



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

IRLLA KIEV DE SOUSA LACERDA

**A CONDIÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR DO INSS: UM ESTUDO A PARTIR
DA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL**

CAMPINA GRANDE

2010

IRLLA KIEV DE SOUSA LACERDA

**A CONDIÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR DO INSS: UM ESTUDO A PARTIR
DA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL**

**Trabalho de conclusão de curso
apresentado, na modalidade de artigo
científico, ao Departamento de
Fisioterapia da UEPB como requisito para
a obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia**

CAMPINA GRANDE

2010

L131c Lacerda, Irla Kiev de Sousa.

A condição de saúde do trabalhador do INSS [manuscrito]: um estudo a partir da prática da ginástica laboral. / Irla Kiev de Sousa Lacerda. – 2010.

18 f.: il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2010.

“Orientação: Prof. Me. Alecsandra Ferreira Tomaz, Departamento de Fisioterapia”.

1. Saúde Ocupacional. 2. Fisioterapia. 3. Qualidade de Vida. I. Título.

21. ed. CDD 613.62

IRLLA KIEV DE SOUSA LACERDA

**A CONDIÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR DO INSS: UM ESTUDO A PARTIR
DA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado, na modalidade de artigo
científico, ao Departamento de
Fisioterapia da UEPB como requisito para
a obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia

Aprovado em 17/11/2010

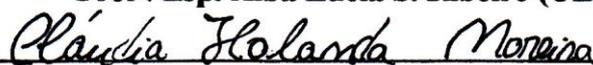
BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Mestre Alessandra Ferreira Tomaz (UEPB)



Prof.^a Esp. Alba Lúcia S. Ribeiro (UEPB)



Prof.^a Mestre Cláudia Holanda Moreira (UEPB)

A CONDIÇÃO DE SAÚDE DO TRABALHADOR DO INSS: UM ESTUDO A PARTIR DA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL

Irla Kiev de Sousa Lacerda¹, Alecsandra Ferreira Tomaz²

RESUMO

Introdução: A saúde do trabalhador pode sofrer interferência de vários distúrbios, principalmente das lesões musculoesqueléticas, as quais são as que mais afetam o trabalhador. Esses distúrbios trazem como conseqüências dor e sofrimento para a saúde do trabalhador, interferindo na qualidade de vida do indivíduo como também na sua capacidade para o trabalho. Por isso se faz necessária a adoção de estratégias que busquem satisfazer as necessidades do trabalhador perante os desgastes diários, destacando-se o programa de ginástica laboral, contribuindo para uma melhoria na qualidade de vida do trabalhador e proporcionando bem-estar físico e emocional no ambiente de trabalho. **Objetivo:** Avaliar a condição de saúde do trabalhador do INSS a partir da prática da ginástica laboral **Metodologia:** Estudo do tipo descritivo, quantitativo, de caráter exploratório transversal, com amostra composta 40 por servidores do INSS, subdivididos em dois grupos, os que participam da ginástica laboral e os que não participam, na faixa etária de 20 a 60 anos. Os instrumentos utilizados para coleta de dados consistiram em uma Ficha Socioeconômica e Ocupacional a fim de caracterizar a amostra e coletar dados sobre a ginástica laboral e impactos na saúde do trabalhador, bem como investigar a ocorrência de desconfortos musculoesqueléticos. Para a avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o WHOQOL-abreviado da OMS. Foi aplicado também o Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT), a fim de avaliar a capacidade do indivíduo para o trabalho. Os dados foram analisados de forma descritiva e inferencial, por meio dos programas SPSS versão 16.0 e Bioestat 5.0, considerando significativo os dados quando $p < 0,05$. **Resultados:** Dentre os participantes, 85% ressaltaram que o programa de ginástica laboral (GL) promoveu bem estar enquanto que 15% afirmaram que o programa alterou seu estilo de vida. Verificou-se uma menor ocorrência de sintomatologia dolorosa entre os que fazem GL, além disso, a qualidade de vida dos trabalhadores desses mostrou-se relativamente maior do que os que não fazem, tanto no domínio físico (3,2), quanto no geral. Pôde-se perceber que os trabalhadores que fazem GL apresentaram uma melhor capacidade geral para o trabalho, um melhor prognóstico próprio sobre a capacidade para o trabalho daqui a 2 anos, e um menor número atual de doenças diagnosticadas pelo médico. **Conclusão:** Neste estudo, a prática de exercícios laborais esteve associada a uma melhor qualidade de vida, desempenho físico e capacidade para o trabalho, principalmente no prognóstico de capacidade futura de trabalho.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Sintomatologia dolorosa. Qualidade de vida. Índice de Capacidade para o Trabalho.

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba– UEPB, Paraíba, Brasil. Email: irlakiev@hotmail.com

² Professora Mestre do Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba– UEPB, Paraíba, Brasil. Email: alecsandrafisio@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

O trabalho humano tem assumido diversas dimensões no passar da história. Na Antigüidade Clássica, tanto na Grécia em seu apogeu, por volta do século V A.C., quanto na Roma Imperial, o trabalho obedeceu a duas linhas básicas: as elites dominantes que ocupavam exclusivamente o trabalho intelectual, artístico, especulativo ou político. Enquanto que os escravos desempenhavam as funções consideradas subalternas por sua natureza rústica e penosa ("trabalho braçal"), obtida nas guerras de conquista. Na Idade Média, a fragmentação do Império Romano deu origem ao sistema feudal, onde não ocorreram mudanças significativas nas condições de trabalho, nem foi amenizada a situação de miserabilidade (ORNELLAS; MONTEIRO, 2006).

