

AVALIAÇÃO DA PRÁTICA DE GINÁSTICA LABORAL PELOS FUNCIONÁRIOS DE UM HOSPITAL PÚBLICO

EVALUATION OF THE PRACTICAL OF LABOR GYMNASTICS FOR THE EMPLOYEES OF A PUBLIC HOSPITAL

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DE GIMNASIA LABORAL POR FUNCIONARIOS DE UN HOSPITAL PÚBLICO

KAMILLA DE MENDONÇA GONDIM¹

MAIRA DI CIERO MIRANDA²

JOSÉ MARIA XIMENES GUIMARÃES³

BÁRBARA PEREIRA D'ALENCAR⁴

A Ginástica laboral é uma atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários na hora do expediente. O estudo tem como objetivos conhecer aspectos relacionados à saúde ocupacional de funcionários de um hospital público de Fortaleza e avaliar a prática de ginástica laboral, bem como sua influência na qualidade de vida no trabalho do trabalhador de saúde. Foi um estudo do tipo transversal com abordagem quantitativa, realizado em dezembro de 2008. Os dados foram coletados através de um questionário aplicado a 22 funcionários que frequentavam o programa de ginástica laboral. Podemos concluir que a ginástica laboral atendeu às necessidades da maioria dos participantes, que perceberam mudanças positivas em seu cotidiano laboral. Vimos também que nos diversos postos de trabalho existem inúmeros riscos ergonômicos para esses funcionários dentro de suas funções específicas, daí a importância de estudos que viabilizem o desenvolvimento dessa modalidade de exercício.

PALAVRAS-CHAVE: Terapia por exercício; Saúde do Trabalhador; Trabalhadores.

The labor gymnastics is a physical activity practiced in the workplace that it may be done by the employees in volunteer and collective form during the work hours. The objective of the study was to know the influence of the labor gymnastics and the quality of life in the workplace of the employees of health in a public hospital of Fortaleza. It was a study of the transversal type with quantitative boarding, carried out in December 2008. The data had been collected through a questionnaire applied to 22 employees who attended the labor gymnastics program. The conclusion was that the labor gymnastics program measured up the majority of the participants who had perceived positive changes in their daily labor. We could also see that in several work places there are many ergonomic risks for such employees in their specific roles. That's the reason for the importance of the studies that make possible the development of this modality of exercise.

KEYWORDS: Exercise therapy; Occupational health; Workers.

La gimnasia laboral es una actividad física practicada en el local de trabajo de forma voluntaria y colectiva por los funcionarios dentro del horario de trabajo. El objetivo del estudio fue conocer aspectos relacionados a la salud ocupacional de trabajadores de un hospital público en Fortaleza y evaluar la práctica de gimnasia laboral, así como su influencia en la calidad de vida profesional. Fue un estudio Del tipo transversal con abordaje cuantitativa, llevado a cabo en diciembre de 2008. Los datos fueron recogidos mediante un cuestionario aplicado a 22 funcionarios que frecuentaban el programa de gimnasia laboral. Concluimos que la gimnasia laboral atendió a las necesidades de la mayoría de los participantes, que notaron cambios positivos en su trabajo cotidiano. También notamos que en los diversos puestos de trabajo hay inúmeros riesgos ergonómicos para esos funcionarios dentro de sus funciones específicas, por ello la importancia de estudios que permitan el desarrollo de esa modalidad de ejercicio.

PALABRAS-CLAVE: Terapia por ejercicio; Salud laboral; Trabajadores.

¹ Enfermeira. Mestranda em Enfermagem pela Universidade Federal do Ceará. Brasil. Endereço: Rua 432, nº 74, Conjunto Ceará, CEP: 60531-110. Fortaleza – CE. E-mail: kmillamg@yahoo.com.br.

² Doutora em enfermagem. Professora do Departamento de Enfermagem da FFOE/UFC. Brasil. Endereço: Rua Eduardo Bezerra, 1200. São João do Tauape. E-mail: denfufc@ufc.br.

