

LABORO - EXCELÊNCIA EM PÓS-GRADUAÇÃO
UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM MEDICINA DO TRABALHO

DEÍLA BARBOSA MAIA

**A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL ENTRE DENTISTAS: experiência em um
plano de saúde odontológico de São Luís – MA**

São Luís

2011

DEÍLA BARBOSA MAIA

**A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL ENTRE DENTISTAS: experiência em um
plano de saúde odontológico de São Luís – MA**

Monografia apresentada ao curso de
especialização em medicina do trabalho
para conclusão do curso.

Orientadora: Professora Doutora Mônica
Elinor Alves Gama

São Luís

2011

**A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL ENTRE DENTISTAS: experiência em um
plano de saúde odontológico de São Luís – MA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Medicina do Trabalho do LABORO – Excelência em Pós-Graduação/Universidade Estácio de Sá, para obtenção do título de Especialista em Medicina do Trabalho.

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

Profa. Mônica Elinor Alves Gama (Orientadora)

Doutora em Medicina

Universidade de São Paulo-USP

Profa. Rosemary Ribeiro Lindholm

Mestre em Enfermagem Pediátrica

Universidade de São Paulo-USP

Dedico esta monografia a minha filha Isadora, que acompanhou comigo as aulas, até o último módulo do curso, ainda na barriga da mamãe.

Maia, Deíla Barbosa

A prática da ginástica laboral entre dentistas: experiência em um plano de saúde odontológico de São Luís - MA/Deíla Barbosa Maia. – São Luís, 2011.

39f.

Monografia (Pós-Graduação em Medicina do Trabalho) – Curso de Especialização em Medicina do Trabalho, LABORO - Excelência em Pós-Graduação, Universidade Estácio de Sá, 2011.

1. Ginástica laboral. 2. Saúde do trabalhador. 3. Doenças osteomusculares. 4. Odontólogos. I. Título.

CDU 331.47

“Tudo tem a sua ocasião própria, e há tempo para todo propósito debaixo do céu.

Há tempo de nascer, e tempo de morrer; tempo de plantar, e tempo de arrancar o que se plantou;

tempo de matar, e tempo de curar; tempo de derribar, e tempo de edificar; tempo de chorar, e tempo de rir; tempo de prantear, e tempo de dançar;

tempo de espalhar pedras, e tempo de ajuntar pedras; tempo de abraçar, e tempo de abster-se de abraçar;

tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de deitar fora;

tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar;

tempo de amar, e tempo de odiar; tempo de guerra, e tempo de paz.

Que proveito tem o trabalhador naquilo em que trabalha?

Tenho visto o trabalho penoso que Deus deu aos filhos dos homens para nele se exercitarem”.

Eclesiastes - Bíblia

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Tempo de trabalho dos dentistas na empresa.....	27
Gráfico 2	Incidência de dentistas que praticam atividade física.....	28
Gráfico 3	Conhecimento prévio sobre ginástica laboral.....	29
Gráfico 4	Mensuração de dor ou desconforto nos postos de trabalho.....	29
Gráfico 5	Expectativa dos dentistas quanto à implantação de um programa de ginástica laboral na empresa	30
Gráfico 6	Conhecimento prévio acerca dos benefícios da ginástica laboral para os dentistas.....	30
Gráfico 7	Interesse em participar de um programa de ginástica laboral.....	31
Gráfico 8	Hipótese sobre a aceitação de um programa de ginástica laboral na empresa considerada em sua totalidade.....	31

RESUMO

A ginástica laboral é a combinação de atividades físicas do indivíduo no seu ambiente de trabalho, objetivando promover a saúde e a prevenção das possíveis doenças osteomusculares e ligamentares. No plano de saúde odontológico pesquisado, 76% dos dentistas eram do sexo feminino e a maioria (56%) estava faixa etária de 31 a 40 anos. Metade dos dentistas entrevistados trabalham na atual empresa entre cinco e dez anos e 70% não praticam atividades físicas regularmente. Todos os dentistas pesquisados nunca fizeram ginástica laboral, sendo que 40% deles nunca tinham ouvido desta prática. Dentre estes, 80% dos dentistas afirmaram sentir dor ou desconforto físico em seus postos de trabalho. 60% dos dentistas acharam ótima a idéia de adotar um programa de ginástica laboral na empresa. Pelos resultados deste trabalho, conclui-se que a dor e desconforto nos postos de trabalho é um sintoma importante entre os dentistas pesquisados e que a ginástica laboral seria uma importante estratégia de amenizar tais sintomas. Infelizmente, a maioria dos dentistas pesquisados não tinha conhecimento prévio a respeito do assunto e nem praticava atividades físicas regularmente, entretanto, mostraram-se dispostos a participar de um programa de ginástica laboral na empresa, caso fosse implantado.

