

EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL DURANTE CORREÇÃO DE PROVAS DO PROCESSO SELETIVO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

Guilherme Guimarães Nasser¹

Letícia Valiati²

Marina Melo Coelho²

Natália Alves Goulart²

Tainá Souza Peixoto²

Célia Regina Lopes³

RESUMO: Este artigo tem como objetivo enfatizar a importância da Ginástica Laboral (GL) e suas intervenções na rotina de trabalho durante etapas de correção do processo seletivo da Universidade Federal de Uberlândia. Esta vivência minimiza, expressivamente, o estresse e estimula as funções essenciais orgânicas e psicológicas dos trabalhadores, podendo resultar em uma melhor qualidade de vida e em um maior bem estar geral dos mesmos. Também vale reforçar a importância do trabalho de extensão na formação universitária de discentes por meio do maior conhecimento teórico e prático proporcionado pela execução do projeto. Sendo assim, uma equipe multidisciplinar formada por estudantes de Educação Física e Fisioterapia desenvolveu atividades durante o período de correção de janeiro de 2011, tais como massagem, alongamento, dança e atividades recreativas, a fim de proporcionar melhoria da saúde mental, física e social de corretores e servidores envolvidos. Diante dos resultados obtidos, entende-se que a Ginástica Laboral alcançou seus objetivos propostos, prevenindo doenças decorrentes de esforços repetitivos, promovendo o bem-estar dos trabalhadores e complementando a formação acadêmica dos futuros profissionais.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral. LER/DORT. Promoção da saúde.

Effects of labor gymnastics during the correction of the selective process of process of Universidade Federal de Uberlândia

ABSTRACT: This article aims to emphasize the importance of Labor Gymnastics (GL) and its interventions in work's routine during the correcting of the selective process from Universidade Federal de Uberlândia. This experience significantly reduces stress and stimulates the organic and psychological essential functions of the workers, what can results in a better quality of life and greater well-being of them. It is also worth reinforcing the importance of extension work in the university education of students through a greater practical and theoretical knowledge provided by project execution. Therefore, a multidisciplinary team consisting of students of Physical Education and Physiotherapy has developed activities during the correction in January 2011, such as massage, stretching, dance and recreational activities to provide better mental health, physical and social of teachers and servers involved. Considering the results obtained, it is understood that the Labor Gymnastic

¹ Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Uberlândia (guile_educu@hotmail.com).

² Acadêmicas da Faculdade de Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia (leticia_valiati@hotmail.com, marina_mello09@hotmail.com, nathvalves_026@hotmail.com, taina_speixoto@hotmail.com).

³ Doutora em Fisiopatologia Experimental pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, professora do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia (celialopesfisio@gmail.com).

achieved its proposed objectives preventing diseases caused by repetitive strain, promoting the welfare of workers and complementing the university education of future professionals.

KEYWORDS: Labor Gymnastics. LER/DORT. Health promotion.

INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral (GL) vem adquirindo espaço no ambiente das empresas, uma vez que esse tipo de atividade física trabalha não somente com problemas físicos (movimentos bloqueados por tensões emocionais, redução da amplitude muscular, acúmulo de toxinas na circulação e lesões musculares), mas também psicológicos (conflitos interpessoais, estresse, baixa concentração e confiança) e sociais (problemas de convívio, de trabalho em equipe e relacionamento social).

A necessidade de diminuir as atividades repetitivas e combater as doenças relacionadas ao trabalho deu início à procura pelas empresas por formas de preveni-las. Segundo Defani e colaboradores (2007), a GL é uma alternativa que ajuda a controlar o aumento dessas doenças, bem como diminuir os afastamentos decorrentes das lesões por esforços repetitivos e levar ao aumento da produtividade do trabalhador.

No Brasil, após algumas experiências durante os anos de 1970, houve um período em que essa prática caiu no esquecimento devido à carência de resultados que servissem de base para a sua disseminação. Porém, com o aparecimento das LER/DORT na metade da década de 1980 e o reconhecimento oficial da chamada “doença dos digitadores” nos anos de 1990, a GL ganha destaque no Brasil, levando inúmeras empresas a introduzir a execução de exercícios em suas rotinas laborativas (ALBUQUERQUE et al. 2005).

De acordo com a instrução normativa do Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) são resultado da combinação do uso excessivo das estruturas anatômicas do sistema osteomuscular com a falta de tempo para sua recuperação. A sobrecarga pode ocorrer seja pela utilização excessiva de determinados grupos musculares em movimentos repetitivos – com ou sem exigência de esforço localizado –, seja pela permanência de segmentos do corpo em determinadas posições por tempo prolongado, particularmente quando essas posições exigem esforço ou resistência das estruturas músculo-esqueléticas contra a gravidade.

