

ANÁLISE DOS EFEITOS DA CINESIOTERAPIA/GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Kadidja Rafaela da Silva Freire Dias¹

(kadidja.dias@hotmail.com)

Lyvia Clemente Damásio¹

(lyviacd@hotmail.com)

Tatianne da Silva Alves²

(tatiannefisio@hotmail.com)

¹- Graduandos do 9º do curso de Fisioterapia da UNI-RN

²- Professora Especialista do curso de Fisioterapia da UNI-RN

RESUMO

INTRODUÇÃO: A atividade laboral tem sofrido impacto direto das condições exaustivas e obrigatórias de trabalho, estas condições são fatores de risco para o surgimento das doenças ocupacionais, as quais interferem diretamente na qualidade de vida do trabalhador. A prática da Cinesioterapia Laboral surge dentro dos Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador como uma ferramenta de promoção da saúde, prevenção de doenças e melhoria na sua Qualidade de Vida. O objetivo deste trabalho é analisar os efeitos da prática da Cinesioterapia Laboral na Qualidade de vida dos trabalhadores. **METODOLOGIA:** Esta pesquisa trata-se de uma Revisão de Literatura, para a qual, foram inclusos os artigos indexados no período de 2006 a 2014. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foram encontrados 06 artigos dentro das bases de dados consultadas que discursam sobre a influência da Cinesioterapia Laboral na Qualidade de Vida dos trabalhadores de vários setores. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a prática da ginástica laboral tem mostrado notórios resultados em trabalhadores em qualquer seguimento de tarefas, seja nas repartições públicas ou em empresas privadas, revelando sua importância diante da Qualidade de Vida dentro e fora do trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: GINÁSTICA LABORAL, CINESIOTERAPIA LABORAL, QUALIDADE DE VIDA, DOENÇAS OCUPACIONAIS.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The industrial activity has suffered direct impact of comprehensive and mandatory working conditions, these conditions are risk factors for development of occupational diseases, which directly affect the quality of life of the worker. The practice of Cinesioterapia Labour arises within the Promotion of Occupational Health Programs as a tool for health promotion, disease prevention and improvement in their quality of life. The objective of this work is to analyze the effects of practice in Cinesioterapia Labour Quality of life for workers. **METHODS:** This study deals with a Literature Review, indexed articles were included in the period from 2006 to 2014 **RESULTS AND DISCUSSION:** Were 06 articles found in the databases consulted ranters on the influence of Cinesioterapia Labour Quality in life workers in various sectors. **CONCLUSION:** Thus, the practice of gymnastics has shown notable results

in workers in any follow-up tasks, whether in government offices or in private companies, revealing its importance on the quality of life inside and outside work.

KEYWORDS: GYM EMPLOYMENT, LABOUR KINESIOTHERAPY, QUALITY OF LIFE, OCCUPATIONAL DISEASES

INTRODUÇÃO

A atividade laboral tem sofrido impacto direto e muitas vezes maléfico, proveniente das condições exaustivas e obrigatórias de trabalho que vem aumentando a cada nova geração empregatícia. Estas condições ocorrem devido à automação e a maior competitividade no mercado de trabalho. O estresse no trabalho é um somatório de itens, como as longas horas de expediente, posturas erradas somadas a um ambiente não projetado e desconfortável. E esses itens, muitas vezes, acarretam no afastamento de uma grande quantidade de funcionários com sobrecarga física e cognitiva e causando impacto socioeconômico geral (CANDOTTI, STROSCHEIN e NOLL, 2011; MACHADO JR *et al.*, 2012).

As doenças ocupacionais, também conhecidas como Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) possuem grande porção do todo dos adoecimentos relacionados com o trabalhador afetando, principalmente, a fase mais produtiva. Tais patologias ocupacionais, temporárias ou permanentes, são resultantes da combinação de sobrecarga do sistema osteomuscular com a falta de tempo para a recuperação e com a organização do trabalho (BARBOSA, SANTOS e TREZZA, 2007; PESSOA, CARDIA e SANTOS, 2010).

A dor em pacientes com LER/DORT é decorrente das alterações morfofuncionais adaptativas dos tecidos. Estas modificações associadas a eventos traumáticos físicos e/ou emocionais podem, além da dor, desencadear incapacidade funcional e sofrimento psicoafetivo e ao impacto negativo na qualidade de vida.

