

ATIVIDADES FÍSICAS NA EMPRESA

Vera Lucia Simões da Silva¹

RESUMO

O presente estudo tratou de uma análise através de vídeo-filmagens, dos movimentos realizados pelo trabalhador, durante a sua rotina de trabalho, com o objetivo de elaborar um programa de exercícios físicos visando o seu bem estar geral, para levá-lo a reconhecer um estilo de vida saudável. As filmagens foram realizadas em todas as seções de uma empresa da cidade de Rio Claro. Chegou-se à conclusão que os programas a serem propostos sejam diversificados para as seções, tendo em vista a diversidade de suas atividades. Recomendou-se então, um condicionamento geral, com atividades de força, aeróbicas, de alongamento e flexibilidade, mas em alguns casos recomendou-se apenas atividades aeróbicas com exercícios de relaxamento.

INTRODUÇÃO

A promoção de saúde para o trabalhador, dentro da empresa já se tornou há algumas décadas, uma atividade regular, em diversos países estrangeiros. No Brasil, desde 1979, notadamente no sul, algumas empresas vem realizando diversas experiências, que comprovam de acordo com depoimentos dos próprios trabalhadores, os efeitos positivos que tais experiências tem trazido no âmbito do trabalho. Os efeitos passam pela melhoria do ambiente de trabalho, diminuição das dores de cabeça e lombares, que se apresentavam geralmente após determinadas horas de trabalho. Porém, algumas empresas incetivam a prática desportiva para seus funcionários para a participação em campeonatos esportivos tais como os que acontecem no Dia do Trabalho.

O sedentarismo, os hábitos e vícios dos tempos modernos, levam o indivíduo a ter problemas respiratórios e coronarianos com o passar do tempo, e tais padrões de vida devem ser modificados, através de atividades que levem à melhoria da qualidade de vida. Um dos meios de se iniciar tais modificações seria simplesmente participar de programas organizados de exercícios para o condicionamento físico voltado para o bem estar da pessoa, principalmente do trabalhador.

Estudiosos tais como Pate e Blair (1983), Rhodes e Dunwoody (1980), reconhecem o valor terapêutico e preventivo das atividades físicas, devido à sua ligação íntima com os problemas gerais da fadiga moderna (muscular, sensório-motora, e intelectual), por causa das condições do trabalho especializado, repetitivo e competitivo ou mesmo o trabalho pesado, principalmente quando o trabalhador não sabe ou não pode dispender bem suas horas de lazer e descanso.

Donoghue 1977, demonstrou que existe uma relação positiva entre a participação de empregados em programas de atividades físicas na empresa com a redução de faltas ao trabalho e retenção de funcionários, bem como, com o aumento da produtividade e a redução de custos com a saúde, principalmente nos Estados Unidos, onde as empresas são obrigadas a cobrirem os seguros de saúde.

Outros fatores que comprovam os efeitos positivos da participação dos trabalhadores em programas de atividades físicas estão relacionadas às atitudes dos indivíduos. Já foi por diversas vezes demonstrado que existe melhoria na disposição para o trabalho, aumento da auto estima, melhoria no relacionamento com os colegas, enfim uma melhoria no bem estar geral das pessoas (Rhodes e Dunwoody 1980).

O repouso insatisfatório, gerado pela falta de tempo ou pelo desconhecimento do valor dele, não dá ao indivíduo uma recuperação suficiente do trabalho diário, levando a uma fadiga residual que acaba por levá-lo a sentir uma tensão muito grande. Esta tensão que hoje é comumente chamada de "stress" o impede de realizar as mais modestas funções com eficiência, acarretando problemas dos mais diversos, como sentimento de incompetência, inutilidade e outros. Neste caso o rendimento cai e os acidentes estão, desta maneira, mais propensos a acontecerem, principalmente nas horas finais da jornada de trabalho (Nast e MacDonald, 1981).