Palavras-chave: Ginástica laboral; Doenças osteomusculares em dentistas; Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

The labor gymnastics is the combination of physical activities of the individual in its environment of work, aiming to promote the health and the prevention of the possible ligament and musculoskeletal diseases. In dental health insurance surveyed, 76% of dentists were female and most (56%) were aged 31-40 years. Half of the interviewed dentists work in current company between five and ten years and 70% do not practice regular physical activity. All dentists surveyed have never done labor gymnastics, and 40% of them had never heard of this practice. Among these dentists, 80% of dentists reported feeling pain or physical discomfort in their working places. 60% of dentists felt great the idea of adopting a program of labor gymnastics in the company. The results of this study, we conclude that the pain and discomfort in the workplace is an important symptom among dentists surveyed and the labor gymnastics would be an important strategy to reduce such symptoms. Unfortunately, most dentists surveyed had no knowledge about it and not practicing physical exercises regularly, however, they would like to participate in a labor gymnastics program in the company.

KEY WORDS: Labor gymnastics; Musculoskeletal diseases in dentists; Worker health.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	08
2	SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E TRABALHO	10
3	A GINÁSTICA LABORAL.....	14
3.1	Objetivos da ginástica laboral.....	15
3.2	Tipos de Ginástica Laboral.....	16
3.3	Benefícios da ginástica laboral.....	18
4	CONTRIBUIÇÕES DA ERGONOMIA PARA A GINÁSTICA LABORAL.....	20
5	GINÁSTICA LABORAL COMO DIVERSÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO.....	23
6	OBJETIVO.....	25
7	DESCRIÇÃO DA ÁREA.....	25
8	RELATO DA EXPERIÊNCIA.....	27
9	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
	REFERÊNCIAS.....	34
	APÊNDICE.....	38

1 INTRODUÇÃO

O avanço da tecnologia nos últimos séculos, sem dúvida, facilitou sobremaneira a vida e o trabalho das pessoas: deslocar-se de carro, ônibus, metrô, trem ou moto, ao invés de andar a pé ou de bicicleta ou a cavalo; subir vários andares de elevador ou escada rolante; máquinas para fazer trabalhos pesados e/ou perigosos (ex: empilhadeiras, braços mecânicos, esteiras rolantes etc.). Por outro lado, tantas facilidades, aliada à sempre alegada “falta de tempo”, contribuiu para que muitos se tornassem sedentários. Apesar desta mudança em seu padrão de comportamento, o homem é um ser ativo e que necessita do movimento para o seu bem-estar geral (VERONESI JÚNIOR, 2004).

As mudanças na forma de organização do trabalho, ocorridas após a revolução industrial e a intensificação da globalização contribuíram para deixar as pessoas mais tempo ligadas ao trabalho, que agora pode abranger não apenas o

tempo que o trabalhador passa na empresa, mas também o que ele pode fazer de outros lugares (casa, praia, etc.), por meio de contatos telefônicos, internet e outros meios de comunicação, diminuindo o tempo livre disponível para o lazer e também para as atividades físicas, o que contribui para o aparecimento de doenças (KIMURA et al, 2010).

Além do fator sedentarismo, a exposição às agressões, de diferentes origens e características, sofridas diariamente é outro fator que pode atuar de forma negativa na qualidade de vida das pessoas. Além disso, as más posturas e postos de trabalho feitos sem o devido planejamento ergonômico contribuem para gerar sobrecargas mecânicas em suas estruturas osteomioarticulares, principalmente quando se assumem posturas ocupacionais ou funcionais inadequadas (VERONESI, 2004).

De acordo com dados do Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) já são a segunda causa de afastamento do trabalho no Brasil, com grandes consequências negativas na saúde dos trabalhadores e gerando elevados custos para as empresas e a sociedade em geral (BRASIL, 2011).

A ergonomia tem encaminhado soluções eficazes na concepção e desenvolvimento de produtos, de interfaces e de sistemas de trabalho, atuando com ótimo resultado no diagnóstico e prevenção de acidentes e doenças, na reestruturação produtiva das empresas e em processos de transferência de tecnologia (FOX; MATHEWS, 2000; OPTIZ JÚNIOR, 2009).