Mediante as mudanças ocorridas no processo de trabalho, em sua trajetória histórica, a invenção e o uso das máquinas a vapor, de novas ferramentas de trabalho e a criação de equipamentos destinados à indústria têxtil tornaram possível a evolução de um novo sistema de trabalho. No decorrer deste processo, o trabalhador passou a ter altas jornadas de trabalho, péssimas condições de moradia e de alimentação, influenciando sua qualidade de vida (ORNELLAS; MONTEIRO, 2006). Em virtude disso, no Brasil, os indivíduos apresentaram sinais e sintomas musculoesqueléticos decorrentes do trabalho, como a LER (Lesões por Esforços Repetitivos). Na década de 90, o termo DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) permitiu ampliar os mecanismos de lesões, não envolvendo apenas os movimentos repetitivos (TAINO, 2007).

No Brasil, desde o início da década de 80, alguns sindicatos de trabalhadores em processamento de dados, começaram a denunciar a ocorrência de DORT entre os digitadores, e a partir de 1984/85, com a redemocratização do país, e diante da crescente pressão social exercida pelo movimento sindical, a Previdência Social começa a reconhecer a existência do problema e a conceder os primeiros benefícios previdenciários. Contudo, somente por volta de 1986, as DORT passaram a assumir relevância crescente nas estatísticas sobre doenças profissionais. Esse fato que pode ser explicado, em parte, pela rápida absorção em nosso país das inovações tecnológicas e da importante atuação dos trabalhadores (VASCONCELOS *et al.* 2008).

Segundo o CESAT (Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador), os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), representam no Brasil mais da metade das

doenças ocupacionais, contabilizando em 2001, 65% dos casos de diagnóstico de doenças ocupacionais (BRASIL, 2000).

Os distúrbios na saúde dos trabalhadores, principalmente as lesões musculoesqueléticas, são um dos problemas que mais tem afetado as empresas. Na maioria das vezes, ocasionados por uma organização do trabalho que envolve: tarefas repetitivas; pressão constante por produtividade; jornada prolongada; e tarefas fragmentadas e monótonas que reprimem o funcionamento mental do trabalhador. Esses distúrbios trazem como conseqüências dor e sofrimento para os trabalhadores (SOARES, 2009). Para isso, é necessário um programa que vise facilitar e satisfazer as necessidades do trabalhador ao desenvolver suas atividades na organização, tendo como idéia básica o fato de que os indivíduos são mais produtivos quanto mais estiverem satisfeitos e envolvidas com o próprio trabalho (CONTE, 2003).

Diante do exposto, pode-se entender que a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), compreende as questões referentes à saúde, à segurança e à organização do trabalho, como um fator determinante na sua configuração (ROSA, 2007).

Segundo Julião (2001), qualidade de vida proporciona vários benefícios em relação ao trabalho, como: reduz o absenteísmo, reduz a rotatividade, promove uma atitude favorável ao trabalho, reduz e elimina a fadiga, promove saúde, segurança e integração social, desenvolve as capacidades humanas e aumenta a produtividade.

Grande parte das empresas no Brasil tem procurado implantar Programas de Saúde e Qualidade de Vida, como a Ginástica Laboral e a Ergonomia em busca da diminuição de seus índices de absenteísmo e outros problemas (FIGUEREDO, 2005; SOARES, 2009).

Perante aos desgastes físicos, mentais e sociais que os trabalhadores enfrentam no dia a dia, destacou-se a importância da participação destes em programas de ginástica laboral, a fim de restaurar a saúde dos efeitos nocivos do processo de trabalho, contribuindo para uma satisfação e melhoria na qualidade de vida do indivíduo, no trabalho (SOARES, 2009).

Através da atuação preventiva, os profissionais/funcionários recebem incentivos para incorporação de novos hábitos de vida, desenvolvendo uma cultura saudável de consciência corporal e postural, proporcionando bem-estar físico e emocional no ambiente de trabalho, e uma das estratégias é a ginástica laboral (GL), que é e uma técnica bastante difundida nas empresas.

Os trabalhadores realizam durante alguns minutos exercícios de alongamento, coordenação motora e fortalecimento muscular. É importante a adoção de outras medidas

associadas à ginástica laboral, como orientação ergonômica e conscientização corporal, para que os resultados sejam positivos (LONGEN, 2003). Além disso, a individualidade do trabalhador é um fator relevante a ser considerado. Embora seja nesta técnica que focaremos a pesquisa, é válido ressaltar outros meios de prevenção como a RPG, massoterapia e práticas derivadas da Medicina Tradicional Chinesa.

Quanto ao emprego desses recursos terapêuticos nas manifestações de DORT, constatam-se resultados excelentes nos estágios em que os sintomas apresentam-se como sensação de peso, desconforto, dores ocasionais ou contínuas e que progressivamente interferem na produtividade (VASCONCELOS, 2008).

Segundo Militão (2001), os principais benefícios da GL para as empresas são: aumento da produtividade; diminuição de incidência de doenças ocupacionais; menores gastos com despesas médicas; marketing social; redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários; redução dos números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais espertos e motivados. Fica evidente, portanto que a Ginástica Laboral é eficiente na prevenção das doenças ocupacionais e na melhoria da qualidade de vida do trabalhador.

