

23

A Atividade Física como Proposta de Prevenção de Doenças no Trabalhador

Maria Lúcia Cimadon Silvestre

Graduada em Psicologia na Universidade São Francisco
Especialista em Gestão da Qualidade de Vida na Empresa - UNICAMP

JUSTIFICATIVA

As organizações hoje vivem um paradoxo. De um lado, as empresas necessitam de baixo custo, bons produtos e lucro. Para tanto, são necessários uma estrutura organizacional enxuta e ágil, e principalmente funcionários motivados e produtivos. Na contra-partida, esses funcionários necessitam de boas condições de trabalho que se resumem em: boa remuneração, bom ambiente de trabalho e qualidade de vida.

Nesse sentido, a implementação de um programa de Qualidade de Vida no Trabalho se apresenta como um elo, agrupando o indivíduo, o trabalho e a organização, com base na preocupação com os níveis de satisfação dos trabalhadores, buscando melhorar a produtividade, reduzir os conflitos e proporcionar maiores níveis de qualidade de vida. Valorizando a condição do trabalhador sem perder o foco da empresa

atende-se de forma eqüitativa as demandas citadas anteriormente (Medeiros, 2002).

OBJETIVOS

- **Geral:** Desenvolver e implementar, a médio prazo, um programa de qualidade de vida na empresa, objetivando a prevenção de doenças nos trabalhadores e melhoria da Qualidade de vida dos mesmos.
- **Específicos:** Melhorar a Qualidade de Vida dos Funcionários; Mudança de estilo de vida; Implantar a prática de exercícios físicos diários; Proporcionar momentos de relacionamento e interação entre empregados e o fortalecimento dos laços de afinidades entre empregado-empresa; Incentivar a prática de atividade física pelos funcionários, prevenindo e evitando doenças cardiovasculares, obesidade, colesterol, diabetes, entre outros distúrbios do sedentarismo; Melhorar a imagem da empresa pelos funcionários; Proporcionar bem estar e auto-estima aos funcionários por meio da prática regular dos exercícios físicos.

MÉTODO

O projeto poderá ser implantado em qualquer tipo de empresa interessada em alcançar os objetivos que este trabalho se propõe a alcançar. Não há limites de funcionários participantes.

Para que a atividade física seja realmente benéfica, é necessária a combinação da freqüência, intensidade e duração do exercício, assim como o planejamento de um programa que inclua atividade aeróbicas, contra resistência e de flexibilidade. Entre as possibilidades de a atividade física contribuir com

a QVT e prevenir doenças destacam-se três propostas a serem exploradas:

- Ginástica Laboral

Será implantada a Ginástica Laboral Preparatória e compensatória em todos os departamentos da empresa. Ocorrerá no trabalho, durante o turno (horário de trabalho) e possui caráter preventivo a fim de evitar o aparecimento de lesões, como LER (Lesões por esforços repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) e promover a aquisição de hábitos de vida saudáveis (estilo de vida), objetivando sempre a melhoria da qualidade de vida do trabalhador.

- Academias ou Ambientes Esportivos

Poderá ser implantada academia própria ou de empresas prestadoras de serviço, que oferecem equipamentos, manutenção e assessoria aos usuários.

Caso a empresa não opte por implantar uma academia na própria sede, poderão ser realizados convênios com academias particulares, sendo um benefício para cada funcionários. É importante que a academia seja avaliada por rigorosos critérios de qualidade. Os funcionários também precisam providenciar a prescrição médica para a prática de atividade física como controle de fatores de risco. O responsável será um Professor de Educação Física e Fisioterapeuta.

- Exercícios de Alongamento - Flexibilidade

A flexibilidade é um componente relacionado com a função músculo-esquelética. Conceitua-se a flexibilidade como “a capacidade de amplitude de uma articulação isolada ou de um grupo de articulações, solicitadas na realização de movimentos” (Corbin & Lindsey, 1997; Nieman, 1999).

Os benefícios que bons índices de flexibilidade podem gerar à saúde, incluem, dentre outros: boa mobilidade articular; aumento da resistência à lesão e às dores musculares; diminui-

ção do risco de lombalgia e outras dores de coluna, melhoria da postura, melhoria da aparência pessoal e da auto-imagem, melhor desenvolvimento da habilidade para prática esportiva, diminuição da tensão e do estresse (Achour Junior, 1999; Nieman, 1999; Rikli & Jones, 1999).

