avaliação que investigou as queixas e conflitos relacionados ao trabalho. Estes questionários junto a um diário de campo constituíram os instrumentos de coleta.

Para análise dos dados foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin⁸. Essa técnica permite a compreensão, a utilização e a aplicação de um determinado conteúdo. A operacionalização da análise de conteúdo possui três etapas: 1) pré-análise; 2) exploração do material; 3) tratamento dos resultados obtidos. A pré-análise permite a

escolha dos documentos e uma leitura destes, para que assim possam-se lançar hipóteses e a formulação dos indicadores. A exploração do material permite a criação de categorias mediante dados da pesquisa. E o tratamento dos resultados faz surgir a interpretação de tudo que foi coletado durante a pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram divididos em duas partes, como descritos anteriormente.

O primeiro questionário aplicado foi o de Dor e Desconforto, nos quais os participantes informaram a intensidade de dor por meio de uma escala progressiva enumerada de 1 a 5, onde nível 1 representava nenhum desconforto/dor; nível 2 Pouco desconforto/ dor; nível 3 Moderado desconforto/ dor; nível 4 Muito desconforto/ dor; e nível 5 Extremamente desconfortável. Os resultados dividiram-se pela região superior (Cabeça; Pescoço; Cervical; Ombros; Costas médias; Costas Superior; Costas inferior; Bacia; Braço; Cotovelo; Antebraço; Punho e Mãos). E região inferior (Coxa; Joelho; Perna; Tornozelo e Pé).

Tabela 1 - Níveis de desconforto/dor dos participantes.

Região	Níveis						
Participantes	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
Cabeça	2	3	1	5	2	1	1
Pescoço	1	1	2	5	3	2	3
Cervical	2	1	2	3	4	1	4
Ombros	2	1	3	4	4	3	4
Costas Superior	2	4	2	4	4	3	1
Costas médio	1	1	1	3	4	1	2
Costas inferior	1	1	2	3	1	1	4
Bacia	1	1	1	3	1	1	1
Braço	1	1	1	3	5	4	1
Cotovelo	1	1	1	2	3	1	1
Antebraço	1	1	2	2	4	1	1
Punho	3	1	3	3	4	1	4
Mão	2	1	3	3	4	1	1
Coxa	1	1	1	1	1	2	1
Joelho	1	1	2	2	2	1	2
Perna	1	3	1	1	3	5	1
Tornozelo	1	3	2	1	3	1	2
Pé	1	1	2	1	3	1	2

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Tabela 3 - Níveis de desconforto/dor dos participantes pós-intervenção.

Região	Níveis						
Participantes	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
Cabeça	3	1	2	2	1	1	1
Pescoço	1	2	1	3	1	2	2
Cervical	1	2	1	3	1	1	1
Ombros	1	1	2	3	2	1	1
Costas Superior	3	1	2	3	2	3	1
Costas médio	1	3	1	3	1	1	3
Costas inferior	2	2	2	2	2	3	3
Bacia	1	1	1	2	1	1	1
Braço	1	1	1	2	1	1	1
Cotovelo	1	1	1	2	1	1	1
Antebraço	1	1	1	1	1	1	1
Punho	1	1	2	1	2	1	1
Mão	1	1	2	1	2	1	1
Coxa	3	2	1	1	1	1	1
Joelho	1	2	2	1	1	1	2
Perna	3	1	1	1	1	1	1
Tornozelo	1	1	1	1	1	1	1
Pé	1	1	1	1	1	1	1

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

De um ponto comparativo pode-se observar que a cabeça teve melhora em cinco dos sete participantes, destacando dois deles que baixou do nível 5 e para o nível 2 e outro do nível 3 para o nível 1. O pescoço teve dois ganhos consideráveis, assim como a cervical, onde se observou a melhora do nível 5 para o 3, e do nível 3 para o 1. Os ombros dois resultados se destacaram, onde ambos níveis 4 baixaram para o nível 2 e outro para o nível 1.

Em relação as costas superior, médio e inferior, os achados evidenciam um ganho importante, onde nível 4 baixou para o nível 2. Já na bacia, não foram observados ganhos consideráveis. Em relação ao braço, cotovelo, antebraço, punho e mãos, o primeiro teve dois ganhos importantes em que o nível 5 baixou para o nível 1; e o nível 4 baixou para o nível 1 também. No cotovelo apenas um nível 3 baixou para o nível 1. No antebraço um nível 4 baixou para o nível 1. Punho e mãos foram as regiões que mais obtiveram resultados favoráveis, onde o nível 3 baixou para o nível 1 em três participantes e o nível 4 baixou para o nível 2 e nível 1, em três participantes respectivamente.

As áreas da coxa, joelho, perna, tornozelos e pé foram as que apresentaram resultados menos

consideráveis, destacando a perna ao baixar do nível 3 e 5 para o nível 1, e o tornozelo e pé, baixando do nível 3 para o nível 1 em três participantes.

Backes *et al.*⁹ afirmam que realizar exercícios no ambiente de trabalho, são necessários para manter a qualidade de vida dos colaboradores, pois os efeitos negativos ocasionados pelas longas jornadas de trabalho põem em risco a saúde física e mental, podendo ocasionar fadiga crônica, estresse, estado depressivo, ansiedade e diminuir a qualidade do sono.