No geral, a ginástica laboral proporciona aos trabalhadores uma maior disposição e integração com o grupo, harmonização no ambiente de trabalho, liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais, melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade, ativação do aparelho circulatório, desenvolvimento da consciência corporal, proporcionando o bem estar físico e mental, com menores riscos de serem acometidos por doenças ocupacionais ou estresse, melhorando a condição do estado de saúde geral, com reflexos positivos em sua capacidade para o trabalho.

As questões sobre capacidade para o trabalho vêm sendo abordadas em estudos sobre a saúde do trabalhador desde o início dos anos 90, ganhando relevância no contexto de transição demográfica e de modificação das relações de produção e de trabalho (MARTINEZ, 2006).

Sell (2002) diz que a capacidade de uma pessoa para realizar trabalho expressa o conjunto de condições físicas, mentais e psicoemocionais de que dispõe e que são necessárias para a execução de tarefas de trabalho.

Martins (2002) ao pesquisar sobre as características de administração participativa no trabalho e sua relação com a saúde dos trabalhadores, encontrou como efeito positivo no trabalho um bom relacionamento com os colegas, com as chefias, a solidariedade a confiança, e como efeitos negativos sobre as pessoas a intensificação do ritmo de trabalho, que afeta a

vida familiar e interfere na saúde do trabalhador. Efeitos estes que de forma direta ou indireta podem influenciar na capacidade para o trabalho.

Sabendo que o organismo dos seres humanos não funciona de maneira exata e constante, acredita-se que a capacidade para o trabalho seja influenciada por tais processos de mudança e diversos fatores, como aspectos sociodemográficos, estilo de vida, processo de envelhecimento e exigências do trabalho e que, de maneira dependente aos aspectos sensoriais, intelectuais e motores, existem diferentes momentos para se obter excelente desempenho na função do estado de saúde do trabalhador (MARTINEZ, 2006; MEIRA, 2004).

Mediante a importância de estudar a capacidade do indivíduo para o trabalho e sua qualidade de vida, este estudo visa investigar a condição de saúde do servidor do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) a partir da prática da ginástica laboral.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa constituiu-se em um estudo descritivo, transversal e quantitativo, realizado durante o período de maio a agosto de 2010. A amostra foi composta de maneira aleatória, por acessibilidade aos sujeitos.

Foram incluídos no estudo os trabalhadores que estavam no exercício da função e que concordaram em participar da pesquisa e excluídos os que estavam ausentes das atividades laborais no período de coleta de dados ou que se recusaram a participar da pesquisa.

O universo correspondeu aos funcionários públicos federais da Gerência Executiva do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), do município de Campina Grande-PB, e desses participaram do estudo 40 trabalhadores, sendo divididos entre o grupo dos que realizam ginástica laboral na empresa e o grupo dos que não realizam.

O programa de ginástica laboral oferecido pela instituição é um programa optativo para os trabalhadores e suas atividades são coordenadas por uma estagiária do Curso de Fisioterapia. Os encontros são realizados diariamente no meio do expediente, com duração de 15 minutos e envolvem a execução de exercícios de alongamento associados à música.

Com a finalidade de garantir adesão ao estudo, foi realizado um primeiro contato com o gerente da instituição, que informou a realização da pesquisa para todos os trabalhadores,

através de uma nota esclarecedora no computador individual dos mesmos. A coleta dos dados foi realizada no próprio posto de trabalho e em horário regular de expediente. De início, foi realizada uma apresentação prévia dos objetivos do estudo, e em seguida foi feita uma leitura do questionário para sanar as dúvidas, que após os esclarecimentos necessários, era auto-respondido.

Os instrumentos utilizados para coleta de dados consistiram em uma Ficha Socioeconômica e Ocupacional a fim de caracterizar a amostra e coletar dados relevantes sobre a ginástica laboral e impactos na saúde do trabalhador, bem como investigar a ocorrência de desconfortos musculoesqueléticos e sua localização através de um diagrama corporal para a localização da dor.

Para a avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o WHOQOL-abreviado da OMS, o qual mensura, através de 26 questões, a qualidade de vida em quatro domínios - físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

Foi aplicado também o Índice de Capacidade para o Trabalho, (ICT) em que consiste de um questionário elaborado pelo Instituto de Saúde Ocupacional da cidade de Helsinki, Finlândia (GIANNINI, 2010). Tal instrumento contém uma série de questões referentes aos aspectos pessoais, demandas físicas e mentais presentes no trabalho, bem como sobre o estado de saúde do respondente. A soma das respostas indica o ICT, que pode variar entre um mínimo sete e o máximo de 49 pontos. Dentro desse intervalo, a pontuação pode ser classificada em quatro diferentes categorias: de sete a 27 pontos: capacidade baixa; de 28 a 36, capacidade moderada; de 37 a 43, capacidade boa e de 44 a 49, capacidade ótima (GIANNINI, 2010).

A análise dos dados foi feita de forma descritiva e inferencial, por meio dos programas SPSS versão 16.0 e Bioestat 5.0, considerando significativo os dados quando $p < 0,05$.

A pesquisa foi realizada com base nas diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos, estabelecidas na Resolução nº. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, em vigor no país. A pesquisa envolvendo seres humanos, segundo a referida resolução, “deverá sempre tratá-los em sua dignidade, respeitá-los em sua autonomia e defendê-los em sua vulnerabilidade” (BRASIL, 2000).