³ Enfermeiro. Mestre em Saúde Pública. Doutorando em Saúde Coletiva pela UECE/UFC. Brasil. Endereço: Rua Silveira da Mota, 289 – Messejana, Fortaleza-CE, CEP 60.840-140. E-mail: jm_ximenes@uece.br.

⁴ Doutora em enfermagem. Enfermeira do trabalho. Professor adjunto do colegiado de enfermagem da UECE. Brasil. Endereço: Rua São Mateus, 1515, nº 4, Vila União CEP 60410-640. barbara@uece.br.

INTRODUÇÃO

A Ginástica laboral é definida como a atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários na hora do expediente⁽¹⁻³⁾.

Existem três tipos de ginástica laboral, a preparatória, a compensatória e a de relaxamento. A preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Ela é constituída de aquecimentos e/ ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. Tem como objetivo aumentar a circulação sanguínea; lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. Dura em média de 5 a 10 minutos⁽²⁾.

Já a ginástica laboral compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada no próprio local onde o trabalhador executa sua atividade, junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas⁽⁴⁾.

A ginástica laboral de relaxamento é utilizada após a jornada de trabalho com uma duração de aproximadamente 10 a 12 minutos. Pode ser feito através de auto-massagem, exercícios respiratórios, exercícios de alongamento, flexibilidade e meditação. Nela o trabalhador poderá descansar, acalmar-se e relaxar antes de ir para casa. Tem o objetivo de reduzir o estresse, aliviar as tensões, problemas em casa e no trabalho, com conseqüente melhora da função social⁽⁵⁾.

A ginástica laboral traz inúmeros benefícios tanto para os funcionários quanto para as empresas. Para os funcionários compreendidos pelos programas contendo tais exercícios, podem ser inclusos benefícios como a melhora da auto-imagem, redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhora do relacionamento interpessoal, maior resistência à fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhora da saúde física, mental e espiritual. Já para a empresa, incluem-se o 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⁽⁶⁾.

Estudos epidemiológicos demonstram que o número de funcionários que se afastam de suas atividades laborativas por períodos indeterminados ou até permanentes tem aumentado devido, principalmente, à falta de programas que invistam em saúde, aliada à falta de concepção ergonômica dos funcionários⁽⁷⁻⁸⁾.

Em se tratando de serviço hospitalar, a realidade não é diferente de outros serviços. A realidade dos hospitais brasileiros traz a sobrecarga e a exigência por produtividade como fator estressante para seus funcionários. Muitos destes possuem um ritmo exaustivo de trabalho, inclusive com regime de plantões, carga horária de trabalho elevada, trabalho em turno noturno, pessoas com mais de um emprego devido aos baixos salários, grandes responsabilidades, risco de acidentes, atividades anti-ergonômicas e sedentarismo. Assim, ao fim do expediente, muitos desses funcionários encontram-se com dores na musculatura, nas articulações, nos membros, tudo devido a posturas inadequadas durante a realização das atividades pertinentes a cada profissão.

É importante frisar que a maior parte dos estudos em saúde ocupacional está voltada para as atividades na indústria. Dessa forma, a atenção dada aos riscos a que estão submetidos os profissionais de saúde, bem como ações para minorar as altas cargas de estresse geradas por essa atividade de trabalho tem sido ainda pouco estudadas⁽⁹⁾.

Nesse contexto, são cada vez mais importantes os programas de saúde ocupacional que visam a eliminação ou a redução dos riscos a que os funcionários estão expostos em seu ambiente de trabalho, com atitudes principalmente pró-ativas, ou seja, aquelas que se antecipam à situações de risco de acidentes, doenças ocupacionais, danos materiais ou ambientais, visando a redução de custos e melhora das condições de trabalho dos trabalhadores⁽¹⁰⁾.