Apesar de algumas empresas brasileiras darem a oportunidade para seus funcionários praticarem alguns esportes, pois possuem quadras e campos, ou fazem este tipo de atividades em convênio com clubes (Sesi, por exemplo), onde as horas livres podem ser passadas, tais atividades carecem de um acompanhamento profissional que levem os trabalhadores a realizarem adequadamente as atividades físicas e de lazer para conseguirem os bons efeitos que estas atividades podem trazer. Não existe na maioria delas, informação necessária para o melhor desempenho físico e nem um programa especial para

¹ Prof^ª Dr^ª. do Departamento de Educação Física-IB-UNESP-RC

aqueles que tem um trabalho muscular e mental muito grande durante as horas de serviço. Esta situação faz com que apenas aqueles mais interessados pelos esportes os pratiquem com regularidade (Silva, 1990).

OBJETIVO

Com base nesses estudos procurou-se analisar os movimentos realizados pelos empregados da Fepasa, em Rio Claro, nas diferentes funções, como forma de obter subsídios para a elaboração de um programa de exercícios físicos que suprissem as suas necessidades individuais, relacionadas com o seu dia a dia, não só no trabalho mas também nas outras funções da vida humana. Esta análise foi feita através de filmagens em todas as seções de trabalho.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Os programas de condicionamento físico para funcionários de empresas tem sido, em geral, orientados para a melhoria da saúde, nos países estrangeiros. Nota-se, atualmente porém, uma tendência para a parte mais lúdica, como forma de se superar as tensões geradas pela vida moderna. Os exercícios regulares tem alcançado nos últimos tempos, uma aceitação muito grande por parte do público, como um comportamento de viver saudavelmente. Por causa da importância da saúde no trabalho, tem sido recomendado que sejam oferecidos programas de condicionamento físico para os funcionários, que devem ser realizados na própria empresa, de acordo com os resultados apresentados pelos pesquisadores Pate e Blair (1983). Porém, sabe-se que para se atingir um estilo de vida saudável, onde os problemas de saúde, os problemas psicológicos e as tensões diárias sejam superadas, existe a necessidade muito importante de se mudar os hábitos de vida, do dia a dia, os maiores causadores destes problemas. Entre os maus hábitos podemos citar alguns tais como o excesso de fumo, de bebida, a obesidade, a falta de atividades de lazer e exercícios que obriguem o indivíduo a se movimentar de maneira regular, preconizados pelos princípios básicos do condicionamento físico (Rhodes e Dunwoody 1980). De acordo com estes autores, a sociedade para se sobrepor a todos os perigos de saúde, além de modificar seus mais arraigados hábitos precisa aprender outros bons hábitos relacionados às atividades físicas.

Numa palestra Silva, (1995)² relatou como o movimento é um fator importante para o ser humano. Tudo o que o ser humano faz está ligado ao movimento:

²Palestra realizada no Salão Caramelado, para senhoras do programa de educação alimentar, em Rio Claro (1995).

andar, correr, subir escadas, carregar peso, saltar, lançar, enfim tudo o que o faz locomover ou movimentar para qualquer atividade a que se propõe realizar, seja para o trabalho como para o lazer ou para o esporte. A definição de que vida é movimento, foi feita por jovens ao realizarem o vestibular para a universidade.

A atividade física pode melhorar o organismo e as suas funções. Através dele consegue-se maior eficiência da respiração, maior volume sanguíneo, melhor distribuição de sangue nos músculos, melhora a entrega do sangue através dos capilares e diminui os batimentos cardíacos tanto em repouso como durante e após os exercícios, dando maior eficiência ao coração, entre outros benefícios. O atleta treina para poder fazer mais esforço com maior economia de energia. A pessoa não atleta deve treinar para melhorar a sua eficiência no uso de energia diário e ter maior eficácia nas suas atividades de trabalho ou de lazer.

Porém, se o corpo não reage bem, se o organismo não está saudável, a atividade física pode ser detrimental. Com relação à atividade física como um fator essencial ao bem estar, ou ao tipo de vida saudável que queremos, ela tem que estar associada às outras questões do dia a dia do indivíduo. O sono, a alimentação, a ausência de doenças, são algumas das questões importantes para que a atividade física seja um benefício para o ser humano. Vários estudos realizados mostraram que o exercício rigoroso aumenta a força e a eficiência dos pulmões e do coração. Morris (1973) concluiu, em um estudo com mais de 16.000 servidores e executivos civis de 40 a 64 anos, que o exercício rigoroso aparentemente protegeu-os contra ataques cardíacos e outras severas consequências das doenças coronarianas.