Desse modo, a pesquisa foi iniciada após autorização institucional e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, sob o nº 0157.0.133.000-10 e foi solicitado o consentimento livre e esclarecido dos participantes, os quais após receberem

informações sobre o objetivo do estudo e a garantia do anonimato, caso aceitassem responder, eram incluídos no estudo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 40 trabalhadores, subdivididos em dois grupos: 20 participantes do programa de ginástica laboral (Fazem GL) e 20 não participantes do programa de ginástica laboral (Não fazem GL), a maioria mulheres, com média de idade de 29 anos \pm 3,15. A tabela 1, apresenta as variáveis sociodemográfica por grupo.

O grupo dos que fazem ginástica laboral (GL) são caracterizados por sexo, sendo 65% do feminino e 35% do sexo masculino, com média de idade de 20 a 39 anos ($38,45 \pm 11,0$), casados (50%), nível educacional possuindo pós graduação completa (45%), com renda até dez salários mínimos (85%). Com relação às variáveis ocupacionais, a carga horária de trabalho é de 40 horas semanais (100%), desempenham o cargo de técnico administrativo (75%), adotam a maior parte do tempo a posição sentada durante o trabalho (85%) e apresentam contato com o público (55%).

Quando comparado as variáveis sociodemográficas em relação ao grupo que não realiza GL, foi apresentado diferença na questão de nível educacional, pois 50% apresentam somente ensino superior completo e a renda até dez salários mínimos (30%).

TABELA1: Caracterização sociodemográfica dos trabalhadores

Características	Fazem GL = 20		Não fazem GL= 20	
	n	%	n	%
Sexo				
Feminino	13	65%	13	65%
Masculino	7	35%	7	35%
Faixa etária				
20 – 29	6	30%	6	30%
30 – 39	6	30%	4	20%
40 – 49	3	15%	5	25%
50 acima	5	25%	5	25%
Estado civil atual				
Solteiro	6	30%	5	25%
União estável	2	10%	0	0%
Casado	10	50%	11	55%
Divorciado	1	5%	4	20%
Viúvo	1	5%	0	0%

Nível educacional				
Ensino médio incompleto	1	5%	0	0%
Ensino superior incompleto	4	20%	6	30%
Ensino superior completo	4	20%	10	50%
Pós graduação incompleta	2	10%	0	0%
Pós graduação completa	9	45%	4	20%
Cargo				
Agente	1	5%	2	10%
Técnico	15	75%	14	70%
Analista	4	20%	2	10%
Perito médico	0	0%	1	5%
Assistente social	0	0%	1	5%
Carga horária semanal de trabalho				
40 horas	20	100%	20	100%
Posições adotadas durante o trabalho				
Sentada a maior parte do tempo	17	85%	19	95%
Sentada e em pé por iguais períodos	3	15%	1	5%
Contato com o público durante o trabalho				
Sim	11	55%	16	80%
Não	9	45%	4	20%
Renda				
Até 10 salários mínimos	17	85%	6	30%
11 – 15 salários	0	0%	0	0%
Acima de 15 salários	0	0%	1	5%
Nenhuma resposta	3	15%	13	65%

Fonte: Dados da Pesquisa

*GL: Ginástica Laboral

Dentre os participantes do estudo, 100% dos trabalhadores que fazem ginástica laboral consideram-na importante, embora aqueles que também não participam a consideram importante (70%). Fato que desperta atenção, para investigação de outros motivos que impedem a participação desses trabalhadores nos programas de GL.

Com relação ao tempo que os indivíduos realizam o programa de ginástica laboral 45% desempenham a atividade durante um ano, 30% há dois anos e 25% não responderam a questão. 40% dos indivíduos disseram que trocam informações com outras pessoas sobre os benefícios e as atividades desenvolvidas durante a ginástica laboral, enquanto que 60% deles não trocam informações. Vale salientar que 85% destes indivíduos ressaltam que o programa de ginástica laboral promoveu bem estar, enquanto que 15% afirmaram que o programa alterou seu estilo de vida.

Achados semelhantes, de promoção do bem estar e alterações no estilo de vida, também foram observados em um estudo junto a uma instituição bancária, onde 54,5% afirmaram que a ginástica laboral alterou o estilo de vida (WAINSTEIM *et al* 2001) .

Blank (2000), afirma que 75% dos trabalhadores de uma indústria têxtil que participam de um programa de Ginástica Laboral, alteraram o estilo de vida, passando a se preocupar mais com a saúde.

Em um estudo com funcionários de um hospital público no Ceará, foram apontados os possíveis benefícios que a prática da ginástica laboral promove. Dentre estes, o mais freqüente foi a melhoria no desempenho no trabalho, em virtude do aumento da disposição para trabalhar seguida pela melhoria da postura. (GONDIM, 2009)

De maneira geral, os trabalhadores participantes desse estudo, relataram alterações positivas em seu estado geral e bem estar. (FIGURA 1)