Diante disso, e uma vez que se trata de uma investigação pouco explorada junto à diversidade de funcionários

de hospitais dentro do contexto de cada um, e dado que só recentemente pudemos observar, em algumas instituições, a preocupação com o bem-estar do corpo de funcionários e, não apenas com o atendimento satisfatório das necessidades dos pacientes, torna-se importante o desenvolvimento desse estudo, pois se trata de uma realidade ainda distante da grande maioria dessas pessoas que trabalham de modo contínuo e exaustivo, decorrente, em muitos casos, do quantitativo deficiente de funcionários para atender a uma grande demanda.

Julgamos viável o desenvolvimento desse estudo uma vez que os funcionários de hospitais estão expostos aos mais diversos riscos no trabalho sem, no entanto, receberem dos serviços onde atuam suporte quanto aos malefícios causados pelo regime de trabalho, reduzindo, assim, a capacidade laboral e, conseqüentemente, a qualidade do serviço prestado. Portanto, diante de um serviço que ofereça atividades de ginástica laboral para seus funcionários, pretendemos conhecer os possíveis benefícios que tal atividade possa trazer para os mesmos.

Nesse contexto, o estudo tem como objetivos conhecer aspectos relacionados à saúde ocupacional de funcionários de um hospital público de Fortaleza e avaliar a prática de ginástica laboral, bem como sua influência na qualidade de vida no trabalho do trabalhador da saúde.

METODOLOGIA

Estudo do tipo transversal com abordagem quantitativa. Os estudos transversais são realizados em um único momento, sem período de acompanhamento, sendo úteis quando se quer descrever variáveis e seus padrões de distribuição⁽¹¹⁾. A pesquisa quantitativa considera que tudo pode ser quantificado, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las⁽¹²⁾.

A coleta de dados foi realizada no Hospital Universitário Walter Cantídio – HUWC, que é um hospital da rede pública de Fortaleza, durante o mês de dezembro de 2008, nos setores de rouparia, nutrição, laboratório, Serviço de

Arquivo Médico e Estatístico – SAME e Central de Material e Esterilização – CME.

A amostra estudada foi formada por 22 funcionários do hospital. A escolha dos participantes foi não-probabilística por conveniência, ou seja, os elementos da amostra foram selecionados de acordo com a conveniência do pesquisador⁽¹³⁾. Os critérios de inclusão na pesquisa foram: participar do programa de ginástica laboral há pelo menos três meses, assiduidade mínima de duas vezes por semana e trabalhar no hospital por período igual ou superior a um ano.

O questionário foi composto primeiramente por dados de identificação, lembrando que o nome ou endereço dos entrevistados não fizeram parte da entrevista. As perguntas referentes ao programa de ginástica do hospital foram elaboradas a partir dos objetivos propostos. Os funcionários foram informados sobre os propósitos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O projeto deste estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Walter Cantídio, tendo sido aprovado sob o protocolo de número 069.11.08.

Os dados foram analisados quantitativamente segundo a ocorrência das respostas relativas aos questionamentos do problema investigado, tendo sido organizados em tabelas e figuras. Os dados obtidos foram utilizados apenas para a realização deste estudo, tendo o participante da pesquisa a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento, sem que isto lhe acarretasse problemas, sendo-lhe, ainda, garantido o seu anonimato, tendo como base a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde⁽¹⁴⁾.

RESULTADOS

Dos 22 funcionários do hospital que participavam das atividades de ginástica laboral, a maioria foi do sexo feminino (n= 19), sendo apenas três do sexo masculino.

A faixa etária correspondente aos funcionários em questão variou entre 23 e 60 anos, como mostrado na Tabela 1.

Tabela 01: – Distribuição dos trabalhadores entrevistados segundo sexo e idade. Fortaleza – Ceará, 2008.