Em 1994, o pesquisador Steve Blair, do Centro de Pesquisas do Dr. Cooper, mostrou no Congresso da AAHPERD, em Denver, Colorado, suas mais recentes conclusões com relação à intensidade e a duração dos exercícios. Ele afirmou que as atividades aeróbicas são as mais eficientes para um programa de atividades físicas para um estilo saudável, e podem ser feitas durante 10 ou 15 minutos durante duas a três vezes ao dia, por três ou mais vezes por semana, são eficazes para dar ao indivíduo os efeitos desejados no organismo.

Com relação ao trabalhador, existe um fator muito importante que se refere aos perigos a que se expõe. Acidentes acontecem, e, muitas vezes, as causas são as mais diversas e entre elas a falta de condição de saúde para o trabalho realizado. Brennan (1985), cita que a teoria lógica dos programas de bem estar para o trabalhador se situa na premissa de que é muito mais barato manter o empregado saudável e no emprego, do que pagar pelos seguros de saúde ou contas médicas, o que muitas vezes implica em programas de reabilitação ou reposição de mão de obra.

De acordo com Duff (1984) nos Estados Unidos, o tipo de vida levado pela sociedade americana (estilo de

vida que reflete as atitudes e os valores de um indivíduo), é um fator de maior influência em 8 entre as 10 principais causas de morte. Isto demonstra que as doenças tais como câncer, obesidade, enfizema, doenças coronarianas e outras são provocadas em geral, pelos hábitos não saudáveis de vida : o fumo, a bebida, a poluição, o sedentarismo, etc..

Muitas empresas americanas encorajaram seus empregados a avaliarem sua saúde e verificarem o que poderia ser feito para melhorá-la. A consequência foi o aparecimento de programas das mais variadas espécies montados na própria empresa ou pelas prefeituras da cidades.

Importância do Planejamento de Programas de Condicionamento Físico para Trabalhadores

Qualquer programa de atividade física para a melhoria de saúde do trabalhador, deve levar em consideração as características do ambiente da empresa onde será implantado. Por isso todo o planejamento tem que se preocupar com uma série de fatores que só a empresa conhece. Destacam-se por exemplo, a identificação dos fatores de riscos à saúde e os hábitos de saúde da força de trabalho. Um levantamento destes fatores poderá apontar quais os interesses da população alvo, quais as contra indicações do programa, e a partir daí, mostrar quais as probabilidades de se modificar os hábitos através dos programas. A conscientização dos funcionários sobre a necessidade de se ter boa saúde para o trabalho e para a vida, é também muito importante. Como qualquer outro projeto da empresa, o planejamento precedente ao programa ditará o grau de sucesso do empreendimento. Os objetivos a serem estabelecidos devem ser realísticos, e requerem um tempo viável para serem alcançados (Brennan 1983, 1985).

Foram analisados alguns programas de sucesso e foram encontradas algumas características, a saber:

- planejamento cuidadoso
- preocupação com os empregados
- participação voluntária e confidencialidade
- serviços acessíveis que evitem processos de possíveis vítimas
- programas que reflitam os interesses e as necessidades dos empregados e administradores
- avaliação constante (Brennan 1985).

As razões para a empresa promover programas de condicionamento físico para seus funcionários, além daquelas já mencionadas, que estão relacionadas à saúde, faltas e acidentes, são também aquelas que se relacionam com outras questões. Sabe-se que adultos acima de 18 anos passam pelo menos 2000 horas/ano no trabalho,

muitos dos empregos são ineficazes na promoção de esforço físico suficiente para manter um nível razoável de condicionamento, e que o local de trabalho tem potencial para ajudar os indivíduos a se tornarem parceiros responsáveis pelo seu próprio cuidado com a saúde, para o benefício dos empregados e dos empregadores (Nast e MacDonald 1981). Estes autores afirmam que tais programas devem proporcionar oportunidades aos empregados de conhecerem os efeitos benéficos dos exercícios cardiovasculares, mas reconheceram, entretanto, que eram necessários mais dados para apoiar a premissa de que os empregados bem condicionados fisicamente, de fato são mais produtivos, faltam menos ao trabalho, são mais alertas e por isto, menos propensos a acidentes, e não mudam tanto de emprego.