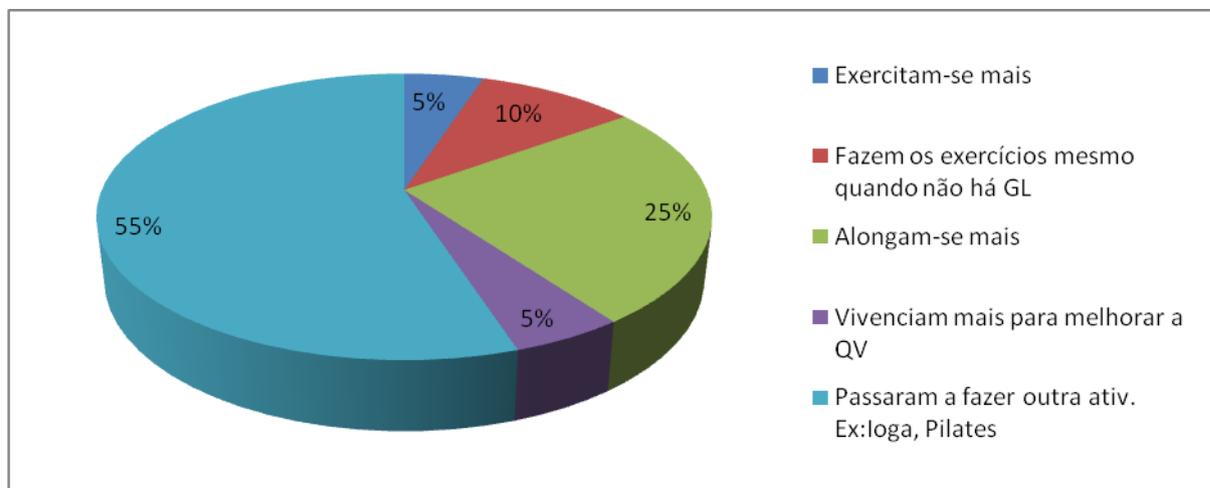


FIGURA 1: Mudanças nos hábitos de vida provocados pela Ginástica Laboral

Fonte: Dados da Pesquisa

Quando analisada a sintomatologia dolorosa, 50% dos que fazem GL possuem dor, sendo 70% dor aguda e 55% dos indivíduos que não fazem GL possuem dor, principalmente crônica (64%). Os principais locais sede de dor nos indivíduos que participam da GL foram a região lombar (34%), seguida pela região cervical (27%) e dos que não participam da GL foram a região cervical (25%) e membros superiores (25%), conforme a tabela 2.

TABELA 2: Distribuição dos trabalhadores por local sede da dor

Locais	Fazem GL	Não fazem GL
Cabeça	-	4%
Região cervical	27%	25%
Região torácica	13%	17%
Região lombar	34%	21%
Membros superiores	13%	25%
Membros inferiores	13%	8%

Fonte: Dados da Pesquisa

Para Moraes (2002) indivíduos que adotam uma mesma posição corporal durante a jornada de trabalho, podem sofrer alterações significativas no alinhamento do corpo, podendo apresentar desconforto na musculatura mais solicitada, dessa forma, o indivíduo acaba adquirindo postura viciosa além de outros problemas relacionados ao trabalho.

De acordo com Souza e Fazolli (2007), a prevalência dos locais de dor e desconforto de funcionários do setor administrativo são: cervical, punho/mão, ombros, joelho e tornozelo e quando o indivíduo passa a maior parte do tempo em posição sentada, possibilitando uma pouca margem de movimentação, apresentando uma carga biomecânica, por sobre os discos intervertebrais, acarretando principalmente a região lombar.

Estudo realizado por Moraes e Souza (2007), com servidores da administração pública federal mostrou que 80,7% apresentaram dor na região lombar. Tais estudos corroboram com a pesquisa.

A qualidade de vida dos trabalhadores que fazem GL mostrou-se relativamente maior do que os que não fazem, tanto no domínio físico (3,2) quanto no geral, porém contrariamente os que não fazem (2,6) apresentou diferença discreta no domínio ambiental (0,7) e considerável diferença no domínio social (4,1). O domínio psicológico não apresentou diferença. O gráfico 2 apresenta uma análise comparativa por domínio do WHOQOL-BREF.

No presente estudo, observou-se um percentual mais elevado de qualidade de vida entre os trabalhadores que realizam a Ginástica Laboral e o domínio físico destes apresentou maior relevância em relação aos que não participam do programa, sugerindo que a ginástica laboral interfere na condição do indivíduo em realizar suas atividades no trabalho e, conseqüentemente, na qualidade de vida. (FIGURA 2)

Os resultados quanto ao efeito da ginástica laboral revelaram que os trabalhadores que a realizam referiram uma melhor condição de saúde. Pinto (2003) e Polleto (2002), em seus estudos, constataram que atividades físicas proporcionam bons resultados à manutenção geral da saúde.

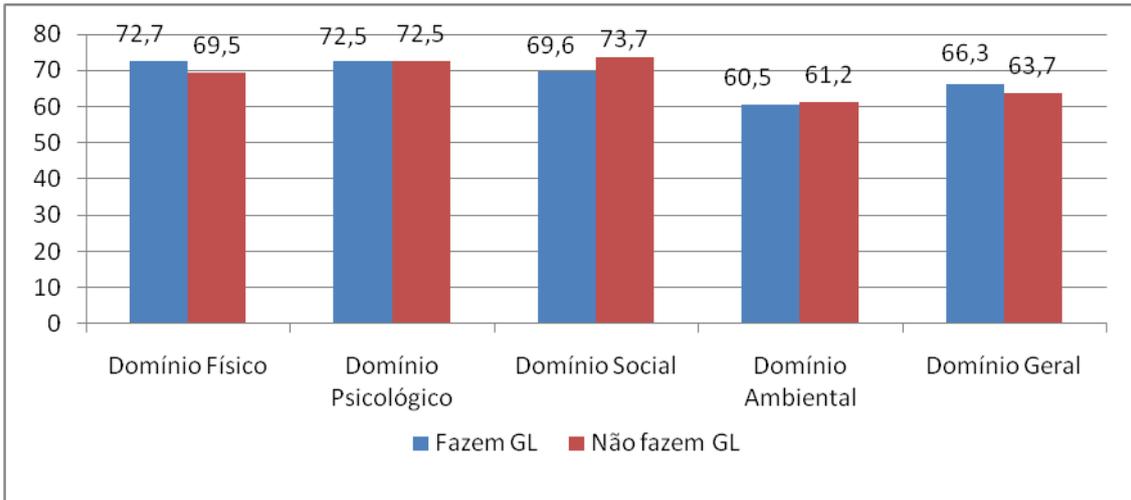


FIGURA 2: análise comparativa dos escores médios obtidos por domínios do WHOQOL-BREF