Sexo Idade Anos	Masc. n	Fem. n	Total n
20 – 30	–	8	8
31 – 40	1	3	4
41 – 50	2	5	7
51 – 60	–	3	3
Total	3	19	22

Quanto à escolaridade, a maioria dos participantes possuía ensino médio completo, representando um total de 13 participantes, seguido pelo ensino superior completo, com quatro. Vale ressaltar que desse último, metade exerce funções de nível superior. Sabe-se que no Brasil as atividades inerentes aos profissionais de nível não superior ainda são as que exigem uma maior sobrecarga física em detrimento da sobrecarga cognitiva. Sendo assim, percebemos que desse grupo a maior parte dos funcionários está sujeita aos riscos decorrentes de maior esforço físico para a realização de suas atividades de trabalho.

Os referidos funcionários estavam divididos em diversos cargos. Metade era do setor de rouparia. Três funcionários do SAME ocupavam o cargo de auxiliar administrativo e um de auxiliar de escritório, totalizando quatro funcionários. Uma funcionária era proveniente do setor de nutrição. O laboratório estava representado por um técnico de análises clínicas e por uma farmacêutica bioquímica que, juntamente com a enfermeira da central de material, representavam as duas profissionais de nível superior. Nesse último setor, havia ainda duas auxiliares e uma técnica de enfermagem.

A maioria dos participantes (n=18) passa boa parte de seu dia em atividades de trabalho no hospital. Diante disso, vemos que muitas vezes, conciliar trabalho com alguma outra atividade pode ser difícil de ser concretizado.

Em seguida aos dados de identificação, investigamos os dados relativos à avaliação da prática da ginástica laboral pelos referidos funcionários. Foram feitas indagações a respeito do conhecimento dos participantes sobre a ginástica laboral, sobre os resultados percebidos na sua saúde física e mental com essa atividade e a possível realização de atividades físicas fora do trabalho.

Solicitamos aos participantes que assinalassem uma série de sinais e sintomas que poderiam estar relacionados ao trabalho exercido.

Tabela 2: Principais sinais e sintomas relacionados ao trabalho, segundo os entrevistados. Fortaleza – Ceará, 2008.

Sinais e sintomas	Sim	Não
	n	n
Dor nas costas	20	2
Dor nas pernas	17	5
Desgaste físico	12	10
Postura viciosa	7	15
Cefaléia	7	15
Irritabilidade	6	16
Desgaste psíquico	5	17

Dentre as opções, o mais freqüente foi dor nas costas, afetando 20 participantes. Em seguida, vem as dores nas pernas, citado por 17 participantes. O desgaste físico foi citado como o terceiro problema mais relacionado à atividade de trabalho de cada um.

Indagamos aos participantes quanto à existência de problemas crônicos de saúde. Do total, 17 não possuíam nenhum problema de saúde. Porém, cinco deles referiram possuir problemas como hipertensão, obesidade, arritmia e distúrbios mio-articulares, como tendinite, hérnia de disco e lombalgias. Esses problemas, associados ao estresse, à sobrecarga de trabalho, à repetitividade das atividades, dentre outros, podem desencadear problemas maiores de saúde para esses funcionários, especificamente.

Foi indagado aos funcionários sobre o tempo de duração da atividade e o período em que ela é realizada. Nenhum dos entrevistados referiu o fim da jornada como período de realização da atividade. Seis afirmaram que é realizada no meio da jornada, provavelmente no início do expediente da tarde. Os outros cinco afirmaram que a atividade é realizada no início do dia de trabalho. Esse diferencial pode ser devido à diferença de setores e horário de trabalho dos participantes.

Indagamos também aos participantes quanto à realização conjunta de outras atividades físicas, além das oferecidas pelo hospital. Diante dos resultados, percebemos que a maioria deles realiza atividades físicas regularmente, correspondendo a 12 participantes.