Segundo Rossato *et al.* (2013), os ambientes de trabalho cada vez mais sedentários vêm sendo um dos responsáveis pela redução da prática de exercícios físicos interferindo negativamente na saúde da população. Isso tem exigido dos profissionais da área de saúde e segurança do trabalho uma atuação contínua, adaptando as novas condições laborais ao trabalhador. O fisioterapeuta é um profissional qualificado, e legalmente habilitado, para contribuir com suas ações para

a prevenção, promoção e restauração da saúde do trabalhador, bem como realizar práticas de ginástica laboral como dispõe a Resolução 385 do COFFITO.

A prática da Ginástica laboral, também elucidada como Cinesioterapia Laboral surge dentro dos Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador, como uma ferramenta importante no processo de promoção da saúde e melhoria na sua Qualidade de Vida. Esta prática está dentre as estratégias que amenizam os sintomas de doenças ocupacionais, e quando dentro do horário do expediente e fornecida no ambiente de trabalho tem como objetivos melhorar postura, promover o bem estar geral dos trabalhadores, diminuir o estresse ocupacional, além de tentar diminuir os acidentes de trabalho, aumentar a produtividade, prevenir as doenças ocupacionais e reduzir o número de afastamentos (RESENDE *et al.*, 2007; ROSSATO *et al.*, 2013; SANTOS *et al.*, 2007; MACHADO JR *et al.*, 2012).

De acordo com Santos *et al.* (2007) e Resende *et al.* (2007) a Cinesioterapia Laboral pode ser classificada como preparatória (realizada no começo do expediente do trabalho, preparando o trabalhador para atividades de força, velocidade ou resistência), compensatória (no meio do expediente do trabalho, prevenindo a instalação de vícios posturais) e de relaxamento (realizada no final do expediente, promovendo relaxamento e diminuindo as tensões musculares).

Segundo Andrade e Veiga (2012), a respeito da Qualidade de Vida do Trabalhador (QVT) ainda não existe consenso acerca de sua definição, mas a Organização Mundial de Saúde define a Qualidade de Vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Esta qualidade de vida no trabalho se relaciona com as formas de evitar os estresses, com a busca pela realização no fazer diário, com a relevância da saúde psicológica e com a humanização do trabalho.

Ações que incentivem aos exercícios e atividade física no ambiente de trabalho são bem vistas, na intenção de melhorar a qualidade de vida do trabalhador e reduzir os danos de seu afastamento temporário ou definitivo devido à aquisição das doenças ocupacionais. A Cinesioterapia Laboral surge como um aliado a prevenção e/ou tratamento destas patologias. Diante disto, o presente estudo tem por objetivo analisar os efeitos da prática aplicada da Ginástica Laboral/Cinesioterapia Laboral aplicada por fisioterapeutas na Qualidade de vida dos trabalhadores.

METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se por ser uma Revisão de Literatura, cuja coleta de dados ocorreu através do levantamento de produções científicas sobre a influência da Cinesioterapia Laboral na Qualidade de Vida dos trabalhadores de diferentes empresas. Para o desenvolvimento do presente estudo, foram incluídos artigos indexados no período de 2005 a 2014, cujas buscas se deram com a utilização dos seguintes descritores em português, “Cinesioterapia Laboral, Ginástica Laboral, Qualidade de Vida, Doenças Ocupacionais, Lesões por Esforços Repetitivos, Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho” a partir da base de dados eletrônicos Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) através do site Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) .

Inicialmente, foram localizados 15 artigos a partir do SciELO por meio dos descritores acima citados, no entanto, após a leitura na íntegra, apenas 05 artigos passaram por filtragem com utilização dos seguintes critérios de inclusão: Artigos com texto completo disponível à livre acesso; publicados no período de 2005 a 2014; redigidos em língua espanhola ou portuguesa; que abordassem como assunto principal ginástica laboral, cinesioterapia laboral e qualidade de vida; população de ambos os sexos; avaliação dos efeitos da GL na QV pré e pós a prática da GL. De modo geral foram excluídos os artigos onde a prática da GL realizada por profissionais não fisioterapeutas; e artigos de revisões de literatura sobre o tema em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca e seleção dos artigos foram encontrados 05 estudos que remetem a Ginástica Laboral / Cinesioterapia Laboral sobre a Qualidade de Vida dos Trabalhadores, estes foram selecionados por terem sofrido a aplicação de algum método avaliativo nos participantes antes e depois do programa de GL.