A necessidade de concentração e atenção do trabalhador para realizar suas atividades e a tensão imposta pela organização do trabalho são fatores que interferem de forma significativa para a ocorrência das LER/DORT.

Com o objetivo de oferecer melhores condições de trabalho para a equipe de corretores das provas do processo seletivo 2011-1 da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), a instituição da GL teve o intuito de prevenir as LER/DORT por intermédio de diferentes tipos de atividades, seguindo o método preconizado por Souza e Júnior (2004).

As atividades envolvidas na GL foram assim classificadas:

- Ginástica Preparatória ou de Aquecimento: realizada logo no início do expediente, de forma a “ativar” (despertar/ aquecer) o trabalhador para a jornada de trabalho, torná-lo mais atento durante suas atividades e, conseqüentemente, evitar acidentes e contusões ao longo de todo tempo destinado ao trabalho:
- Ginástica Compensatória (ou de Distensionamento): realizada durante a jornada de trabalho, sua principal finalidade é compensar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirido pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas musculoligamentares. Tem o objetivo de melhorar a circulação com a retirada de resíduos metabólicos, modificar a postura corporal no trabalho, reabastecer os depósitos de glicogênio e prevenir a fadiga muscular, aumentando o poder de concentração do trabalhador:
- Ginástica de Relaxamento: aplicada ao final do expediente; prioriza recuperar o trabalhador no final da jornada de trabalho, diminuindo seu desgaste físico e psicológico no retorno ao seu convívio social.

As atividades desenvolvidas foram realizadas de forma recreativa (para alongamento e fortalecimento muscular), utilizando massagens e diferentes estilos de danças.

JUSTIFICATIVA

Esta proposta foi realizada com o objetivo de diminuir as conseqüências causadas pelo período prolongado de atuação dos corretores de provas, devido à repetitividade dos movimentos, grande quantidade de trabalho, curto tempo para finalização das tarefas e falta de intervalos propostos durante o expediente. Estes fatores geram estresse, dores musculares e prejuízo nos relacionamentos interpessoais, o que degrada a qualidade de vida desses trabalhadores.

OBJETIVO GERAL

Utilizar a prática da Ginástica Laboral como fonte de melhoria da saúde mental, física e social de corretores do processo seletivo da Universidade Federal de Uberlândia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Oportunizar melhora da qualidade de vida e melhor rendimento nas tarefas individuais e do grupo.

- Reduzir o estresse psicossocial dos servidores.
- Melhorar a socialização dos servidores.
- Propiciar aos acadêmicos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da UFU a ampliação dos conhecimentos teóricos e práticos da atuação com a Ginástica Laboral.
- Ampliar os conhecimentos acerca da problemática que leva os trabalhadores a desenvolverem doenças relacionadas ao trabalho, contribuindo com propostas para solucioná-la.
- Analisar o nível de satisfação dos servidores ao final das atividades propostas.

METODOLOGIA

A GL foi realizada no período de correção de provas do processo seletivo – 19 a 28 de janeiro de 2011 – e executada por discentes e docentes dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da FAEFI/UFU. A atividade foi desenvolvida no hall principal do Bloco 30, no *campus* Santa Mônica, com duração média de 20 minutos, e nas respectivas salas de atividades, durante 10 minutos, além de uma sala apropriada para a realização dos procedimentos de massagens.

O número total de participantes das atividades no hall de entrada, ao longo deste período, foi de 245 servidores que realizaram: alongamento com balão, alongamento com bola suíça, alongamento individual no solo, dança-forró, dança com bambolês, dança com balões, dança da cadeira, dinâmica escultor-escultura e dinâmica do papel na testa.

Durante os nove dias de correção, foram realizadas 134 massagens individuais. As técnicas utilizadas foram: massagem clássica relaxante, drenagem linfática e técnicas orientais. O ambiente foi preparado com aromatizantes e músicas relaxantes. As massagens tiveram duração de 15 minutos, com agendamento prévio.

Ao final do processo foi aplicado um questionário que visou avaliar a satisfação do público e, conseqüentemente, a qualidade do serviço oferecido pela equipe de GL.

RESULTADOS

O trabalho desenvolvido pelos corretores de provas do dia 20 a 27 de janeiro de 2011 está indicado na Tabela 1, que demonstra o número de provas corrigidas por dia, tanto pela 1ª quanto pela 2ª banca de correção.

Tabela 1: Número de corretores por matéria e quantidade de provas corrigidas por dia.