Perguntamos aos indivíduos que responderam “sim” na pergunta anterior, se os mesmos conseguiam distinguir as ações da ginástica laboral da atividade física que realizam fora da instituição. Todos os 12 que respon-

deram positivamente, afirmaram que conseguem fazer essa distinção, pois, para eles, cada uma tem seus objetivos que são distintos, mas importantes. Nenhum deles afirmou que a ginástica laboral não traz benefícios físicos importantes, nem que esta não proporcionou benefícios além dos atribuídos à atividade física. Tal afirmação nos faz ver que essa atividade é importante e valorizada pelos participantes.

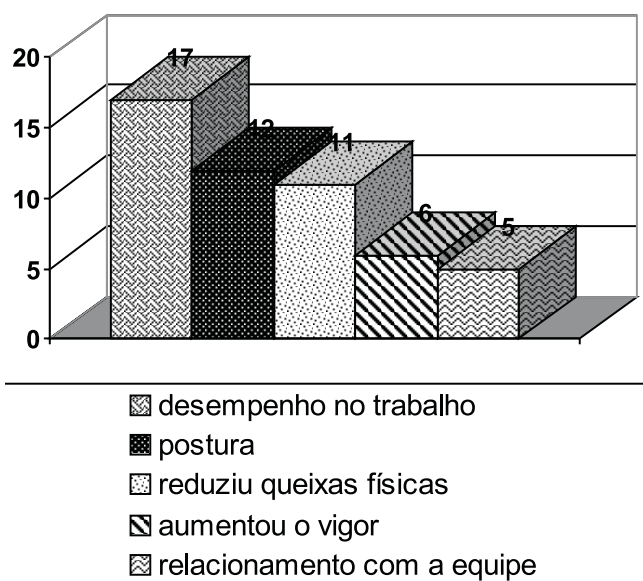


Figura 1: Benefícios da ginástica laboral referidos pelos funcionários. Fortaleza – Ceará, 2008.

Indagamos os participantes sobre os possíveis benefícios que eles atribuem à prática da ginástica laboral. Dentre os benefícios atribuídos à prática da ginástica laboral, o mais freqüente, com 17 respostas, foi a melhoria no desempenho no trabalho, em virtude do aumento da disposição para trabalhar. Essa soma foi seguida pela melhoria na postura, totalizando 12 participantes, seguido por 11 afirmações redução em outras queixas de natureza física.

A última questão foi direcionada para saber as sugestões dos participantes para melhorar essa atividade em seu local de trabalho. A sugestão mais predominante foi quanto à freqüência de realização dessa atividade que deveria ser diária, sugerida por oito funcionários.

A segunda sugestão mais freqüente, dada por três funcionários, foi quanto à duração de cada sessão, que os mesmos julgaram insuficiente, devido a sua brevidade.

A mesma quantidade de funcionários manifestou preocupação com o local de realização dessa prática que consideravam inadequado.

Outros três funcionários citaram a continuidade do programa, independente do profissional que o coordena.

Um citou o direito dos funcionários participarem sempre que fosse oferecida a prática, independente das ordens dos chefes do setor e outro citou a maior abrangência do programa, proporcionando condições para que todos os funcionários participem dessa atividade.

DISCUSSÃO

A adesão dos diversos grupos de trabalhadores aos programas de melhoria da qualidade de vida no trabalho tem seguido uma linha crescente. Nesse contexto, o público feminino possui uma notável participação, seja por existir maior preocupação desse grupo com a própria saúde, seja pela sua constituição física, sendo menos resistente a um esforço físico mais intenso e/ou mais repetitivo, ou principalmente pela feminilização dos trabalhadores de saúde, representando um maior percentual na composição das equipes de saúde⁽¹⁵⁾.

Em relação ao hospital pesquisado, avaliando a especificidade de cada setor, vemos que o setor de rouparia exige bastante esforço físico de suas funcionárias. A atividade de trabalho destas é mecanizada e monótona, uma vez que separam as roupas por setores, dobram e as levam para seus destinos. Essa atividade exige, ainda, esforço físico por parte das mesmas, pois os pacotes de roupas são grandes e pesados e são levados para os setores num carrinho de rodas que é empurrado por dois lances de rampa, já que a rouparia fica no subsolo do hospital. Dessa forma, grupos musculares são exigidos para que essa atividade possa ser realizada.

