

PERCEPÇÕES DOS PARTICIPANTES DE PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL SOBRE FLEXIBILIDADE E FATORES RELACIONADOS A UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Perceptions of the participants of a stretch break program about flexibility and factors related to a healthy lifestyle

Artigo Original

RESUMO

Objetivo: Verificar a percepção dos trabalhadores sobre a flexibilidade do tronco e quadril, além de demais fatores relacionados a um estilo de vida fisicamente ativo e saudável após a aderência ao Programa de Ginástica Laboral da Universidade Federal da Paraíba. **Métodos:** A pesquisa foi qualitativa, com natureza descritiva. Foram oferecidas aulas de Ginástica Laboral durante dois meses de 2011, com uma frequência de três vezes por semana, sendo enfatizados exercícios de alongamento, relaxamento, atividades lúdicas, massagens e atendimento individualizado. A população abrangeu servidores de alguns setores da reitoria, sendo a amostra composta por 10 trabalhadores e tendo como critério de inclusão a participação regular dos sujeitos nas aulas ministradas durante dois meses. Os dados foram coletados no período de 4 a 16 de novembro de 2011 através de entrevista semiestruturada, utilizando-se previamente um piloto para verificar a clareza e a compreensão das questões. A análise das falas ocorreu por meio da técnica de análise de conteúdo, sendo explorado por intermédio das categorias de análises. **Resultados:** Os resultados corroboraram com a literatura, visto que os relatos sugeriram ter ocorrido benefícios gerados pelo programa, principalmente em relação às dores, disposição, flexibilidade do tronco e do quadril, alimentação saudável e relacionamento interpessoal. **Conclusão:** O Programa de Ginástica Laboral da Universidade Federal da Paraíba repercutiu positivamente no estilo de vida de seus participantes, favorecendo diferentes aspectos da qualidade de vida relacionados à saúde dos trabalhadores estudados.

Descritores: Qualidade de Vida; Estilo de Vida; Atividade Motora.

ABSTRACT

Objective: To verify the perception of employees about the trunk and hip flexibility, and other factors related to a physically active lifestyle and healthy after adherence to the Gymnastics Program, Federal University of Paraíba. **Methods:** The research was qualitative with descriptive nature. Gymnastics classes were offered for two months of 2011, with a frequency of three times a week, being emphasized stretching exercises, relaxation, recreational activities, massage and individualized care. The population included servers of some sectors of the rectory, and the sample consisted of 10 employees, with inclusion criteria as the regular participation of the subjects taught in class for two months. Data were collected in the period from 4 to 16 November 2011 through semi-structured interviews, using a previously pilot to check the clarity and understanding of the issues. The analysis of the speeches occurred through the technique of content analysis, being explored through the analysis categories. **Results:** Our results corroborate with the literature, as reports have suggested to have occurred benefits generated by the program, particularly in relation to pain, mood, flexibility of the trunk and hip, healthy eating and interpersonal relationships. **Conclusion:** The Gymnastics Program, Federal University of Paraíba positively affected the lifestyle of its participants, favoring different aspects of quality of life related to health of workers studied.

Descriptors: Quality of Life; Lifestyle; Motor Activity.

Élyda Cristina de Oliveira Brito⁽¹⁾
Caroline de Oliveira Martins^(1,2)

1) Universidade Federal da Paraíba/UFPB
- Cidade Universitária - João Pessoa - PB
- Brasil

2) Programa Associado de Pós-Graduação
em Educação Física UPE/UFPB - João
Pessoa - PB - Brasil

Recebido em: 27/01/2012

Revisado em: 14/04/2012

Aceito em: 24/05/2012

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, a perspectiva de uma vida mais longa tem aumentado significativamente, fazendo com que um indivíduo possa chegar aos 80 ou 90 anos, dependendo de seu estilo de vida e de sua genética⁽¹⁾.

O estilo de vida corresponde aos atos frequentes, que se refletem nos valores, nos modos e nas oportunidades da vida de cada um⁽²⁾, sendo um dos aspectos que compõem a qualidade de vida (QV). Esta consiste no fator primordial para uma perspectiva de vida mais longa, relacionada com as condições em que o ser humano vive, sendo consequência de um conjugado de parâmetros singulares e socioambientais que podem ou não ser modificados⁽¹⁾.

A QV das pessoas está relacionada ao seu ambiente de trabalho, o qual pode ser o ponto de partida para determinar seu bem-estar físico e mental, pelo fato de passarem a maior parte de seu tempo nele⁽³⁾.

A necessidade de promover o bem-estar e a QV do trabalhador adequando o ambiente ocupacional tem sido muito enfatizada na literatura⁽²⁾. Uma das maneiras de se alcançar benefícios para a saúde em tal ambiente é por meio de Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador (PPST), com destaque para o Programa de Ginástica Laboral (PGL), o qual engloba todas as atividades que envolvem exercício físico a partir do e no local de trabalho, como a ginástica laboral (GL), o atendimento individualizado do professor de GL, o programa de condicionamento físico, o *personal training* e a ginástica de eventos⁽⁴⁾.

A GL consiste na realização de atividades voltadas para as necessidades do trabalhador, praticadas no ambiente ocupacional e direcionadas, principalmente, para a musculatura mais requisitada durante a jornada de trabalho^(4,5). Pode contribuir preventivamente e terapeuticamente para a saúde do trabalhador, promovendo a QV por meio do desenvolvimento da percepção corporal, das questões posturais e na prevenção dos processos dolorosos, desde que atue com a ergonomia⁽⁶⁾, que é um conjunto de medidas que procura prevenir, dentre outros aspectos, o surgimento de lesões dentro do ambiente ocupacional, favorecendo a segurança e a saúde do trabalhador^(4,7).