No Quadro I a seguir, encontram-se descritos os artigos selecionados para a discussão do presente estudo.

**QUADRO I - ARTIGOS SELECIONADOS E INDEXADOS DAS BASES DE DADOS SCIELO
E BIREME ENTRE OS ANOS DE 2006 A 2014**

Autor/ Ano	Título	Amostra	Intervençã o	Questionário	Tipo de estudo	Resultados
Resende, 2006	Efeitos da GL em funcionários de teleatendimento.	24 Funcionários	Ginástica Laboral	Identificação Topografia Intensidade da dor (formulados pelos pesquisadores)	Experimental	Melhora da Disposição Para o Trabalho, Estresse e Cansaço.
Carneiro, 2012	Programa de Cinesioterapia Laboral para trabalhadores administrativos da empresa Companhia de Gestão de Recursos Hídricos.	07 Funcionários	Cinesioterapi a Laboral	Questionário Estruturado e elaborado pelos pesquisadores.	Descritivo, intervencionista , exploratório e longitudinal.	100% Melhoraram Disposição e Diminuição da Dor.
Sedrez, 2012	Avaliação dos efeitos de um programa de GL, sobre a dor e a qualidade de vida	43 Funcionários	Ginástica Laboral	Questionário adaptado por Pressi e Candotti	Experimental	Melhora na qualidade de vida e da dor nas costas dos participantes.
Ramirez, 2005	A atuação da fisioterapia preventiva, por meio da implantação da cinesioterapia laboral e da intervenção ergonômica.	12 Funcionários	Cinesioterapi a Laboral	Check-List (questionários)	—	Adesão: Inicial: 35% ao final: 100% Não sentem dor: Inicial: 11% ao final: 75%
Santos, 2007	Benefícios da GL na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.	40 Funcionários	Ginástica Laboral	Questionário Idealizado por Fuentes (2002) Modificado e Adaptado.	Experimental	Melhora na Realização do Trabalho, bem Estar físico e Mental, Motivação e Produtividade.

Segundo Resende *et al.* (2006), em seu estudo, a maioria dos funcionários que participam de um programa de GL apresentam melhora de dores nas costas, dores musculares e cansaço. Os exercícios executados durante a jornada de trabalho, mesmo que por um curto período de tempo, também podem contribuir para

a minimização do estresse, melhora da postura e relaxamento dos funcionários, contribuindo assim para a melhora da Qualidade de Vida.

Carneiro *et al.* (2012) em sua pesquisa com 07 funcionários de uma empresa de Recursos Hídricos com queixas de dores psicofísicas relacionadas ao trabalho, através do questionário estruturado aplicado antes e após o programa de Cinesioterapia Laboral, encontraram redução das queixas de dores lombares e melhora do desempenho e disposição nas atividades laborais.

As condições de trabalho e as atividades ocupacionais estão diretamente relacionadas ao surgimento das lesões e consequente sintomatologia. A dor crônica pode ser a causa de maior incapacidade, a qual afasta o indivíduo da tarefa laboral e interfere negativamente na Qualidade de Vida do trabalhador (IKARI *et al.*, 2007; STEFANE *et al.*, 2013).

Após uma pesquisa para a avaliação dos efeitos de um programa da GL sobre a dor e a qualidade de vida com 43 funcionários de uma universidade do sul do país, Sedrez *et al.* (2012) analisaram os resultados finais da comparação do grupo experimental com o grupo controle e constatou que após os 36 meses de pesquisa, o grupo que recebeu a prática da GL (experimental) obteve uma diminuição na quantidade de dor e melhora na Qualidade de Vida, enquanto que no grupo controle não foi observada diferença significativa em nenhuma das variáveis analisadas, além disso, os integrantes do grupo controle referiram aumento na ocorrência de dores nas costas durante o mesmo período.

Corroborando com resultado de Sedrez *et al.* (2012), Martins e Barreto (2007), em seus estudos obtidos por um grupo de funcionários do Instituto de Física da Universidade de São Paulo, Campus de São Carlos, submetidos à prática da Ginástica Laboral durante os anos de 2002 a 2005, demonstrou que prática da GL foi efetiva na melhoria na capacidade de flexibilidade e Qualidade de Vida dos funcionários.