Um grande vilão para boa parte dos funcionários dos hospitais, independente da função que executam é a repetitividade das ações, como dobrar a roupa da sala de cirurgia, o que pode gerar não apenas LER/DORT, mas também monotonia no trabalho, tornando-o menos atraente e conseqüentemente reduzindo o interesse e a produtividade dos funcionários⁽¹⁶⁾.

O SAME é um setor que exige pouco esforço físico de seus funcionários. Porém, a posição sentada pode trazer muitos riscos se não for supervisionada. Além do posicionamento, provavelmente inadequado, em frente ao computador, esses funcionários podem correr riscos de desenvolver as Lesões por Esforço Repetitivo/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados a Trabalho – LER/DORT, pois passam boa parte de sua jornada diária digitando dados e sentados em cadeiras que podem não possuir altura nem conformação adequada para se passar a maior parte do dia.

Já o laboratório de microbiologia possui riscos com material biológico como seu principal agravante. Porém, o posicionamento dos funcionários sentados em banquetas sem acomodação para as costas e para as pernas, bem como a postura viciosa ao longo da jornada de trabalho contribuem para o aparecimento de dores localizadas, prejudicando a continuidade de suas atividades de trabalho.

O ato de sentar numa cadeira tradicional produz uma retificação acentuada da lordose lombar, gerando alto grau de exigência-desgaste corporal na manutenção desta posição-situação, sendo de conhecimento público que ao sentarmos com as pernas entrelaçadas e ou curvados à frente, estamos propensos a desenvolver uma série de problemas circulatórios e/ou posturais. Já a postura em pé por tempo prolongado, favorece o aparecimento de varizes, bem como pode comprometer a vascularização dos membros inferiores⁽¹⁷⁾.

O setor de nutrição e dietética, além dos riscos com acidentes e com temperaturas elevadas, promove um ambiente que exige esforço físico de suas funcionárias, ao preparar refeições para todo um setor.

Por último, a Central de Material e Esterilização é um setor que, se não for acompanhado por funcionários que estejam atentos para os riscos ergonômicos, pode causar importantes problemas mio-articulares.

Um estudo realizado em um hospital de Belo Horizonte revela que 62,9% dos 62 trabalhadores da Central de Material Esterilizados de um hospital de Belo Horizonte, entraram em licença-saúde. Os problemas musculoesqueléticos e ligamentares responderam por 36,3% dos períodos de licença, por 100% dos casos de licença por período

indeterminado e por 25,5% do total de dias computados de ausência ao trabalho⁽¹⁸⁾.

Outro estudo realizado no Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG manteve seu enfoque na qualidade de vida de seus funcionários. Foi realizado um estudo voltado para os funcionários dos setores de Central de Material e Esterilização e nutrição e dietética. Tais funcionários se encontravam repletos de vícios posturais e sedentarismo, além de terem poucas relações interpessoais. A prática das atividades proporcionou a esses trabalhadores a correção dos vícios e, conseqüentemente, das dores localizadas e proporcionou um ambiente favorável ao convívio, melhorando a qualidade de vida dos referidos funcionários⁽¹⁹⁾.

Ao serem indagados sobre seu conhecimento a respeito da ginástica laboral, sete afirmaram nunca terem ouvido falar nesse tipo de prática. Desses, quatro já tinham mais de dez anos de profissão, o que demonstra a pouca preocupação que as instituições de trabalho vinham dando à manutenção de melhores condições de saúde de seus funcionários. A metade dos participantes (11) já tinha ouvido falar sobre ginástica laboral, mas nunca havia praticado. Somente quatro funcionários, já haviam praticado a ginástica laboral em outras instituições. Apesar do número ainda ser pequeno, significa que essa temática vem ganhando espaço dentro das empresas.