Além da melhoria no ambiente laboral, a GL pode atuar na promoção da saúde, no estímulo à prática esportiva e na diminuição dos fatores de risco à saúde, bem como na redução dos acidentes de trabalho, deixando o trabalhador mais desperto, aumentando sua circulação sanguínea e a oxigenação do cérebro, incentivando sua integração, elevando sua autoestima e estimulando sua liderança, proporcionando a quebra da rotina⁽⁸⁾.

Diante de tais benefícios oriundos da GL, o presente estudo almejou verificar, por meio da percepção dos

trabalhadores, a importância do PGL para a melhoria da flexibilidade do tronco e quadril e de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável.

Convém salientar que, atualmente, muitas pessoas vivenciam a maior parte do dia no ambiente ocupacional e, frequentemente, passam despercebidos os cuidados com a saúde, mas a aderência ao PGL pode ser uma alternativa para alertar esses indivíduos sobre a importância de manter ou adotar um estilo de vida ativo e saudável, sendo esta pesquisa um dos indícios para a aderência a esse tipo de programa.

MÉTODOS

Este estudo, de natureza qualitativa descritiva, envolveu um conjunto de distintas técnicas interpretativas que visavam descrever e decodificar os componentes de um sistema complexo de significados, dele fazendo parte a aquisição de dados descritivos mediante contato direto e interativo do pesquisador com a situação objeto de estudo, sendo frequente que o pesquisador procurasse entender os fenômenos segundo a perspectiva dos sujeitos da amostra⁽⁹⁾.

A população abrangeu 21 participantes do projeto de extensão denominado Programa de Ginástica Laboral da Universidade Federal da Paraíba, Brasil (PGL da UFPB), realizado na reitoria da universidade e envolvendo a Coordenação de Planejamento, Coordenação de Orçamento, Coordenação de Convênios e a Pró-Reitoria de Planejamento.

A amostra foi definida pela aderência que os sujeitos tiveram às aulas de GL, fazendo com que fossem entrevistados apenas os servidores que obtiveram frequência regular nas 24 aulas ministradas, durante os meses de setembro e outubro de 2011. A coleta de dados ocorreu no período de 4 a 16 de novembro de 2011. Foram excluídos da pesquisa os sujeitos que não responderam todos os dados requisitados na entrevista (ex.: tiveram que parar/cancelar a entrevista devido a urgentes tarefas ocupacionais). Assim, foram entrevistados 10 servidores, sendo seis do gênero masculino e quatro do feminino.

A coleta dos dados ocorreu por intermédio de entrevistas individuais semiestruturadas contendo variáveis de identificação dos entrevistados (idade, gênero, estado civil, grau de instrução), bem como dados sobre o desempenho das atividades realizadas no trabalho e fora dele, com enfoque na flexibilidade do tronco e quadril e demais fatores relacionados a um estilo de vida fisicamente ativo e saudável.

Convém salientar que foi realizado um estudo piloto em 2 de novembro de 2011, com o objetivo de observar

a compreensão das perguntas que seriam reformuladas e facilitar a análise do conteúdo da entrevista, mas nenhuma pergunta foi modificada.

Os dados foram coletados por uma pesquisadora treinada antes e/ou após as aulas de GL, valendo-se de um aparelho MP4 para registrar as falas dos entrevistados.

Os resultados foram tratados por meio da técnica de análise de conteúdo⁽¹⁰⁾, tendo como método o registro dos dados, a transcrição das falas e a construção de categorias de análise (se o PGL ocasionou algum benefício nas atividades desempenhadas no cotidiano pelos participantes em casa e/ou no trabalho; se houve melhoria na flexibilidade do tronco e quadril, principalmente envolvendo situações que requeriam a movimentação do quadril; e se ocorreram mudanças no estilo de vida, envolvendo a prática de atividades físicas e alimentação saudável).

A presente pesquisa visava à melhoria da QV dos colaboradores, com a GL embasada na ergonomia (ex.: aplicação de *check list* para verificar potencial desenvolvimento dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, conscientização dos professores durante as aulas da GL sobre a importância das pausas realizadas no decorrer da jornada de trabalho etc.) e no atendimento individualizado dos professores. Tal atendimento tinha o objetivo de solucionar dúvidas em relação às atividades que eram realizadas nas aulas, além de prestar informações sobre maneiras de melhorar a QV relacionada à saúde, enfatizando a prática regular de exercícios físicos e noções gerais de alimentação saudável.

As aulas eram realizadas em um espaço amplo do terceiro andar da reitoria da UFPB, que abrangia todos os trabalhadores (21 servidores) dos setores anteriormente citados, no horário compreendido entre 9h e 9h15. Cada aula de GL compensatória tinha duração de 15 minutos e frequência de três vezes por semana, sendo ministradas por quatro estagiários/estudantes do curso de Educação Física da UFPB devidamente capacitados, mas as aulas puderam ser ministradas por um ou dois professores, dependendo do que havia sido programado entre os estagiários. Convém frisar que, durante as 24 aulas, sempre eram enfatizados alongamentos estáticos direcionados para pescoço, ombros, quadril e região lombar, bem como massagens, atividades lúdicas e relaxamento psicofisiológico (ex.: exercícios respiratórios).

Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde da UFPB, sob protocolo número 0265/11. Vale ressaltar que os sujeitos tiveram a liberdade de indicar um codinome a

fim de preservar sua identidade, sendo escolhidos Mamão, Abacaxi, Graviola, Manga, Pêra, Caju, Abacate, Acerola, Uva e Limão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A amostra foi composta por seis sujeitos do gênero masculino e quatro do gênero feminino, com média de idade de 33 anos. Quanto ao estado civil, observou-se a predominância de casados, totalizando seis dos entrevistados, sendo três solteiros e um separado. Seis sujeitos informaram ser suficientemente ativos, de acordo com as recentes recomendações de atividade física para adultos⁽¹¹⁾, e todos relataram desempenhar a maioria de suas tarefas ocupacionais sentados. Em relação à formação superior, nove entrevistados a possuíam e apenas um tinha formação superior em andamento.

Benefícios do PGL nas atividades da vida diária

Essa categoria de análise estudada visou compreender como o PGL da UFPB pôde melhorar as atividades da vida diária (AVD) e a QV dos sujeitos, visto que muitos trabalhadores podem ter dificuldade em executar tarefas do dia a dia por serem insuficientemente ativos⁽¹²⁾. A GL pode contribuir para a execução dessas tarefas, viabilizando, por exemplo, a diminuição da sobrecarga fisiológica, o aumento da circulação sanguínea e a melhoria da postura corporal⁽¹³⁾.

Por isso, tentou-se identificar como se sentiam os sujeitos na realização das AVD em casa e no trabalho antes da aderência ao PGL, verificando quais benefícios o programa poderia ter proporcionado. O fato mais citado foi em relação à redução de dores e desconfortos musculares, visto que cinco participantes relataram melhora com o programa, conforme demonstrado nas falas a seguir.

Antes da aderência ao programa, eu me sentia cansado, prejudicado, sem muita mobilidade. Qualquer esforçozinho a mais, eu sentia dores. [...] Alguns esforços que eu fazia antes, sentia logo dores, e a partir do programa, eu senti menos dor. (Manga)

Eu sentia certo desconforto após a jornada de trabalho, e, depois dos exercícios aqui praticados, eu sinto que a gente relaxa um pouco (...), chega mais confortável depois do trabalho, sem dor na coluna. (Pêra)

Observou-se que a dor muscular fazia parte do cotidiano dos trabalhadores insuficientemente ativos que desempenhavam a maioria de suas tarefas ocupacionais sentados⁽¹²⁾. Com a aderência à GL, os resultados indicaram que houve redução de dores corporais, corroborando com achados da literatura⁽¹⁴⁻¹⁷⁾ expostos a seguir.

Em estudo com 127 trabalhadores de diversos setores, envolvendo produção, ferramentaria, almoxarifado e

administração de uma empresa automobilística de Minas Gerais, observou-se diminuição de queixas de dores musculares após a implantação da GL⁽¹⁴⁾. Igualmente, em relação a dores musculares, verificou-se alívio significativo em funcionários administrativos de uma instituição de ensino superior de São Paulo⁽¹⁵⁾. Em outro estudo, efetuado com trabalhadoras do setor de serviços gerais do estado do Paraná, observou-se que a região lombar obteve maior incidência de comprometimento antes do PGL e a maioria reportou melhora após o programa⁽¹⁶⁾. Entre os benefícios obtidos com a GL numa indústria moveleira de Minas Gerais, grande parte dos participantes relatou alívio de dores corporais, enquanto uma minoria não sentiu qualquer modificação⁽¹⁷⁾.

Convém enfatizar que, na presente pesquisa, as tarefas ocupacionais desempenhadas por cada trabalhador podem ter sido determinantes para a propagação dessas dores, devido ao fato de, para muitos, a posição sentada ser predominante na jornada de trabalho, além de outros fatores biomecânicos que também apresentam capacidade de maximizar as dores ou desencadeá-las, como movimentos repetitivos realizados no computador, favorecendo desconforto, encurtamento muscular, cansaço e fadiga, os quais, inclusive, foram citados durante a entrevista.

Vale salientar que as atividades de alongamento, relaxamento e massagem aplicadas na GL podem ter contribuído para a diminuição das dores corporais e da falta de disposição observada ao realizar algumas tarefas ocupacionais antes da participação no programa.

No entanto, os aspectos ergonômicos não devem ser desmerecidos. Assim, cabe ao trabalhador ser consciente e proativo no tocante ao que pode ser feito para trazer mais conforto e segurança ao desenvolver suas tarefas, como executar pequenas pausas durante a jornada de trabalho e posicionar adequadamente seus objetos laborais em zonas de alcance que não sobrecarreguem suas estruturas corporais (ex.: colocar o *mouse* ao lado do teclado, dispor o telefone de forma que não precise inclinar o tronco para alcançá-lo etc.). Tais atitudes devem ser frequentemente salientadas durante a GL, perpetuando e solidificando o bem-estar que essas aulas podem gerar.

Metade dos entrevistados da presente pesquisa relatou que se sentia sem disposição para as atividades do dia a dia e, após a GL, constataram maior ânimo e disposição, conforme exposto nos relatos a seguir.

[...] Eu me senti mais disposta, mais desafiada. Me senti (sic) mal nos dias que faltei, porque eu sei que é uma coisa importante. Durante as atividades, eu vi que aquilo não era só um benefício físico [...]. (Mamão)

[...] Antes, eu não tinha disposição para realizar as tarefas do dia e me sentia muito cansado, e eu já me sinto mais disposto. (Caju)

Os resultados da presente pesquisa corroboram com o que foi descrito em outras pesquisas^(14,17,18).

O aumento da disposição também esteve presente em estudo realizado no estado de Minas Gerais com trabalhadores de diversas funções (produção, ferramentaria, almoxarifado, administração), averiguando, dentre os benefícios observados, a melhoria da disposição para as tarefas ocupacionais, a redução do cansaço físico e a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo após a implantação da GL⁽¹⁴⁾. Os trabalhadores de uma indústria moveleira de Minas Gerais que participaram de um PGL igualmente se sentiram mais dispostos para as atividades ocupacionais, enquanto apenas uma pequena parcela não observou diferença em sua disposição⁽¹⁷⁾.