Ramirez *et al.* (2005) realizaram um estudo onde foram analisados 12 funcionários de uma fábrica de colchões, os quais aceitaram participar da prática de Cinesioterapia Laboral duas vezes ao dia no período de um ano. No início da pesquisa, 89% dos funcionários referiam quadro algico e 35% dos funcionários não haviam aderido à prática da Cinesioterapia Laboral, após o período que compreende um ano, o número de funcionários com dor caiu para 25%, e o número de trabalhadores afastados caiu de 50% para 33%, o número de participantes que

aderiram ao programa chegou a 100%. Logo, observa-se pela análise dos dados que há uma relação entre a melhoria da qualidade de vida após a adesão à GL e a redução das queixas.

Nesse sentido, Gondim (2009) e Cardoso (2011), destacam que o programa de GL tem gerado progressos relacionados à melhoria no desempenho pessoal do trabalho, melhora na redução das queixas físicas, aumento na disposição para desempenhar as funções e melhoria na interação com a equipe. Estas manifestações benéficas se dão em decorrência da GL combater as dores musculares, as quais podem ser decorrentes das lesões por esforço repetitivo ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, podendo afetar as articulações, tendões, músculos, nervos, ligamentos e a própria coluna vertebral, gerando problemas físicos, psicológicos e sociais, os que alteram diretamente a Qualidade de Vida do sujeito.

Santos *et al.* (2007), no seu estudo com 40 sujeitos da Universidade Paranaense (UNIPAR), verificou os benefícios da GL na prevenção dos DORT e correlacionou a redução da sintomatologia com a qualidade de vida. Ele observou que 75% dos 32 funcionários que referiam dor, obtiveram melhora desta queixa. O estudo aponta ainda que após o programa de cinesioterapia laboral 97% relataram ter contribuído para sua motivação, 95%, houve a influência positivamente no nível de satisfação, e 95% melhora do humor para a realização de suas atividades durante a jornada de trabalho, contribuindo para sua qualidade de vida.

Confirmando com os resultados, Volquind (2013) aponta a importância da implementação de políticas que visem à qualidade do exercício e a motivação do funcionário, logo são fatores que contribuem para a melhoria da atividade e da vida dos trabalhadores, para que estes possam continuar exercendo suas profissões com dignidade.

A prática de exercício físico regular é considerada uma estratégia de contribuição para o aumento da Qualidade de Vida, pois restaura a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho traz ao indivíduo, melhorando a saúde mental, diminuindo o estresse e a ansiedade em curto prazo (SILVA *et al.*, 2010; RIBEIRO *et al.*, 2012; MEYER *et al.*, 2012).

Dentre as referências citadas, fica claro a importância da prática física no Programa de Prevenção à Saúde do Trabalhador nas empresas; cada estudo mostra diversos aspectos positivos em consequência do trabalho realizado por

fisioterapeutas através da Cinesioterapia, evidenciando por fim, a melhoria da Qualidade de Vida destes sujeitos.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática da Cinesioterapia Laboral tem mostrado notórios resultados em trabalhadores em qualquer seguimento de tarefas, seja nas repartições públicas ou em empresas privadas, revelando sua importância diante da Qualidade de Vida dentro e fora do trabalho. Os estudos ainda relevaram que a prática da GL dentro das atividades laborais apresenta redução do cansaço, das dores e do imobilismo, para além da prevenção das doenças ocupacionais e/ou redução de seus sintomas.

Durante a pesquisa foi percebido a escassez de trabalhos que avaliem e correlacionem a Qualidade de Vida do trabalhador antes e após a Cinesioterapia Laboral, tal como foi notado que os trabalhos pouco descrevem o tipo de atividade praticada. Sugerimos, por tanto, mais pesquisas experimentais direcionadas à Qualidade de Vida tal como a utilização dos seus Questionários de avaliação de Qualidade de Vida e na área de conhecimento específicos da fisioterapia.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, P.P; VEIGA, H.M.S. Avaliação dos trabalhadores acerca de um programa de qualidade de vida no trabalho: validação de escala e análise qualitativa. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 32, n. 2, 2012.
- ANTUNES, H.K.M. *et al.* O estresse físico e a dependência de exercício físico. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, v. 12, n. 5, Oct. 2006.
- BARBOSA, M.S.A.; SANTOS, R.M.; TREZZA, M.C.S.F. A vida do trabalhador antes e após a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT). *Rev. bras. enferm.*, Brasília, v. 60, n. 5, Oct. 2007.
- CANDOTTI, C.T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Porto Alegre, v. 33, n. 3, Sept. 2011.
- CARDOSO P.A., RODRIGUES, W.C.C., SOUZA, M.V.M. A ginástica laboral como instrumento preventivo contra dores musculares desenvolvidas no ambiente de trabalho: revisão da literatura. *Rev. Científica ESAMAZ*, 3(1), 44-65, 2011.