No Brasil, existe necessidade de maiores estudos desta natureza para se planejar programas de atividades físicas e recreativas na empresa, já que é neste local que se encontra a grande maioria de brasileiros. Silva (1990), numa pesquisa em onze (11) empresas da cidade de Rio Claro, que contavam com mais de 50 funcionários cada uma, encontrou que entre os entrevistados, 25% fumavam, 50% faziam uso do álcool e 50% apresentavam sinais de tensão nervosa. As empresas registraram na ocasião incidência de fumo em 50% delas, e em 60% foi encontrada uma incidência de álcool. Todas, sem exceção, registraram alta incidência de faltas ao trabalho. Com relação à prática de atividades físicas e de lazer 55,35% dos trabalhadores praticavam alguma forma de atividade física e 76,78% afirmaram gostar de atividades de lazer. Ficou demonstrado, nesta pesquisa, que apenas 30% das empresas de Rio Claro ofereciam programa de atividades físicas, na maioria das vezes, o treinamento esportivo para a participação nas competições do Dia do Trabalho, quando apenas aqueles mais bem dotados ou conhecedores dos diversos esportes, participam. De acordo com este estudo verificou-se que é necessário que as empresas se mobilizem para propiciar a seus funcionários atividades que possibilitem a melhoria do bem estar, com programas de exercícios físicos, lazer e esporte mas também com informações sobre os efeitos benéficos que tais atividades acarretam para o organismo em geral.

MATERIAL E MÉTODOS

Local e Sujeitos

A Fepasa - Rio Claro foi a empresa escolhida para a realização da análise dos movimentos dos empregados na sua rotina de trabalho. Esta empresa tinha, na época, 1992, 500 funcionários que se dividiam em diversas seções tais quais: administração, ferramentaria, máquinas operatrizes, caldeiraria geral, solda, mobiliária, marcenaria, freios, truques de vagões, desenho, pintura, caldeiraria de carros e borracharia. O interesse pelo programa foi apresentado pela Assistente Social da firma que, ciente dos problemas diários acreditava que um programa desta natureza poderia amenizar tanto as faltas ao trabalho quanto os problemas sociais existentes.

Técnicas

Para a análise dos movimentos que os trabalhadores empregavam na sua função, foram feitas vídeo-filmagens em todas as seções de trabalho. Procurou-se verificar os diferentes movimentos para a realização do trabalho mas também a postura, os tipos de energia utilizada (aeróbica ou anaeróbica), a capacidade física necessária e utilizada (a presença ou não, de força), se o meio ambiente estava de acordo com o trabalho realizado, os equipamentos usados e, se a segurança era adequada, incluindo o vestuário.

Após as filmagens foram realizadas as análises, e de acordo com o objetivo do trabalho foram feitas as sugestões dos exercícios que deveriam ser realizados pelos trabalhadores, compondo parte do programa a ser elaborado posteriormente.

RESULTADOS E CONCLUSÃO

As análises dos movimentos executados nas diversas funções dos trabalhadores, feitas através das filmagens, mostraram que é muito importante que os programas a serem administrados para os funcionários da Fepasa sejam diversificados para as diferentes seções, tendo em vista a diversidade dos movimentos de trabalho e os tipos de energia requerida para a realização dos mesmos. Foi observado que em quase todos os casos, recomendava-se um condicionamento geral, onde deveriam estar incluídos atividades de força, atividades aeróbicas, alongamento e flexibilidade. Em apenas alguns casos foram recomendadas as atividades aeróbicas, juntamente com exercícios de relaxamento.

O quadro abaixo mostra um exemplo dos resultados das análises feitas nas seções, de acordo com a metodologia empregada.