Também foi indagado aos participantes sobre o que eles pensavam a respeito da sua atividade de trabalho quanto à carga resultante de estresse percebido. Corroborando com o esperado, 19 participantes afirmaram que sua atividade de trabalho lhes favorece o aparecimento de sintomas de estresse, contra três que disseram não sentir estresse devido ao trabalho desempenhado.

Quanto aos sinais e sintomas que poderiam estar relacionados ao trabalho exercido, o mais referido foi dor nas costas. Este pode ser decorrente principalmente da sobrecarga e da má postura no trabalho. Foi seguido pelas dores nas pernas, as quais podem ser devido ao excesso de trabalho e ao tempo excessivo em uma mesma posição, tanto sentada quanto em pé. Já o terceiro problema mais citado, o desgaste físico, pode estar relacionado à extensa jornada de trabalho, realizada, muitas vezes, em três períodos, principalmente pelas mulheres, devido à execução das

atividades domésticas. Assim, esses funcionários possuem um grande desgaste físico que, associado ao sedentarismo e aos problemas crônico-degenerativos, como a hipertensão, pode desencadear grandes problemas futuros.

A partir desses dados, percebemos o quanto esse programa de melhoria da qualidade de vida no trabalho pode ser benéfico para esses funcionários, uma vez que a predominância da faixa etária mais jovem poderá estar mais exposta aos riscos advindos de uma jornada de trabalho mal realizada (sobrecarregando estruturas físicas em detrimento de outras ou fazendo poucas pausas para descanso), prejudicando desde cedo estruturas e físicas (tendões, ligamentos, músculos específicos, articulações, etc.) e inviabilizando a continuidade de um trabalho adequado por parte desses funcionários.

CONCLUSÕES

A realização desse estudo nos alertou acerca dos problemas que uma atividade de trabalho mal executada pode trazer para o trabalhador, reduzindo sua qualidade de vida e, possivelmente, onerando empresas e/ou o sistema previdenciário com gastos desnecessários com um futuro tratamento a esse empregado.

Nesse trabalho, em particular, preocupamo-nos com a situação dos funcionários que atuam num hospital de grande porte da cidade de Fortaleza. Porém, quando se fala em hospital, logo nos vem à mente os profissionais que atuam diretamente com os pacientes, particularmente, enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem e médicos. No presente estudo, os funcionários investigados possuíam diferentes atribuições dentro da instituição e não estipulamos a categoria profissional como critério de seleção da amostra, mas sim a participação no programa de ginástica laboral, uma vez que independente da função, sabe-se que a carga de trabalho é intensa e bastante desgastante, física e emocionalmente e, portanto geradora de estresse.

De acordo com o que foi proposto nos objetivos deste trabalho, que foi de conhecer a influência da ginástica laboral na qualidade de vida no trabalho dos funcionários de um hospital, chegamos a algumas conclusões.

Podemos concluir que a ginástica laboral atende às necessidades da maioria dos participantes, que perceberam mudanças positivas em seu cotidiano laboral, uma vez que trabalha com estruturas corporais que, se não forem constantemente observadas e exercitadas, podem causar prejuízos físicos a esses trabalhadores.

Do ponto de vista da ergonomia, vimos que nos diversos postos de trabalho do grupo avaliado, existem inúmeros riscos ergonômicos para esses funcionários dentro de suas funções específicas, como a má postura, a manutenção da mesma posição durante longos períodos, a sobrecarga, a mecanização e a monotonia do trabalho, o esforço físico, dentre inúmeros outros.

Percebemos, ainda, que é um programa que têm gerado bastantes resultados positivos, apesar do pouco tempo de implantação em alguns setores do hospital pesquisado. Tais progressos estiveram relacionados à melhoria no desempenho pessoal no trabalho (77,2% dos entrevistados); melhora na postura durante a jornada de trabalho (54,5% dos participantes); bem como redução das queixas físicas (54,5% dos funcionários). Em menor número, mas não menos significativos estiveram as afirmações de aumento da disposição para desempenhar suas funções, melhora na interação com a equipe, promovendo, assim, um ambiente de trabalho saudável e favorável para a melhora na qualidade de vida no trabalho.