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

- Qualidade de Vida

A melhoria das condições de vida e da saúde tem sido um tema de crescente importância, já que impacta indireta ou diretamente a produtividade das pessoas, e os resultados obtidos pelas organizações. Esse tema têm sido discutido dentro da denominação de Qualidade de Vida no Trabalho (Fernandes & Gutierrez, 1998).

Limongi-França (1997, p.80), define QVT como:

“O conjunto das ações de uma empresa que envolve a implantação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho. A construção da qualidade de vida no trabalho ocorre a partir do momento em que se olha a empresa e as pessoas como um todo, o que chamamos de enfoque biopsicossocial”.

Já a OMS define Qualidade de Vida como “a percepção individual de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

- Atividade Física

A atividade física é essencial na vida das pessoas a fim de manter elevados os índices de bem-estar e qualidade de vida. Porém, atualmente se tem observado redução da atividade física no trabalho e como meio de locomoção, resultado da modernização nos meios de produção e transporte. Mesmo com as informações e conhecimentos atuais sobre os benefícios para a saúde a partir de um estilo de vida mais ativo fisicamente, observa-se diminuição das atividades físicas no

lazer, gradualmente substituídas por atividades fisicamente mais passivas (Barros, 1999).

A aptidão física relacionada à saúde, refere-se aos componentes que estão relacionados ao estado de saúde, seja nos aspectos da prevenção e redução dos riscos das doenças e/ou incapacidade funcionais, como a disposição para realização das atividades diárias do indivíduo e da sociedade como um todo, necessárias à sobrevivência saudável (Nahas, 2001).

Atualmente a questão da falta de atividade física ou inatividade física, passou a ser uma questão de saúde pública. Em 1988, o Ministério da Saúde desenvolveu o *Projeto Saúde: Um Levantamento sobre o Estilo de Vida*, que, entre outras variáveis, procurou detectar o nível de atividade física dos brasileiros entre 18 e 55 anos. Foram 2000 entrevistas em 12 cidades, verificando-se que 67% dos respondentes afirmaram não praticar exercícios físicos regularmente. Estes dados, deram base para algumas iniciativas que promovessem o hábito de realizar exercícios físicos, tendo destaque para o Programa *Agita São Paulo*, promovido pela Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo que, em parceria com Centro de Estudos de Aptidão Física de São Caetano do Sul, desenvolveu um programa que promovesse a saúde através da atividade física (Nahas, 2001).

- Benefícios da atividade física na empresa

O aumento na atividade física pode ser feito de variadas formas e em variados lugares (Segatto, 2003). É importante que sejam feitas pelo menos 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana, de forma contínua ou acumulada podendo ser leve ou moderada. Respeitando um princípio básico do volume-intensidade, ou seja, menos vigor, mais tempo ou mais vigor, menos tempo (Dantas, 1998). Nesse sentido, a incorporação da atividade física na vida diária, segundo Nahas (2001), agrega basicamente os seguintes benefícios:

- Para o indivíduo - diminui a pressão arterial, controla o peso corporal, melhora a mobilidade articular, melhora a resistência física, melhora a força muscular, aumenta a densidade óssea, aumenta a auto-estima,

diminui a depressão, mantém autonomia, reduz o isolamento social, aumenta o bem-estar, melhora a auto-imagem e alivia o *stress*. O Exercício físico contribui para a prevenção dessas doenças, bem como para a diminuição na prevalência delas e do risco de morbi-mortalidade por qualquer doença.

- Para a empresa - aumenta a produtividade, melhora a imagem institucional, diminui a rotatividade, diminui custos médicos e diminui o índice de ausências. Com isso, constatamos vantagens tanto para o indivíduo, quanto para a empresa em relação à adoção de uma vida ativa. Dessa forma, a atividade física pode ser uma alternativa pertinente face aos problemas vividos hoje pelas organizações.

PROCEDIMENTOS

1º Fase:

- Será divulgado o Projeto para os Gestores e, em seguida, para todos os funcionários da empresa, dividindo por setores e turnos de trabalho.
- Também será realizada a capacitação dos multiplicadores entre os colaboradores. Os quais terão a função de estimular a prática e adesão dos funcionários às atividades.
- O Programa será divulgado nos quadros de comunicação, na Integração de novos funcionários, no Ambulatório médico e na saída do refeitório. Também serão realizadas palestras de conscientização sobre qualidade de vida.