Fonte: Dados da Pesquisa

Segundo Meira (2004), o Índice de Incapacidade para o Trabalho (ICT) faz referência o quão bem está, ou estará um trabalhador presentemente ou num futuro próximo, e quão capaz ele pode executar seu trabalho, em função das exigências de seu estado de saúde e capacidades físicas e mentais. Entre os trabalhadores que fazem GL, 55% apresentam boa capacidade para o trabalho, 40% ótima capacidade e 5% capacidade moderada. Já entre os indivíduos que não fazem GL, 45% apresentam uma boa capacidade para o trabalho, 30% ótima capacidade e 25% uma capacidade moderada. A figura 3 apresenta uma comparação do ICT entre os que fazem e os que não fazem a GL.

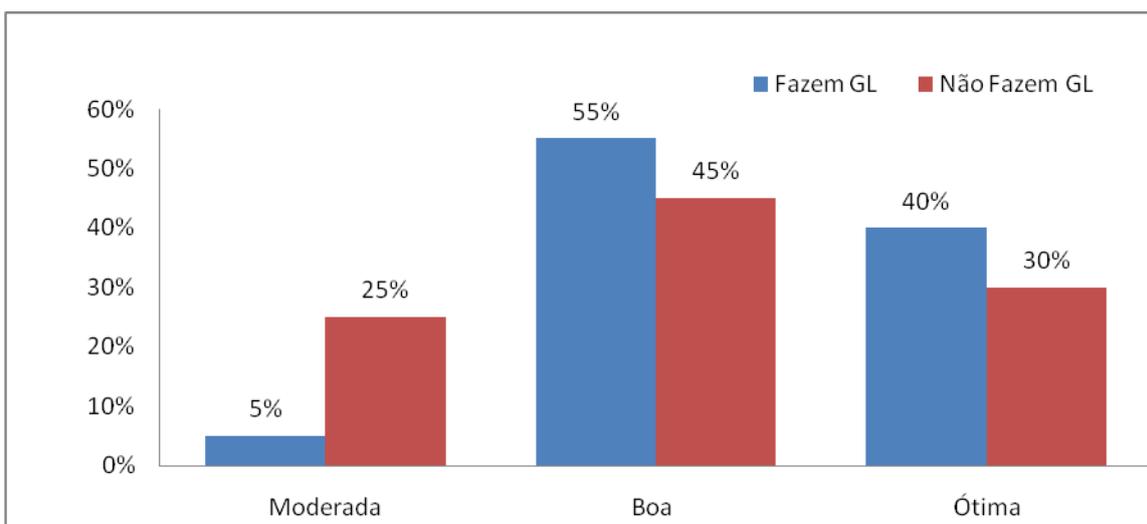


FIGURA 3: Análise comparativa das categorias de capacidade para o trabalho

Fonte: Dados da Pesquisa

O presente estudo mostra que os indivíduos que não fazem exercícios apresentam uma capacidade moderada e os trabalhadores que executam de alguma forma a atividade laboral apresentam uma melhor capacidade para o trabalho.

Andrade e Monteiro (2007), em um estudo com trabalhadores do serviço de higiene e limpeza de um hospital universitário, constataram que 46,4% da população que não fazem exercício apresentaram a capacidade para o trabalho nas categorias “moderada” e “baixa”.

Quando analisado os escores médios obtidos por itens do ICT, pode-se perceber que os trabalhadores que fazem GL apresentaram uma melhor capacidade geral para o trabalho, um melhor prognóstico próprio sobre a capacidade para o trabalho daqui a 2 anos (Item VI), e um menor número atual de doenças diagnosticadas por médico (Item III), porém em contrapartida apresentaram uma maior perda estimada ao trabalho por doenças no último ano (Item IV). Os demais itens não apresentaram diferenças importantes, são eles: capacidade para o trabalho atual comparada com a melhor de toda a vida (Item I); Capacidade para o trabalho em relação às exigências do trabalho (Item II); Faltas ao trabalho por doenças no último ano (12 meses) (Item V); Recursos mentais (Item VII)