Disciplina	Número de corretores	Quantidade de provas corrigidas por dia							Total
		20/ian	21/ian	22/ian	24/ian	25/ian	26/ian	27/ian	
Biologia	11	101	400	325	769	1597	402	0	3594
Filosofia	11	425	497	369	859	726	682	1	3559
Física	11	203	2374	651	339	27	0	0	3594
Geografia	11	543	345	186	724	500	1270	26	3594
História	13	1079	679	744	1092	0	0	0	3594
Língua Estrangeira	24	2340	1139	2	113	0	0	0	3594
Literatura	11	514	647	99	1103	1196	0	0	3559
Matemática	11	186	816	1613	944	0	0	0	3559
Português	11	686	592	138	1582	561	0	0	3559
Química	11	585	243	1085	1495	151	0	0	3559
Sociologia	11	803	608	711	1437	0	0	0	3559
Redação	44	1101	1070	32	1353	34	4	0	3594
Total	180	8566	9410	5955	11810	4792	2358	27	42918

Fonte: Elaborada pela equipe de GL.

Em média, foram avaliadas 289.14 provas por corretor, sendo que cada um deles corrigiu 41.03 provas por dia, o que justifica a execução da GL para minimizar as consequências da correção dessa quantidade de provas.

A tabela 2 reflete o número de corretores que aderiram às atividades realizadas no hall de entrada.

Tabela 2: Número de corretores que aderiram às atividades no hall de entrada.

Horários	Datas							
	19/ian	20/ian	21/ian	22/ian	24/ian	25/ian	26/ian	27/ian
07:45	-	27	20	8	15	20	10	20
13:45	22	10	12	-	8	18	30	25

Fonte: Elaborada pela equipe de GL.

Ao final das atividades, foram aplicados 148 questionários, porém apenas 99 deles foram respondidos. Nos questionários, as atividades foram pontuadas com valores de 0 a 5, sendo: 0 – desprezível, 1 – ruim, 2 – razoável, 3 – bom, 4 – muito bom e 5 – excelente. Os valores médios encontrados estão dispostos na Tabela 3.

Tabela 3: Valores médios atribuídos pelos servidores às atividades realizadas.

Disciplina	Valores Médios		
	Atividades no Hall	Alongamentos	Massagem
Apoio/Secretaria	3.5	3.8	5
Biologia	4	4.6	4.5
Digitacão	4.4	4.6	4.7
Filosofia	4.5	4.7	4.8
Física	5	5	5
Geografia	4.5	4.9	5
História	4.8	4.9	5
Inglês	4.2	4.5	4.8
Língua Portuguesa	3.5	4.8	4.8
Literatura	4.7	4.8	4.8
Matemática	4.2	4.6	4.3
Ouímica	4	5	3.7
Sociologia	4	4.8	4.5
Geral	4.3	4.7	4.7

Fonte: Elaborada pela equipe de GL.

Assim, pode-se verificar que o nível de satisfação dos servidores, ao final do programa de Ginástica Laboral, foi positivo, sendo que os valores encontrados mantiveram-se entre os níveis muito bom e excelente.

Baseando-se no número de trabalhadores que aderiram às atividades e, ainda, na avaliação das mesmas, pode-se observar que os objetivos estabelecidos foram alcançados. Contudo, é de grande importância salientar que o aumento de produtividade não é consequência apenas da realização da Ginástica Laboral, mas sim de um conjunto de fatores que envolvem a ginástica, as orientações e os ajustes ergonômicos e o investimento em mão de obra (OLIVEIRA, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A GL conseguiu alcançar os objetivos esperados, proporcionando maior rendimento dos trabalhadores envolvidos, aumentando a integração entre eles e diminuindo o estresse.

Além disso, essa prestação de serviço oferecida pela UFU enriqueceu e complementou a formação acadêmica dos futuros profissionais dos cursos de graduação em Educação Física e Fisioterapia que participaram deste projeto de extensão.

AGRADECIMENTOS

À equipe da Diretoria de Processos Seletivos da Universidade Federal de Uberlândia, pelo trabalho em conjunto, visando à melhoria da qualidade de vida dos servidores desta instituição e o trabalho em equipe multi e interdisciplinar desenvolvido.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. M. F. C.; LEONIDAS, S. R.; MACIEL, R. H.; MELZER, A. C. Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral? **Cadernos de psicologia social do trabalho**. São Paulo, v. 8, p. 71-86, 2005.

DEFANI, L. G.; FRANCISCO, A. C. de; PILATTI, L. A. Controle do programa de ginástica laboral para aumento da produtividade em uma agroindústria: um estudo de caso. In: ENCONTRO DE ENGENHARIA E TECNOLOGIA DOS CAMPOS GERAIS. 3., 2007. Ponta Grossa. **Anais...** Ponta Grossa, 2007. p. 1-8.

OLIVEIRA, J. R. G. de. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**. Sorriso, n. 139, p. 40-49, dez. 2007.

Submetido em 30 de junho de 2011

Aprovado em 29 de agosto de 2011