Os estímulos advindos da GL podem fazer com que trabalhadores se sintam “mais vivos” e menos sonolentos, pois essa pausa ativa apresenta a capacidade de quebrar a monotonia do trabalho, gerando mais ânimo e motivação. Isso foi constatado em profissionais de saúde do Agrupamento dos Centros de Saúde do Nordeste⁽¹⁸⁾ que participaram da GL, uma vez que identificou-se o aumento do ânimo, a promoção do condicionamento orgânico geral, a maior disposição para o trabalho, a melhoria do bem-estar e da QV.

Mais uma vez, torna-se compreensível que a abrangência da aula de GL pode ir além dos minutos que ela compreende, pois, dependendo do que o professor repassa, seja sob forma de exercício físico ou de informação sobre saúde, os trabalhadores podem apropriar-se de tais conhecimentos e aplicá-los em qualquer momento do dia, dentro ou fora da jornada de trabalho. Todavia, na maioria das vezes, é mais cômodo que essas atitudes sejam desencadeadas pelo professor de GL, que, no momento da aula, lembrará os inúmeros benefícios psicofisiológicos que suas atividades podem gerar.

No tocante à melhoria do relacionamento interpessoal que um PGL tem a capacidade de proporcionar, vale lembrar que, nas aulas de GL, acontecem possibilidades infinitas de fortalecimento de tais relações⁽¹⁹⁾, fato identificado no presente estudo, posto que seis dos entrevistados relataram melhoria do relacionamento interpessoal, refletida nas falas a seguir.

[...] As aulas melhoraram a questão do trabalho aqui, em relação aos colegas de trabalho que a gente não tem muito contato, e nas aulas existe uma interação. (Acerola)

[...] É bom para facilitar a socialização com o pessoal dos outros setores. Às vezes, uma pessoa que a gente dá só ‘bom dia’ e pronto, nesses exercícios, podíamos tocar a pessoa, conversar, trocar uma ‘ideiazinha’ sobre o exercício... (Acho) que a gente até aumentou a amizade no final das contas. (Mamão)

Em estudo com funcionários de teleatendimento de Minas Gerais, após quatro meses de GL⁽²⁰⁾, constatou-se que houve melhora na satisfação com a empresa e na integração com os colegas. Verificou-se, em outro estudo realizado no mesmo estado, que a maioria dos trabalhadores de uma indústria moveleira relatou melhora no relacionamento entre os colegas de trabalho após aulas de GL, e somente pequena parte não percebeu tal melhoria⁽¹⁷⁾.

Essa ginástica viabiliza o convívio social, integrando os trabalhadores, proporcionando que se conheçam melhor por meio da comunicação ativa propagada por atividades corporais e pela cooperação nas atividades e dinâmicas em grupo⁽²¹⁾. A partir do toque, pode ser despertada uma maior afetividade no ambiente de trabalho, resultando na melhoria das relações cordiais e afetivas, favorecendo um ambiente mais descontraído⁽¹⁹⁾.

A importância das atividades efetuadas pelo professor fica exaltada quando analisamos que determinada atividade lúdica, por exemplo, pode favorecer a cooperação entre colegas de trabalho ou acirrar disputas que tornarão ainda mais difícil a convivência entre os trabalhadores. Portanto, cabe ao professor de GL ter adequada sensibilidade para saber quais atividades devem ser aplicadas nas aulas a fim de promover um dos benefícios mais corriqueiros que a GL pode gerar, que é a melhoria do relacionamento interpessoal. Lembrando que os minutos de realização da GL podem ser momentos verdadeiramente voltados para a promoção do bem-estar do trabalhador.

Assim, os resultados da presente pesquisa confirmam o que outros estudos^(14,20) relatam sobre os benefícios que a GL podem provocar, relacionados às queixas de dores, ao relacionamento interpessoal e à disposição em geral. Em pesquisa efetuada em Minas Gerais, funcionários de diversos setores de produção, ferramentaria, almoxarifado e administração relataram, dentre os benefícios alcançados pelos participantes da GL, a melhoria da disposição para trabalhar, a redução das dores musculares, a aquisição de novos conhecimentos sobre saúde relacionados à atividade física, a melhoria do ambiente de trabalho e a redução do cansaço físico⁽¹⁴⁾. Em outro estudo realizado no mesmo estado, o PGL parece ter beneficiado a saúde dos funcionários de teleatendimento ao diminuir o cansaço, o estresse e as queixas de dores musculares, além de aumentar a disposição para o trabalho e melhorar a interação entre os colegas⁽²⁰⁾.

É adequado enfatizar que, no presente estudo, as atividades lúdicas e os alongamentos podem ter contribuído para a melhoria da interação entre os trabalhadores de diferentes setores que participaram das aulas, pois foi relatado que não havia muito contato entre eles antes do programa.

Percepções de mudanças na flexibilidade do tronco e do quadril

Nessa categoria de análise, buscou-se compreender a percepção dos participantes em relação à flexibilidade de tronco após sua aderência ao PGL. A flexibilidade colabora com o sucesso no trabalho e no esporte, sendo sua deficiência/ausência relacionada ao desenvolvimento de dores lombares, lesões agudas e crônicas⁽²²⁾. Assim, ao serem indagados como se sentiam ao realizar atividades que envolviam movimentação do quadril, a maioria dos participantes relatou não vivenciar qualquer desconforto e apenas dois alegaram sentir algum desconforto, o que é demonstrado nas falas a seguir.