Aspectos presentes na sociedade moderna, como: questões relacionadas às condições de trabalho, o mercado altamente competitivo, a ameaça iminente da perda de emprego e outras dificuldades do dia-a-dia, fazem com que os trabalhadores vivenciem cada vez mais situações estressantes no ambiente de trabalho, o que contribui para o aparecimento de diversas doenças.

Nesta linha de pensamento, Optiz Júnior (2009, p. 85) assegura que:

O tipo de desgaste a que as pessoas estão submetidas permanentemente nos ambientes e relações com o trabalho são fatores determinantes de doenças. Os agentes estressores psicossociais são tão potentes quanto microorganismos e a insalubridade no desencadeamento de doenças. Tanto o operário como o executivo podem apresentar alterações diante dos agentes estressores psicossociais.

Como o stress tem várias causas e afeta diferentemente as pessoas, não é possível estabelecer uma forma única para preveni-lo ou combatê-lo. Existem diversas medidas que podem ser adotadas, tais como: o enriquecimento das tarefas, o redesenho do posto de trabalho, treinamentos etc., sendo importante destacar a prática de ginástica laboral (OPTIZ JÚNIOIR, 2009).

Uma determinada postura de trabalho, mantida por tempo prolongado, pode levar a uma contínua tensão dos músculos mais solicitados e gerar distúrbios circulatórios e metabólicos, além de causar dor ou desconforto muscular (O'NEILL, 2003; FOX; MATHEWS, 2000).

Com relação à organização do trabalho e à saúde do trabalhador, a atividade estática e altamente repetitiva, como ocorre na profissão dos cirurgiões-dentistas, não permite uma maior movimentação e ainda há a desvantagem de exigir sempre a contração dos mesmos grupos musculares e a utilização das mesmas posturas, possibilitando, dessa forma, uma intensa sobrecarga física, cognitiva e psíquica, o que gera uma alta incidência de DORT nos profissionais (LOPES et al, 2003).

O objetivo desta monografia é mostrar que a ginástica laboral, quando adotada de maneira adequada, regular e associada à ergonomia pode ser um meio de incrementar a saúde e a qualidade de vida de trabalhadores, em especial para os cirurgiões-dentistas, possibilitando entre outras coisas, posturas ocupacionais mais corretas para o desenvolvimento das tarefas laborais, redução da fadiga no trabalho e aumento na produtividade.

2 SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E TRABALHO

Num mundo cada vez mais exigente com relação ao desempenho no trabalho e à capacidade de adaptação a contextos sociais altamente mutáveis e de alta pressão, a saúde é condição fundamental para se viver com boa qualidade de vida, alta capacidade laborativa e possibilidade de inserção na vida social e econômica (RIO, 2000). O trabalho se constitui numa das mais importantes fontes de realização humana, esteja ele relacionado à satisfação de necessidades materiais básicas de sobrevivência ou a necessidades de realização individual e social mais sofisticadas (OPITIZ JÚNIOR, 2009).

Por outro lado, o trabalho pode ser também um fator indutor de desconforto e de doença, levando a diversos tipos de distúrbios, tais como sintomas e afecções musculoesqueléticas. Para que a atividade laboral seja um fator indutor de saúde, é importante que as pessoas tenham condições de trabalho adequadas às próprias características psíquicas e físicas, o que pode ser obtido através da aplicação da ergonomia e também um bom “estilo pessoal de trabalho”, fruto de bons hábitos laborais (KIMURA et al, 2010).

Por sua vez, a ergonomia vem se tornando um dos aspectos mais importantes para a saúde e a produtividade no trabalho. É imprescindível, portanto, compreender seus fundamentos básicos (SANTOS et al, 2007).

Várias disciplinas e ciências fornecem subsídios para a construção dos conceitos e práticas ergonômicas: medicina do trabalho, ortopedia, reumatologia, fisioterapia, psicologia, terapia ocupacional, engenharia do trabalho, áreas de qualidade, lazer e ginástica, dentre outras (KIMURA et al, 2010). De acordo com o conceito de Optiz Júnior (2009, p. 269), a ergonomia se constitui num conjunto de ciências e tecnologias que procura a adaptação confortável e produtiva entre o ser humano e seu trabalho, basicamente procurando adaptar as condições de trabalho às características do ser humano

A ergonomia pode ser didaticamente dividida nos seguintes campos de estudo e abordagem prática: posto de trabalho (mobiliário, equipamentos, materiais, *layout*); organização do trabalho (definição de quais atividades serão executadas, e de que forma, em que seqüência, ritmo, contexto, etc.) e ambiente de trabalho (com seus componentes físicos, químicos e biológicos) (RIO, 2000).