A conscientização tanto dos trabalhadores quanto dos empregadores quanto aos limites do corpo vem surgindo aos poucos, à custa de sofrimento e de redução dos lucros, mas sempre através de perdas.

O corpo é a principal ferramenta para o trabalho humano. São, portanto, inegáveis os ganhos quando se permite ao trabalhador tomar consciência do valor do seu corpo, respeitando seus limites e poupando-o de males plenamente evitáveis.

REFERÊNCIAS

1. Martins CO. Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório [tese]. Florianópolis (SC): Departamento de Tecnologia, Universidade Federal de Santa Catarina, 2005.

2. 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. *Motriz* 2007; 13(3):214-24.
3. Leite N. Impacto de um plano de incentivo a demissão voluntária sobre a saúde dos trabalhadores [monografia de Especialização]. Curitiba (PR): Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná; 1995.
4. Polito E, Bergamaschi EC. *Ginástica Laboral: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint; 2002
5. Zilli CM. *Manual de cinesioterapia/ ginástica laboral – uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional*. 2ª ed. São Paulo: Lovise; 2002.
6. Oliveira JRG. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. *Rev Educ Física* 2007; (139):40-9.
7. Carvalho CMC, Moreno CRC. Efeitos de um programa de Ginástica Laboral na saúde de mineradores. *Cad Saúde Coletiva* 2007; 15(1):117-30.
8. Alvarez BR. Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores após dois anos de aplicação de um programa de ginástica laboral e saúde – Caso – Intelbras [tese]. Florianópolis (SC): Departamento de Tecnologia, Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.
9. Benatti MCC. Acidente de trabalho em um hospital universitário: um estudo sobre a ocorrência e os fatores de risco entre trabalhadores de enfermagem [tese]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo; 1997.
10. Lima MMR, Dantas RA, Pagliuca LMF, Almeida PC. Programa de controle médico e saúde ocupacional em companhias elétricas brasileiras. *Rev Rene* 2007; 8(3):61-8.
11. Hulley SB, Cummings SR, Browner WS. *Delineando a pesquisa clínica: uma abordagem epidemiológica*. Porto Alegre: Artmed; 2003.
12. Silva EL, Menezes EM. *Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação*. 3ª ed. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distancia; 2005.
13. Samara BS, Barros JC. *Pesquisa de marketing: conceitos e metodologia*. SEBRAE. Como montar drogarias de pequeno porte. São Paulo: Makron Books; 1997. p. 220.
14. Brasil. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 196/96 – Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília, 1999. *Bioética*. 1996; 4(2 Supl):15-25.
15. Pastore E, Rosa LD, Homem ID. Relações de gênero e poder entre trabalhadores da área da saúde. [acesso 2008 set 25]. Disponível em: http://www.fazendogene-ro8.ufsc.br/sts/ST25/Pastore-Rosa-Homem_25.pdf.
16. Camargo RAA, Bueno SMV. Lazer, a vida além do trabalho para uma equipe de futebol entre trabalhadores de hospital. *Rev Latino-am Enferm* 2003 11(4):33-7.
17. 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):27-32.
18. Rocha AM, Silva MC, Chianca TCM. Causas de licenças para tratamento de saúde em um grupo de trabalhadores de central de material esterilizado de um hospital de Belo Horizonte. *Rev Min Enferm* 2003; 7(2):89-92.
19. Freitas MEA, Dantas W, Neumann VN, Garcia G, Lima MKS. A Qualidade de vida no trabalho: perspectivas além da ginástica laboral no HC/UFMG. In: 8º Encontro de Extensão da UFMG; 2005; Minascentro. Belo Horizonte: UFMG; 2005.

RECEBIDO: 15/04/2009

ACEITO: 16/05/2009