Me sinto (sic) à vontade, sem dor, sem desconforto.
(Acerola)

Dor, não. Algum desconforto, sim. (Uva)

Esse desconforto pode ser provido pela rigidez na musculatura, por falta de alongamentos ou por restrições decorrentes de alguma lesão, como foi o caso de dois participantes que relataram esse fato.

Convém lembrar que o flexionamento visa a melhoria da capacidade e mobilidade de articular, a fim de atingir maiores amplitudes do arco articular⁽²³⁾. A perda da flexibilidade interfere no comprimento muscular, comprometendo a execução adequada do movimento e promovendo a rigidez⁽²⁴⁾.

Ao perguntar se os participantes sentiram alguma mudança em relação à flexibilidade do tronco nas AVD após aderirem ao programa, a maioria respondeu afirmativamente, conforme algumas falas viabilizadas a seguir.

[...] A dificuldade que eu tinha de calçar um tênis, colocar uma calça... E, depois dessas aulas, eu senti que houve melhora, não senti tanta dificuldade. (Abacaxi)

Olha, a minha flexibilidade era péssima. Assim, em termo de agachamento, de movimento de quadril, não era muito bom, não, no início, antes da ginástica. (Uva)

A flexibilidade está presente de forma específica em cada articulação ou movimento⁽²⁵⁾, sendo uma qualidade física primordial por estar associada ao desempenho esportivo e à capacidade de realização de movimentos e tarefas do cotidiano⁽²⁶⁾. Em relação ao tronco, a flexibilidade é de suma importância, pois grande parte das atividades que são desempenhadas no cotidiano, como agachar, subir escadas e calçar sapatos depende de um bom nível de mobilidade articular.

Em estudo com trabalhadores da indústria farmacêutica de Minas Gerais, foram analisados dois grupos: um que fazia GL e outro que não fazia, constatando que a flexibilidade

da coluna lombar em homens que participavam apresentou melhoria significativa em relação ao grupo que não participou das aulas⁽²²⁾.

Na presente pesquisa, três participantes expuseram que subir escadas foi um dos fatores que fizeram com que percebessem a melhoria da flexibilidade, indicado nos relatos a seguir.

[...] Eu subo essas escadas para o terceiro andar e chego aqui em cima soprando, mas assim, em termo (de flexibilidade), eu sinto um pouco de diferença na elasticidade (...). (Manga)

Melhorou em (sic) subir esses degraus. Com certeza, notei melhora. (Uva)

Na percepção dos participantes entrevistados, a GL aumentou a flexibilidade, repercutindo beneficentemente em um dos problemas que mais os incomodavam, pois foi relatado que, todos os dias, eles tinham que subir e descer quatro vezes, no mínimo, as escadas do local de trabalho. Em relação a esse benefício, observou-se, em estudo com trabalhadores do gênero masculino de uma metalúrgica, uma melhora na flexibilidade dos membros inferiores, concluindo que essa ginástica pode ter colaborado com a melhoria de sua flexibilidade, inclusive facilitando as AVD⁽²⁷⁾. Em estudo com trabalhadores participantes de um PGL de empresa metalúrgica de Minas Gerais, os pesquisadores também afirmaram que a GL contribuiu para a manutenção dos níveis de flexibilidade⁽²⁸⁾.

Ao perguntar se existia algum exercício envolvendo o quadril que antes não conseguiam realizar e depois da GL tiveram êxito, metade dos entrevistados relatou que sim, de acordo com o que é refletido nos relatos que se encontram a seguir.

No começo, ficava mais “duro” mesmo. Assim, a flexibilidade não era tanta antes de fazer exercício e com o tempo foi melhorando. Percebi, no decorrer das aulas, que eu melhorava meus movimentos, a movimentação do quadril. (Acerola)

A partir (do momento em) que (você) vai participando (da GL), o corpo vai se adaptando e desenvolvendo. Não sei se palavra é ‘elasticidade’, mas o corpo vai ficando mais disposto aos movimentos e às posições que são efetuadas durante os exercícios. (Limão)

A GL baseada em exercícios de alongamento pode diminuir o encurtamento muscular, aumentar a flexibilidade, reduzir o risco de lesão musculoesquelética e melhorar a postura dinâmica e estática⁽⁶⁾. Depoimentos de um grupo de professores do ensino fundamental do estado do Rio Grande do Sul levaram a crer que a GL contribuiu para a melhoria da flexibilidade e da postura corporal, além de diminuir a fadiga física⁽²⁹⁾.

Na presente pesquisa, foi verificado que todos os entrevistados desempenhavam suas tarefas ocupacionais sentados, utilizando o computador, o que pode projetar o corpo para frente. Se a musculatura do quadril estiver encurtada, provavelmente, será colocada uma carga adicional na coluna, provocando dores e até lesões⁽³⁰⁾. A partir de tal constatação, foi imperativa a frequente realização de exercícios de alongamento que atuassem principalmente nessas regiões corporais, o que facilitou o desempenho de atividades triviais que, antes da GL, eram feitas com muita dificuldade.

A flexibilidade do tronco, em especial, apresenta grande importância no cotidiano, sendo primordial para desempenhar, com qualidade, AVD. Os dados da presente pesquisa demonstraram que pode ter havido aumento dessa flexibilidade por meio da percepção dos entrevistados sobre a realização de atividades que envolviam a coluna vertebral e a articulação do quadril, tendo a maioria se sentido à vontade, sem dor ou desconforto, inclusive ao realizar exercícios da GL, observando-se evolução na realização dos exercícios que envolviam essas regiões corporais.