Silva¹⁰ enfatiza que a GL além de ser eficaz na prevenção de agravos osteomusculares e ajudar na promoção da qualidade de vida, ela pode estar associada com a melhora da interação entre os funcionários. Para tanto, é necessário que o profissional de Educação Física esteja em constante comunicação com os gerentes da empresa ou instituição, para que dessa maneira, saiba elaborar a melhor forma de executar a atividade.

Para Alvez, Correia e Silva investir na qualidade de vida voltada aos profissionais de saúde constitui como uma das principais medidas preventiva contra possíveis problemas ocasionados pelo exercício laboral, em que as exigências inadequadas, podem causar, pelo ritmo de trabalho exaustivo, trazendo grandes agravos à saúde dos trabalhadores¹¹.

Achados afirmam que a intervenção do exercício físico de curta duração, que acontece no ambiente de trabalho traz benefícios para a qualidade de vida de seus praticantes, pois ocorre a diminuição da carga gerada pelo trabalho nas estruturas musculoesqueléticas, além de melhorar a percepção corporal e da postura, contribuindo para a diminuição dos índices de acidente de trabalho e afastamentos. A Educação Física surge então, como principal instrumento para guiar os indivíduos na busca da saúde por meio de suas próprias ações e também para desenvolver um sentido de responsabilidade em relação à melhoria de sua própria saúde. Com esse estudo, procura-se levar mais conhecimento aos funcionários, a fim de promover um reconhecimento corporal mediante posturas adotadas no ambiente de trabalho, e assim, melhorar sua qualidade vida⁹.

CONCLUSÃO

Os resultados da pesquisa evidenciaram a importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho, com o projeto de intervenção realizado foi possível observar melhora em relação a dor/

desconforto nas regiões da cabeça, pescoço, cervical, ombros, costas superior, médio e inferior, assim como, braço, cotovelo, antebraço, punho e mãos.

Pode-se analisar que a ginástica laboral traz inúmeros benefícios para os funcionários e para o processo de trabalho, tendo em vista que também foram citadas melhora na convivência dos participantes, que mostraram satisfação com a intervenção, relatando que devia ser realizada com frequência pois melhorava o desempenho nas atividades realizadas no PSF, além de diminuir a fadiga muscular e conseqüentemente as dores por esforço repetitivo.

A qualidade de vida no trabalho possibilita resgatar o ser humano e o ambiente, que, na maioria das vezes, são negligenciados em favor da alta demanda e aumentada produtividade. Entretanto, como pode-se observar, ainda é possível aliar a produtividade com melhores condições de trabalho, pois a qualidade da assistência está associada à qualidade de vida dos que a produzem.

Em futuras pesquisas, sugere-se que a prática da ginástica laboral, seja realizada com um número maior de participantes, para que os resultados possam ser avaliados em maior quantidade, assim como, pode ser realizado em outro segmento de organização.

REFERÊNCIAS

1. Leão LHC, Castro AC. Políticas públicas de saúde do trabalhador: análise da implantação de dispositivos de institucionalização em uma cidade brasileira. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2013 Mar 1 [cited 2022 Sep 3];18:769-78. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/XjNTqbY9c9MG75gP63JmGCm/abstract/?lang=pt>
2. Brasil. Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. *Diário Oficial da União*. [internet] Brasília, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2012/prt1823_23_08_2012.html
3. Brasil. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica. Programa Saúde da Família. Área Técnica de Saúde do Trabalhador. [internet] Brasília. 2002. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_trabalhador_cab5_2ed.pdf
4. Farsen TC, Boehs SDTM, Darosci ASR, Biavati VDP, Silva N. Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam? *Interação em Psicologia*. 2018 Apr 1;22(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v22i1.48288>
5. Nunes AP, Rios ACS, Cunha GA, Barretto ACP,

Negrão CE. Efeitos de um programa de exercício físico não-supervisionado e acompanhado a distância, via internet, sobre a pressão arterial e composição corporal em indivíduos normotensos e pré-hipertensos. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. 2006 Apr;86(4):289-96.

6. Gil AAC. Como elaborar projetos de pesquisa. Éditeur: São Paulo: Atlas; 2017.

7. Wilson JR, Corlett EN. Evaluation of human work : a practical ergonomics methodology. Bristol, Pa.: Taylor & Francis; 1995.

8. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2015.

9. Silva EL, Macarzel RCS. GINÁSTICA LABORAL: PRERROGATIVAS PARA DISSEMINAÇÃO. *Corpoconsciência* [Internet]. 9º de dezembro de 2019 [citado 26 de dezembro de 2023];23(3):59-72. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/8224>

10. Matias EPB, Moura MCC. Quality of life at work: a case study on Federal Public Institutions of Higher Education/Qualidade de vida no trabalho: um estudo de caso sobre Instituicoes Publicas Federais de Ensino Superior. *Revista Exacta* [Internet]. 2019 Jan 1 [cited 2024 Jan 26];17(1):147-57. Disponível em: <https://link.gale.com/apps/doc/A596402808/AON?u=anon~5761b7c5&sid=googleScholar&xid=414ca606>