CARNEIRO, Í.P., *et al.* Programa de Cinesioterapia Laboral para Trabalhadores Administrativos da Empresa Companhia de Gestão dos Recursos Hídricos. Rev Fisioter S Fun. Fortaleza, 2012 Jan-Jun; 1(1): 10-15

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL-COOFITO: Dispõe sobre a Fisioterapia do Trabalho e dá outras providências. RESOLUÇÃO Nº. 385, DE 08 DE JUNHO DE 2011 (DOU nº. 05, Seção 1, em 07/01/2011, página 87):

http://www.coffito.org.br/publicacoes/pub_view.asp?cod=1341&psecao=9 (Acessado em 14 de maio de 2014 , às 14:00)

GONDIM, M.K., *et al.* Avaliação da prática da Ginástica Laboral pelos funcionários de um Hospital Público. Rev. Rene. Fortaleza, v. 10, n. 2, p. 95-102, abr./jun.2009
IKARI, T.E.; MANTELLI M.; CORREA, F.H.R.; MONTEIRO, M.I. Tratamento de LER/DORT: intervenções fisioterápicas. Rev Ciênc Med 2007 Jul/Dez; 16(4-6): 233-43.

MACHADO JUNIOR, J.E.S. *et al.* Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira. Prod., São Paulo, v. 22, n. 4, Dec. 2012.

MARTINS, G.C.; BARRETO, S.M.G. 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, Rio Claro, v.13, n.3, p.214-224, jul./set. 2007.

MEYER, C. *et al.* Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. Rev. bras. educ. med., Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, Dec. 2012.

MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO: Classificação Brasileira de Ocupações (CBO). Disponível em:
<http://www.mtecbo.gov.br/busca/descricao.asp?codigo=2236>. [Acessado em 15 de abriu de 2014]. Brasília: 2009.

PASSOS, G.S. *et al.* Tratamento não farmacológico para a insônia crônica.Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 29, n. 3, Sept. 2007.

PESSOA, J.C.S.; CARDIA, M.C.G.; SANTOS, M.L.C. Análise das limitações, estratégias e perspectivas dos trabalhadores com LER/DORT, participantes do grupo PROFIT-LER: um estudo de caso. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, May 2010.

RAMIREZ, H.Z., *et al.* Atuação da fisioterapia preventiva, por meio da implantação da cinesioterapia laboral e da intervenção ergonômica, no setor de fechamento (costura) em indústria de colchões. Ver Inst Ciênc Saúde. 2005 abr-jun; 23(2):93-8

RAFIHI-FERREIRA, R.E.I.; SOARES, M.R.Z. Insônia em pacientes com câncer de mama. Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v. 29, n. 4, Dec. 2012.

RESENDE, M.C.F. *et al.* Efeitos da Ginástica Laboral em Funcionários de Teleatendimento. ACTA FISIATR 2007; 14(1): 25 – 31

RIBEIRO, R.P.; MARTINS, J.T.; MARZIALE, M.H.P.; ROBAZZI, M.L.C.C. O adoecer pelo trabalho na enfermagem: uma revisão integrativa. Rev Esc Enferm USP. 2012; 46(2):495-504.

ROSSATO, L.C. *et al.* Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. Rev. bras. educ. fís. esporte, São Paulo, v. 27, n. 1, Mar. 2013.

SANTOS, A.F. dos., *et al.* Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v. 11, n. 2, p. 99-113, maio/ago. 2007.

SEDREZ, J.A. Avaliação dos efeitos de um programa de Ginástica Laboral, sobre a dor e a Qualidade de Vida. Cinergis – Vol 13, n. 2, p. 21-26 Abr/Jun, 2012.

STEFANE, T. *et al.* Dor lombar crônica: intensidade de dor, incapacidade e qualidade de vida. Acta paul. enferm., São Paulo, v. 26, n.1, 2013.

VOLQUIND, D. *et al.* Riscos e doenças ocupacionais relacionados ao exercício da anestesiologia. Rev. Bras. Anesthesiol., Campinas , v. 63, n. 2, Apr. 2013.