Diante do exposto, pode-se observar a importância de manter a flexibilidade do tronco e quadril, principalmente em indivíduos sedentários. Com a GL, é possível iniciar mudanças que podem diminuir o sedentarismo e melhorar a QV, sendo um auxílio à prevenção de lesões no ambiente ocupacional, pois tais aulas podem favorecer a flexibilidade, a mobilidade e a postura corporal, além da diminuição da fadiga muscular⁽²⁹⁾.

A contribuição do PGL para mudanças no estilo de vida

Essa categoria de análise estudada trata das contribuições para a aderência a um estilo de vida fisicamente ativo e saudável que o PGL da UFPB pode ter proporcionado na vida dos colaboradores que aderiram ao programa. Foi questionado se houve mudanças no estilo de vida e metade dos participantes pesquisados narrou mudanças em seus hábitos alimentares, conforme exposto a seguir.

[...] Eu passei a tomar mais água e passei a me alimentar melhor também. Procurei um nutricionista (...). (Uva)

[...] Eu passei a me alimentar melhor (...). (Graviola)

A alimentação adequada e balanceada é efetiva para uma boa QV e para o desempenho das tarefas diárias, dentro e fora do ambiente de trabalho⁽³¹⁾. Em estudo com servidores técnico-administrativos da Universidade Estadual de Londrina, foi verificado, entre participantes e não participantes da GL, que a maior prevalência de consumo inadequado de frutas e verduras foi no grupo não participante⁽³²⁾.

Apesar de metade dos participantes pesquisados ter mudado a forma de se alimentar, a aderência ao exercício foi

observada em menor escala, tornando crucial inserir mais estímulos dessa natureza no PGL. Em relação à aderência ao exercício físico, apenas um participante relatou tê-lo adotado em seu cotidiano, de acordo com o relato a seguir. Vale salientar que três sujeitos referiram que já praticavam exercícios físicos antes de aderirem ao programa e um afirmou que tinha consciência de que precisava adotar esse hábito.

[...] Eu tomei coragem para começar a caminhar na praia, aí estou caminhando agora. (Mamão)

A inatividade física pode ter impacto determinante na QV, inclusive afetando o desempenho de tarefas ocupacionais⁽⁴⁾. Averiguou-se que trabalhadores de uma empresa do ramo automobilístico de Minas Gerais que realizaram a GL por seis meses indicaram mudança em seu estilo de vida, visto que os que não se exercitavam antes passaram a se exercitar após o PGL, e parte dos que participavam do programa começaram a se exercitar durante o tempo de lazer⁽¹⁴⁾. Tal fato foi igualmente constatado em uma indústria moveleira de Minas Gerais, pois a maioria dos sujeitos afirmou que a GL alterou seu estilo de vida em relação à prática de exercícios físicos⁽¹⁷⁾. A GL pode ser um meio de influenciar a adoção da prática de exercícios físicos, promovendo saúde e produtividade no ambiente ocupacional⁽³³⁾. Em estudo efetuado com servidores da reitoria da Universidade Federal de Alagoas, dentre os participantes da GL, muitos afirmaram que se preocupavam em obter um estilo de vida ativo, uma vez que realizavam exercícios de alongamento⁽³⁴⁾.

Vale citar que a estratégia de motivação em algumas empresas para a promoção da saúde através da prática de atividades físicas representa um ensejo de sedimentar o compromisso do trabalhador para com a empresa de elevar a qualidade de seus serviços⁽⁸⁾.

O estilo de vida está relacionado à condição socioeconômica, prática regular de atividade física, hábitos alimentares, além do tipo de trabalho e de lazer⁽²²⁾. Em estudos longitudinais, ocorreram demonstrações de que a expectativa de vida dos indivíduos com bons hábitos de saúde pode ser mais longa, com média de onze anos para homens e sete anos para mulheres⁽²⁾. É importante lembrar que a adoção de um estilo de vida saudável, muitas vezes, é uma das raras opções que muitos têm para não desenvolver doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial sistêmica. Assim, a prevenção dessas doenças por meio de hábitos saudáveis pode ser lucrativa para todos (trabalhador, empresa, governo), sempre considerando fatores socioambientais e demográficos, focando as peculiaridades do grupo⁽⁴⁾.

Desde que adequadamente idealizada e gerenciada, a GL pode ser o ponto de partida para originar mudanças no

estilo de vida. Por isso, é crucial que seja frequentemente avaliada, a fim de que possa ser verificado o que precisa ser modificado, excluído ou acrescentado pelo gestor do programa e professor da GL⁽⁴⁾. Por exemplo, se for constatado, na avaliação mensal da GL, que o professor não oferece estímulos suficientes para a realização de exercícios que promovam o condicionamento físico fora do horário da GL, precisam ser criadas estratégias para que essas informações sejam não somente assimiladas pelos trabalhadores, mas, também, se possível, facilitadas para eles (ex.: efetivação de uma parceria com a academia de ginástica nos arredores da empresa, que oferece 30% de desconto aos trabalhadores em questão, além da isenção da taxa de matrícula).

Convém salientar que, atualmente, muitas pessoas passam a maior parte do dia no ambiente ocupacional e, muitas vezes, passam despercebidos os cuidados com a saúde, mas a aderência ao PGL pode ser uma alternativa para alertá-las sobre a importância de manter ou adotar um estilo de vida fisicamente ativo e saudável.

A repercussão do PGL no ambiente de trabalho

Os dados apresentados a seguir não fizeram parte dos objetivos desta pesquisa, porém, são relevantes para a análise do programa, uma vez que foi pedido aos participantes que expusessem suas considerações sobre o PGL. Dois deles relataram que o programa deveria ser expandido para toda a universidade, conforme demonstrado a seguir.