FERRARIA-METAIS PESADOS						
Postura	Movimentos	Energia Requerida		Ambiente	Segurança	Sugestões de Atividades
		Força	Aeróbica			
Em pé meio agachamento andando de um lado para outro.	Flexão severa tronco, semi-flex. perna, p/ empurrar, puxar; alavanca s/ muita força; amplitude limitada de braço e perna.	Muita força de perna e braço; elevação do tronco perna e braço.	N A O	> som e temperatura fogo, luz natural e elétrica em contraste com concreto e fumaça.	Luvas, sapato de biqueira e avental.	Exerc. p/ perna, tronco e mãos (apreensão), alongamento geral e braços, relaxamento p/ ombros, nuca, e pescoço, e exerc. respiratório. Recomenda-se uma rotação de função entre os homens da seção.
TRUQUES DE VAGÃO						
Agachado sobre e desce para forçar.	Flexão e extensão braço e perna.	Força de braço provavelmente	N A O	Regular	Luvas e capacetes	Condicionamento geral, testar se a força existe, exercícios para braços e pernas.

Quadro - I

Para a Ferraria - Metais Pesados, onde o trabalhador maneja empilhadeira, carregador de peças, onde existe forja e bomba, a postura obrigava o indivíduo a ficar em meio agachamento, andar de um lado para o outro, com movimentos de flexão severa do tronco, e empurrando, puxando, usando muita força de perna e braço, com amplitude limitada. Foram recomendados exercícios para pernas, braços, tronco e mãos (apreensão), alongamento e extensão para braço e para o corpo todo. Verificou-se ser muito importante o relaxamento para os ombros, a nuca e o pescoço. Recomendou-se também exercícios respiratórios já que o ambiente tem fumaça por causa da forja.

Tendo em vista que este estudo foi feito objetivando principalmente uma possível elaboração de um programa de exercícios físicos para os trabalhadores da Fepasa, e não havendo por parte da administração superior da empresa interesse na implantação do mesmo, a autora deixa de apresentar o programa na íntegra, já que não poderia ser generalizado para outras empresas que por ventura venham a mostrar interesse neste tipo de trabalho.*

PHYSICAL ACTIVITY IN ENTERPRISE

ABSTRACT

The present study was about a videographic analysis of workers activity during their daily work routine, with the objective to elaborate an exercise program to improve their physical health, and well being. The video was performed at all sections of an industry in the city of Rio Claro. It was concluded that the programs to be proposed should be diversified for each section once the activities are different from each other. Therefore, it was

* As demais análises encontram-se à disposição dos interessados na UNESP, Depto. de Educação Física, Av. 24-A, 1515, Rio Claro, SP, CEP 13506-900.

recommended a general conditioning program with physical activities including aerobics, strenght, stretching, and flexibility exercises, although in some cases it was recommended only aerobic activities plus relaxation exercises.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLAIR, S.N.**(1994) **Physical Activity or Physical Fitness for Health.** Aahperd/Arapcs/Aahe/Naspe. Tape 63. Denver. Co.
- BRENNAN, A.J.J.**(1983) Coordinating an Employee Health Promotion Program. **Occ. Health Nursing**, August, 35.
- _____. (1985) Health and Fitness Boom Moves into Corporate America. **Occ. Health and Safety**, 38-45.
- DONOGHUE, S.**(1977) The Correlation between Physical Fitness, Absenteeism and Work Performances. **Can. J. of Pub. Health**, 68:201-203.
- DUFF, J.F.**(1984) Three Companies Encouraged by Results of Health Promotion. **Occ. Health and Safety**, 82.
- MORRIS, J.N.; POLLARD, F.; EVERITT, M.G.**(1980) Vigorous Exercise in Leisure Time: Protection against Coronary Heart Disease. **Lancet**, 2: 1207-1210.
- NAST, P. F.; MACDONALD, L.**(1984) Planning the Employee Fitness Program. **Occ. Health and Safety**, 10: 2729.
- PATE, R.R.; BLAIR, S.N.**(1983) Physical Fitness Programming for Health Promotion at the Work Site. **Preventive Medicine**, 12: 632-643.
- RHODES, E.C.; DUNNWOODY, D.**(1980) Physiological and Attitudinal Changes in Those Involved in an Employee Fitness Program. **Can.J. of Pub. Health**, 71: 331-336.