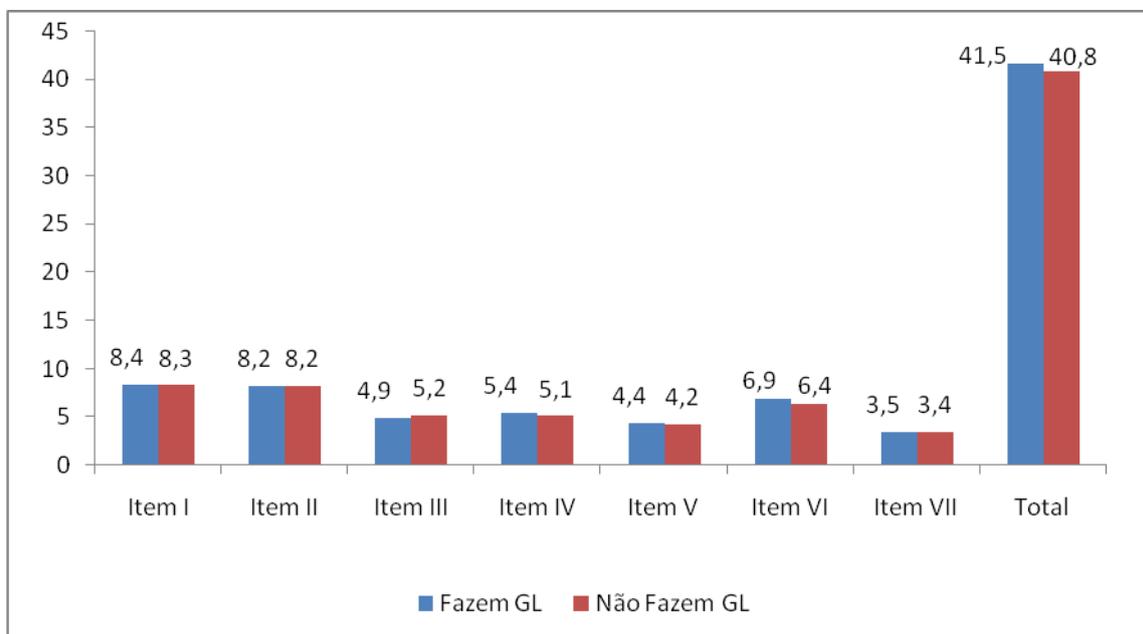


FIGURA 4: Comparativo dos escores médios obtidos por item no ICT. Item I- Capacidade para o trabalho atual comparada com a melhor de toda a vida; Item II- Capacidade para o trabalho em relação às exigências do trabalho; Item III- Número atual de doenças diagnosticadas por médico; Item IV- Perda estimada para o trabalho devido às doenças; V- Falta ao trabalho por doenças no último ano (12 meses); VI- Prognóstico próprio sobre a capacidade para o trabalho daqui a 2 anos; Item VII- Recursos mentais.

Fonte: Dados da Pesquisa

Por meio do ICT, verificou-se que os indivíduos que exercem a Ginástica Laboral apresentam uma melhor capacidade para o trabalho, em contra partida apresentam uma maior perda estimada ao trabalho, diferindo dos trabalhadores que não fazem Ginástica Laboral. Vale salientar que os indivíduos que participam do programa de Ginástica Laboral apresentam um elevado percentual de dor aguda, o que condiz com os estágios mais severos das lesões músculo-esqueléticas acompanhados de sintomas clínicos intensos, associando aos afastamentos e dificuldades na realização de atividades do dia-a-dia.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, foi observado que não houve nenhuma diferença significativa entre os dados sociodemográficos dos servidores que fazem o programa de ginástica laboral com os que não o fazem. Entretanto, a ginástica laboral está relacionada a uma menor ocorrência de dor entre os indivíduos, salientando que quando presente a sintomatologia dolorosa, essa é predominantemente de caráter agudo. Além disso, a prática dos exercícios laborais também esteve associada a uma melhor qualidade de vida, desempenho físico e capacidade para o trabalho, principalmente no prognóstico de capacidade futura de trabalho.

Entendendo a ginástica laboral como mais uma possibilidade para a prevenção de doenças e promoção de saúde dos trabalhadores, embora não seja a única, esses programas precisam ser intensificados e incentivados, por meio de estratégias que garantam a adesão dos trabalhadores. Não adianta apenas ofertar o serviço, é preciso oferecer condições para que os trabalhadores possam participar e se sintam motivados a fazê-la.

Contudo, embora o estudo tenha demonstrado associações positivas, a pequena amostragem, diante do universo da saúde do trabalhador, limita a abrangência desses achados. Por isso, estudos a exemplo desse, porém com maior representatividade e com controle de variáveis, devem ser realizados a fim de proporcionar resultados mais significativos e aplicáveis.

EVALUATE WORKER'S HEALTH CONDITION IN INSS FROM LABOR GYMNASTICS PRACTICE

ABSTRACT

Introduction: Occupational health may suffer influence of several disorders, mainly from musculoskeletal injuries, that affect the worker most. These disorders bring pain and suffering as consequences to the worker's health, interfering in one's quality of life and one's working ability as well. That is why it is necessary to adopt strategies seeking to satisfy the worker's needs before daily wearing, like labor gymnastics, contributing to improve worker's quality of life and providing emotional and physical well-being in working environment. **Objective:** To evaluate worker's health condition in INSS from labor gymnastics practice. **Methodology:** Descriptive and quantitative study, of transversal exploratory character, with a sample of 40 servitors in INSS, divided into two groups, the ones that took part in labor gymnastics and those who didn't, aged between 20 and 60 years old. Instruments used to collect data consisted of a socioeconomic and occupational form aiming to characterize the sample and collect data about labor gymnastics and its impacts in occupational health, as well as to investigate occurrence of musculoskeletal discomforts. To evaluate quality of life, the WHOQOL-abbreviated from WHO was used. The Work Ability Index (WAI) was used to evaluate individual's ability to work. Data was analyzed descriptively and inferential, using the softwares SPSS version 16.0 and Bioestat 5.0, considering data significant when $p < 0,05$. **Results:** Among participants, 85% answered that labor gymnastics program (LG) provided well-being whereas 15% asserted that the program changed his/her way of life. A smaller occurrence was observed concerning to pain symptoms among those in LG group, besides, these worker's quality of life showed relatively bigger than the other group, both in physical domain (3,2), and in general. It was possible to realize that the worker's in LG group presented a better general ability to work, a better own prognosis about ability to work in the next 2 years, and a smaller number of diagnosed diseases by the doctor. **Conclusion:** In this study, labor exercises practice have been associated to a better quality of life, physical performance and ability to work, mainly in prognosis of future ability to work. **Keywords:** Labor Gymnastics; Pain Symptoms; Quality of life; Work Ability Index