Bem, eu acho que (o programa) é super importante para que acorde a gente, como servidor, que passa muito tempo sentado, uma atividade muito parada, para ficar atento que o corpo faz parte de um processo do todo do trabalho. [...] Que ele (o programa) seja expandido para a universidade inteira, porque a gente sempre conversa com outras pessoas não só da reitoria, mas de outros centros, que não tem essa possibilidade e que achariam interessante participar de um projeto desses. (Abacate)

Observou-se que eles notaram a importância que um PGL pode apresentar no setor público, indicando que fosse contemplado não só em seus setores, mas em outros ambientes que vivenciam as mesmas dificuldades do cotidiano laboral.

Investir na saúde dos colaboradores não é perder dinheiro, mas gerar aumento da produtividade, principalmente pelo fato de o trabalhador se encontrar mais saudável, além de ter a chance de reduzir índices de absenteísmo e de presenteísmo, diminuir gastos com despesas médicas e reduzir o tempo perdido com treinamento de substitutos, por exemplo⁽¹²⁾.

No tocante à iniciativa de implantação do PGL, mais da metade dos entrevistados afirmou concordar com tal fato, conforme pode ser visualizado na fala a seguir.

Gostei demais do programa. Gostei muito da iniciativa. Acho vocês todos muito compromissados. Eu me senti cuidada. Alguém estava se interessando pelo terceiro andar, pelo setor. Também achei super legal porque os chefes aceitaram liberar os funcionários para fazerem essas atividades. Isso significa que os chefes pensam no funcionário também. Não vê como um 'atrapalho' na rotina, mas, sim, um incremento, um investimento de tempo. Não é perda de tempo, é investimento (...). (Mamão)

Os relatos sugeriram que os trabalhadores acreditaram na importância do programa e ficaram satisfeitos com tal iniciativa, incluindo a autorização que obtiveram dos chefes para aderirem ao PGL e ressaltando a necessidade de participar de um PPST, além da opção de terem aumentado a realização de atividades físicas durante a jornada de trabalho, corroborando com o que é narrado na literatura^(4,12,15,25).

É importante enfatizar que, quando os chefes participam da GL, é vultosa a aderência dos trabalhadores⁽⁴⁾. O fato de acreditarem nas vantagens que essa ginástica pode acarretar e permitir que os trabalhadores participem das aulas solidifica ainda mais os benefícios delas, possibilitando melhorias diretas e indiretas aos trabalhadores da empresa em questão, uma vez que pode favorecer tanto quem pratica quanto quem não pratica GL.

Por fim, vale salientar que todos os participantes se sentiram bem ao realizar a entrevista, mesmo um, que relatou ser “péssimo para falar em público”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por intermédio das análises dos dados, sugere-se que os objetivos deste estudo foram contemplados, pois os relatos sugeriram que pode ter havido benefícios gerados pelo PGL da UFPB em seus participantes, como a melhoria da flexibilidade do tronco e do quadril e a manutenção/obtenção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável. Mais especificamente, os resultados indicaram que pode ter ocorrido melhoria das dores musculares, da disposição, da flexibilidade do tronco e quadril, da interação entre colegas de trabalho e do estilo de vida, principalmente no que se refere à alimentação, melhorando a QV. Os relatos ainda sugeriram que pode ter havido grande aceitação e percepção da importância do programa por parte dos funcionários e de seus chefes, visto que houve reconhecimento no tocante à seriedade da gestão do programa e de sua necessidade para a instituição.

Os benefícios que foram observados na presente pesquisa corroboraram com os estudos encontrados na literatura, reforçando que um PGL adequadamente idealizado e administrado tem a capacidade de ser benéfico para a empresa e para o trabalhador, que pode se mostrar mais satisfeito e disposto, vivenciando melhorias em várias vertentes de sua QV, dentro e fora do ambiente ocupacional.

AGRADECIMENTOS

Aos membros do Laboratório de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal da Paraíba, Angelina Ferreira Lima Gonzales, Jefferson Fernandes de Aragão e Rodrigo Onofre.

Fonte financiadora da pesquisa:

Universidade Federal da Paraíba (UFPB), através do Programa de Bolsas de Extensão (PROBEX).

Artigo extraído da monografia intitulada “Percepções dos participantes do Programa de Ginástica Laboral da UFPB sobre flexibilidade de tronco e quadril e demais fatores relacionados a um estilo de vida fisicamente ativo e saudável”. Universidade Federal da Paraíba. Defesa em 2011. 56 f.

REFERÊNCIAS

1. Rampanelli A. A prática de atividade física entre mulheres frequentadoras de academia no climatério e menopausa [dissertação]. Novo Hamburgo: Universidade Feevale; 2010.
2. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5º ed. Londrina: Midiograf; 2010.
3. Papini CB, Nakamura PM, Martins CO, Kokubun E. Severidades ocupacionais associadas à inatividade física no lazer em trabalhadores. *Motriz*. 2010; 16 (3): 701-707.
4. Martins CO. Programa de Promoção da Saúde do Trabalhador - PPST. 1º ed. Jundiaí (SP): Fontoura; 2008. PÁGINAS
5. 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*, 2007; 11(2): 99-113
6. Kindermann EC. Intensidade e Frequência da dor lombar em praticantes de ginástica laboral e ginástica postural [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2010.