O surgimento da ergonomia, enquanto disciplina autônoma, nos anos 40 do século XX, constituiu uma abordagem do trabalho humano e suas interações no contexto social e tecnológico, que buscava mostrar a complexidade da situação de trabalho e a multiplicidade de fatores que a compõe. Historicamente, a ergonomia tem uma de suas bases ancorada na Psicologia Experimental. No entanto, a vertente representada sobretudo pelos países de língua francesa questionava o caráter exageradamente reducionista de posições apoiadas em normas e prescrições, fundamentadas em conhecimentos de natureza experimental, que ignoram a atividade de construção inerente a toda situação real de trabalho (DE KEYSER, 1991).

Inicialmente, a compreensão das exigências do trabalho, especialmente entre os autores da língua francesa, estavam centradas basicamente: 1) no gestual; 2) no agrupamento das informações; 3) nos procedimentos adotados no sistema de produção; e 4) nos processos de pensamento. Embora estas quatro abordagens nos pareçam distintas, elas não são excludentes e formam a base da análise ergonômica do trabalho (DE KEYSER, 1991).

Na realidade, como afirma Wisner (1995), a ergonomia sustenta-se em dois pilares. Um de base comportamental, que permite apreender as variáveis que determinam o trabalho pela via da análise do comportamento, e um outro, subjetivo, que busca qualificar e validar os resultados, ambos com o intuito de elaborar um diagnóstico que vise a transformar as condições de trabalho.

A ergonomia é uma disciplina jovem, em evolução, e que vem reivindicando o *status* de ciência. A definição desta disciplina, segundo Montmollin (1984), poderia ser uma “ciência do trabalho” ou uma arte alimentada de métodos e de conhecimentos resultantes da investigação científica, como afirma Wisner (1990). Portanto, não há unanimidade na definição de ergonomia, dificultando o estabelecimento de limites no seu campo de investigação.

Ela busca dois objetivos fundamentais: de um lado, produzir conhecimento sobre trabalho, as condições e a relação do homem com o trabalho; por outro, formular conhecimentos, ferramentas e princípios suscetíveis de orientar racionalmente a ação de transformação das condições de trabalho, tendo como perspectiva melhorar a relação homem-trabalho. A produção do conhecimento e a racionalização da ação constituem, portanto, o eixo principal da pesquisa ergonômica (ABRAHÃO; PINHO, 1999).

Na prática, para produzir e formular conhecimentos a serem utilizados para a análise e a transformação das situações reais de trabalho (ou para melhorar a relação entre o homem e o trabalho), a ergonomia incorporou, na base do seu arcabouço teórico, um conjunto de conhecimentos científicos oriundos de várias áreas (Antropometria, Fisiologia, Psicologia e Sociologia, entre outras) e os aplica com vistas às transformações do trabalho. Considera, como critério de avaliação do trabalho, três eixos: 1) a segurança; 2) a eficiência; e 3) o bem estar dos trabalhadores nas situações de trabalho (ABRAHÃO; PINHO, 1999). Portanto, a ergonomia busca estabelecer uma articulação entre eles visando a uma solução de compromisso nas suas propostas.

Na sua relação com as outras ciências, a ergonomia não objetiva simplesmente uma aplicação das mesmas e, sim, uma relação de pareamento, entre conhecimentos novos e antigos. Este cotejamento leva muitas vezes à transformação dos conhecimentos oriundos destas ciências, pois o modelo de homem no trabalho nem sempre corresponde àquele estudado nas outras disciplinas.

Enfim, como salienta Dejours (1996), existe o reconhecimento de que a ergonomia atua como alavanca para estas ciências, despertando-as para a produção de conhecimentos em áreas nas quais a prática as revela lacunárias. O mesmo autor afirma que este confronto da ergonomia com as ciências vizinhas pode levar à emancipação da ergonomia enquanto ciência de campo, construindo os seus próprios modelos, conceitos e teorias.

Esses conhecimentos quando confrontados e articulados de forma integrada contribuem com a tecnologia e a organização do trabalho na definição da melhoria desta realidade. Um dos interesses da ergonomia é saber o que os trabalhadores realmente fazem, como fazem, porque fazem e, como afirma Montmollin (1984), se estes poderiam fazer melhor. Para tanto, ela tem como objeto específico de estudo a atividade real dos trabalhadores.

Ao analisar a atividade, consideram-se as características dos trabalhadores, os elementos do ambiente de trabalho e como estes são apresentados aos operadores e percebidos por eles. A articulação desta interação representa o resultado do trabalho. Nesta abordagem, o trabalhador é o sujeito ativo do processo, pois a depender da situação com a qual é confrontado, ele transforma permanentemente a sua atividade, como forma de responder às demandas que se apresentam. A análise ergonômica do trabalho procura identificar como o trabalhador constitui os problemas que tem de resolver em confronto com a situação real de trabalho (WISNER, 1990).