Período: 30 dias

Responsáveis: Grupo de Comunicação, Serviço Médico e Professores de Educação Física e Fisioterapeutas, envolvidos no projeto.

2º Fase:

- Implantação do Projeto na empresa, divulgação dos horários e locais.
- A participação dos funcionários será monitorada por lista de presença e a cada 06 meses responderão a uma pesquisa de satisfação.

Período: indeterminado.

Responsáveis: Professores de Educação Física e Fisioterapeutas, envolvidos no projeto e os monitores anteriormente capacitados.

3º Fase?

- Após 06 meses de implantação do programa, os trabalhadores passarão por exames ambulatoriais, comparando os dados atuais com os anteriores.
- As atividades físicas estarão ocorrendo em paralelo.

Responsáveis: Serviço Médico e Professores de Educação Física e Fisioterapeutas, envolvidos no projeto e os monitores anteriormente capacitados.

4º Fase:

- Será avaliada a necessidade de mudanças e melhorias;
- Serão tabulados os resultados e entregues às Gerências.

Responsáveis: Serviço Médico e Professores de Educação Física e Fisioterapeutas, envolvidos no projeto e os monitores anteriormente capacitados.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JUNIOR, A. BASES PARA EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO. RELACIONANDO COM A SAÚDE E NO DESEMPENHO ATLÉTICO. LONDRINA: PHORTE EDITORA, 1999.

BANKOFF, ANTONIA. PROGRAMA DE CONVIVÊNCIA E ATIVIDADE FÍSICA NA UNICAMP: RESPONSABILIDADE SOCIAL EM AÇÃO. IN: VILARTA R (ORG). QUALIDADE DE VIDA E FADIGA INSTITUCIONAL. CAMPINAS: IPÊS EDITORIAL, 2006.

BARROS, M. V. G. ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER E OUTROS COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE DOS TRABALHADORES DAS INDÚSTRIAS NO ESTADO DE SANTA CATARINA. BRASIL. DISSERTAÇÃO DE MESTRADO, UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA, 1999

CHOR, D. SAÚDE PÚBLICA E MUDANÇAS DE COMPORTAMENTO: UMA QUESTÃO CONTEMPORÂNEA. CADERNO DE SAÚDE PÚBLICA, 15(2), 423-425.

DANTAS, E. H. M. A PRÁTICA DE PREPARAÇÃO FÍSICA. RIO DE JANEIRO. 4ª ED. SHARPE, 1998.

FERNANDES, E. C.; GUTIERREZ, L. H. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QVT): UMA EXPERIÊNCIA BRASILEIRA. REVISTA DE ADMINISTRAÇÃO DA USP, v. 23, n. 4, p. 29-31-32, OUT./DEZ. 1998.

GONÇALVES, AGUINALDO E VILARTA, ROBERTO. QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA. EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA. BARUERI: MANOLE, 2004.

LIMA, V. DE. GINÁSTICA LABORAL: ATIVIDADE FÍSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO. SÃO PAULO: PHORTE, 2003.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: CONCEITOS, ABORDAGENS, INOVAÇÕES E DESAFIOS NAS EMPRESAS BRASILEIRAS. REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA PSICOSSOMÁTICA. RIO DE JANEIRO, VOL.1, Nº 2, p. 79-83, ABR./MAI./JUN. 1997.

MARQUES, RENATO FRANCISCO. INTEGRAÇÃO E BEM-ESTAR DOS FUNCIONÁRIOS NA EMPRESA: ESPORTE COMO CAMINHO. IN: GONÇALVES, GUTIERREZ E VILARTA (ORG). GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2005.

MEDEIROS, E. G. ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO NA ÁREA DA CONSTRUÇÃO CIVIL. DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM ADMINISTRAÇÃO. PORTO ALEGRE: UFRGS, 2002.

NAHAS, M.V. ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: CONCEITOS E SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO. LONDRINA: MIDIOGRAF, 2001.

NIEMAN, D. C. EXERCÍCIO E SAÚDE: COMO SE PREVENIR DE DOENÇAS USANDO O EXERCÍCIO COMO SEU MEDICAMENTO. SÃO PAULO: MANOLE, 1999.

SEGATTO, C. CORRER PARA VIVER. REVISTA ÉPOCA. SÃO PAULO, 07 JUL. 2003, p.52-63.