7. Cardoso, APA, Rodrigues WCC, Souza, MVM. Ginástica laboral como instrumento preventivo contra dores musculares desenvolvidas no ambiente de trabalho: revisão da literatura. *Rev Científica Esamaz*, 2011; 3(1): 44-65.
8. Cruz CR. Ginástica Laboral realizada como prevenção de LER/DORT uma proposta para implantação [dissertação]. Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarina; 2009.
9. Neves JL. Pesquisa Qualitativa - Características, Usos e Possibilidades. *Caderno de Pesquisas em Administração*. 1996; 1(3).PÁGINAS
10. Bardin L. Análise de conteúdo. Edições 70: Lisboa; 1988.
11. World Health Organization (WHO). Global recommendations on physical activity for health. [acesso 26 dez. 2011]. Geneva; 2010. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf>
12. Martins CO. Ginástica Laboral no escritório. 2º ed. Várzea Paulista (SP): Fontoura; 2011.
13. Araujo JHE. Ginástica Laboral e Ergonomia: considerações sobre essa temática [dissertação]. Campinas: Faculdade de Educação Física; 2007.
14. Maciel MG. Avaliação da eficácia da ginástica laboral. *Cinergis*. 2006; 7: 113-122.
15. Martins GC, Barreto SMG. Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). *Motriz*. 2007; 13(3) : 214-24.
16. 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*, 2007; 11(2): 99-113.
17. Souza VL, Cocate PG, Cruz LA, Soares LA, Matos DG. Ginástica laboral: melhora no estilo de vida e na flexibilidade de funcionários de uma indústria moveleira. *Rev Digital [periódico online]* 2009 [citado 2011 nov 21]; 14(134). Disponível em: URL:<http://www.efdeportes.com/efd134/ginastica-laboral-funcionarios-de-uma-industria-moveleira.htm>
18. Rodrigues AMR. A introdução da Ginástica Laboral como medida de gestão estratégica no aumento do capital psicológico positivo e satisfação profissional [dissertação]. Vila Real: Universidade de Trás Os Montes e Alto Douro; 2010.
19. Giordani LB. Ginástica Laboral e sua influência no estilo de vida: um estudo, acerca de sua contribuição: no relacionamento interpessoal, na alimentação e na prática de atividade física [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2011.
20. Resende MCF, Tedeschi CM, Bethônico FP, Martins TTM. Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento. *Acta Fisiatr*, 2007; 14(1): 25 – 31.
21. Cardoso, APA, Rodrigues WCC, Souza, MVM. Ginástica laboral como instrumento preventivo contra dores musculares desenvolvidas no ambiente de trabalho: revisão da literatura. *Rev Científica Esamaz*, 2011; 3(1): 44-65.
22. Silveira MG. Efeitos da Ginástica Laboral nas variáveis morfológicas, funcionais, estilo de vida e absenteísmo dos trabalhadores da indústria farmacêutica de Montes Claros – MG [dissertação]. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; 2008.
23. Silva T, Taranto IC, Piasecki F. Ginástica Laboral: Alongamento X Flexionamento. *SaBios- Rev Saúde e Biologia*, 2006; 1(2): 6-12.
24. Corbetta AR, Corbetta LR, Freiburger KR, Macie VC, Navarro AN. Os testes de flexibilidade do Banco de Wells realizados em jovens no processo de recrutamento obrigatório demonstraram que a atividade física não influencia na flexibilidade muscular. *Rev Bras Fisiol Exerc*, 2008; 2(10): 409-14.
25. Lima VA. Efeitos de um Programa de Exercícios Físicos no local de trabalho sobre a flexibilidade e percepção de dor musculoesquelética entre trabalhadores de escritório [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2009.
26. Martins CC, Monte AAM. Natação e flexibilidade: revisão de literatura. *Rev Bras Fisiol Exerc*. 2011; 5(26): 111-17.
27. Martins CR, Ferreira JR, Piccoli JCJ, Cunha DO, Selistre LF. A influência da ginástica laboral no grau de flexibilidade de quadril de homens trabalhadores de uma metalúrgica na cidade de Gravataí (RS). *Rev Digital [periódico online]* 2008 [citado 2011 set 22]; 13(119). Disponível em: URL: <http://www.efdeportes.com/efd119/ginastica-laboral.htm>
28. Neto AP, Barbosa CGR, Abdala DW, Silva Junior AJ, Mendes MS. Perfil da flexibilidade em trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral de uma empresa metalúrgica de Guaxupé - MG. *Fit Perf J*. 2009; 8(4):279-85.
29. Metz MPH. Efeito de um Programa de Ginástica Laboral em um grupo de professores do Ensino

- Fundamental [dissertação]. Novo Hamburgo: Centro Universitário Feevale; 2007.
30. Achour Junior A. Validação de testes de flexibilidade da coluna lombar [tese]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2006.
31. Quilici RFM. Fatores intervenientes na perda da qualidade de vida: o setor de transporte e cargas [dissertação]. Ponta Grossa: Universidade Tecnológica Federal do Paraná; 2008.
32. Grande AJ, Loch MR, Guarido EA, Costa JBY, Grande GC, Reichert FF. Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. 2011; 13(2):131-37
33. Souza NKF, Ziviani F. A qualidade de vida no trabalho correlacionada à prática da Ginástica Laboral. Rev Científica Departamento Ciências Jurídicas Políticas e Gerenciais do UNI-BH. 2010; 3(1): 1-27.
34. Santos AB, Hartmann CO. Estilo de vida e a prática de atividade física dos funcionários da Reitoria / UFAL participantes do programa de ginástica laboral. Fiep Bulletin [periódico online] 2011 [citado 2011 nov 21]; 81(1). Disponível em: URL: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/issue/view/6>

Endereço para correspondência:

Élyda Cristina de Oliveira Brito
Avenida Maroquinha Ramos, 459
Bairro: Torre
CEP: 58040-270 - João Pessoa - PB - Brasil
E-mail: elydazinha@hotmail.com