REFERÊNCIAS

ANDRADE CB, Monteiro MI. Envelhecimento e capacidade para o trabalho dos trabalhadores de higiene e limpeza hospitalar. *Rev Esc Enferm USP*. V.41,n.2,p. 237-244,2007.

BLANCK, C.Y. **A visão do trabalhador frente à ginástica Laboral**. Trabalho de conclusão de curso (monografia), Universidade do Contestado Blumenau- SC, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Normas para pesquisa envolvendo seres humanos** (Resolução CNS 196/96 e outras). Brasília, DF, 2000.

CONTE, A.L. Qualidade de Vida no Trabalho. **Fae business**.v.1, n.7, p.32-34, nov 2003.

FIGUEIREDO, F. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro-RJ, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/.../o-papel-da-ginastica-laboral.htm>. Acesso em: 16 set. 2009.

GIANNINI, S.P.P. **Distúrbios de voz relacionados ao trabalho docente: um estudo de caso**. Dissertação de Pós-Graduação em Saúde Pública, São Paulo-SP, 2010.

GONDIM, K.M; Miranda, C.M; Guimarães, J. M. X . et al. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. **Rene**.v.10,n.2,p.95-102 abr-jun,2009.

JULIÃO, J. **Qualidade de Vida no Trabalho**. Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade de Economia, Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001.

LONGEN, W.C. **Ginástica Laboral na Prevenção de Ler/Dort ? Um Estudo Reflexivo em uma Linha de Produção**. Dissertação de Pós- Graduação em Engenharia de Produção. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis- SC, 2003.

MARTINEZ, M.C ; LATORRE, M.R.D.O. Saúde e capacidade para o trabalho em trabalhadores de área administrativa. **Rev. Saúde Pública**. v.5,p.851-858, 2006.

MARTINS, C.O - **Efeitos da Ginástica Laboral em Servidores da Reitoria da UFSC**. Dissertação de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis – SC, 2002

MEIRA, L.F. **Capacidade para o trabalho, fatores de risco para as doenças cardiovasculares e condições laborativas de trabalhadores de uma indústria metal-mecânica de Curitiba-PR**. Dissertação de Pós-Graduação em Engenharia Mecânica, Curitiba-PR, 2004.

MORAES L.F.S;MORO A.R.P. **Os princípios das cadeias musculares na avaliação dos desconfortos corporais e constrangimentos posturais em motoristas de transporte coletivo**. Dissertação de Pós-Graduação de Engenharia de Produção, Florianópolis –SC, 2002.

ORNELLAS, T. C.F ; M, M. I. Aspectos históricos, culturais e sociais do trabalho. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 59, n.4, julh-agost 2006.

PINTO, A. C. S. **Ginástica laboral aplicada à saúde do cirurgião dentista: um estudo de caso na Secretaria Municipal de Saúde de Florianópolis – SC**. Dissertação Pós-Graduação em Engenharia da Produção, Florianópolis –SC, 2003.

POLETTI, S.S. **Avaliação e Implantação de Programas de Ginástica Laboral, Implicações Metodológicas**. Dissertação de Pós- Graduação em Engenharia de Produção.Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS, 2002

ROSA, M. A. S; PILATTI, L. A. **Qualidade de vida no trabalho: análise do caso de colaboradores de uma empresa do ramo de metalurgia de Ponta Grossa – PR.** Ponta Grossa-PR, 2007. Disponível em: <[http:// www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)>. Acesso em: 12 de set. 2009.

SOUZA, S; FAZOLLI ,F. P. **Influências que o projeto de ensino em ginástica laboral realizado em 2007, proporcionou na qualidade de vida e do ambiente de trabalho dos funcionários do setor administrativo da faculdade integrado de campo Mourão – PR.** MOURÃO-PR, 2007. Disponível em: <http://www.grupointegrado.br/>. Acesso em: 18 de out 2009.

SELL, I. **Melhorando as condições de trabalho. Projeto do Trabalho Humano da Universidade Federal de Santa Catarina.** Florianópolis-SC, 2002

SOARES, F.A ; LARA, M.A. **Qualidade de Vida no Trabalho: O Papel da Ginástica Laboral.** Minas Gerais, 2009. Disponível em: <[http:// www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)>. Acesso em: 06 de jul. 2009.

TAINO, N. M. A. **Influencia da Qualidade de Vida e Suporte Social no Absenteísmo por Lesões Ocupacionais.** Dissertação de Pós Graduação em Psicologia da Saúde. Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo-SP, 2007

VASCONCELOS, M.S.A. **Atuação Fisioterapêutica Preventiva nos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.** Universidade Federal da Bahia, Salvador-BA, 2008.

WAISTEIN, S.; BOGDAN, R.; BLUE, C. **Programa de ginástica laboral: mudança no estilo de vida.** Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, Florianópolis- SC, 2001