Nesta perspectiva, a característica essencial da análise ergonômica do trabalho é examinar o que acontece na complexidade da realidade sem utilizar um modelo escolhido *a priori*. Esta característica procedimental (ascendente, ou *bottom up*), aproxima-a de outros métodos análogos das ciências humanas, como a etnologia e a psicodinâmica (WISNER, 1996). Ela considera a distinção entre o trabalho real e trabalho prescrito, a tarefa e a atividade, as semânticas da situação e

o desenvolvimento do curso da ação do operador (DE KEYSER, 1991; LEPLAT, 1986; THEREAU, 1992).

Vale ressaltar que a análise da atividade, neste contexto, distingue-se da tradicional análise da tarefa, que tem como pressuposto básico, descrever e analisar as demandas de desempenho atribuídas ao operador do sistema e não o modo como este percebe e responde às demandas (KIRWAN; AINSWORTH, 1992).

A análise da atividade é um processo que compreende a utilização de recursos instrumentais correntes das metodologias de análise de trabalho, tendo como diferencial a análise em situação real, com o objetivo de identificar o que, como e porque do trabalho dos operadores (KIRWAN; AINSWORTH, 1992).

O desenvolvimento da metodologia da análise ergonômica do trabalho acompanha a evolução tecnológica perpassando por diversas fases em função da demanda social. Inicialmente centra-se no fator humano, na adaptação do posto de trabalho, privilegiando apenas o estudo da relação homem-máquina. A partir da Segunda Guerra Mundial, integraram-se à análise outras variáveis tais como: a recepção, o tratamento e a transmissão da informação. Nesta fase, o trabalho passa a ser analisado considerando a sua dimensão cognitiva. A partir de meados da década de oitenta do século XX, a análise foi além da perspectiva do posto de trabalho, incorporando também a noção de complexidade do sistema no qual está inscrito (LEPLAT, 1986; VICENTE, 1999).

O trabalho deixou então de ser abordado como um ato individual, assumindo as novas características impostas pelos sistemas tecnológicos. A realização, bem como a gestão do processo de trabalho, passou a exigir cada vez mais a comunicação entre os diferentes níveis hierárquicos, a cooperação entre os pares e os diferentes setores da estrutura organizacional e a resolução de problemas, cuja complexidade solicita esta articulação de forma integrada (LEPLAT, 1986; VICENTE, 1999).

3 A GINÁSTICA LABORAL

Os primeiros registros da prática de ginástica laboral são de 1925. Neste ano, na Polônia, operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação particular. Alguns anos depois esta ginástica foi introduzida na Holanda, Noruega e na Rússia. No início da década de 60 do século XX, ela começou a ser praticada na

Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão. Os Estados Unidos adotaram a ginástica laboral em 1968. Foram os norte-americanos que criaram a *International Management Review*, uma das mais significativas avaliações sobre a saúde do trabalhador pelo exercício físico (KIMURA et al, 2010). Ainda nesta época, a NASA, a agência espacial dos Estados Unidos, envolveu 259 voluntários numa pesquisa, que obteve resultados significativos (WISNER, 1995).

No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários foram registradas em 1901, mas a ginástica laboral teve sua proposta inicial publicada em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos com opções de lazer e esporte para os seus funcionários, como a Fábrica de Tecido Bangu, a pioneira, e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil (AABB) (WISNER, 1995). No início da década de 70, a Federação de Estabelecimento de Ensino Superior (FEEVALE), em Novo Hamburgo (RS), através da Escola de Educação Física, publicou uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas, educação física compensatória e recreação (KIMURA et al, 2010).

Em 1979, a mesma entidade, em convênio com o SESI (Serviço Social da Indústria), elaborou e executou o projeto de Ginástica Laboral. Em 1999, a Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul criou o curso que visava a preparar alunos e profissionais para esta área de atuação (WISNER, 1995; KIMURA et al, 2010).

Segundo Baú (2002), a ginástica laboral é uma seqüência de exercícios diários que visam a normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, diminuindo a possibilidade de comprometimentos da integridade do corpo. Para Picoli; Guastelli (2002), existem pessoas com vários problemas, como escoliose, hipercifose, tendinite, bursite, hérnia de disco e outras enfermidades, porque a postura da vida moderna tem dado ênfase à postura sentada, que é prejudicial à coluna vertebral e aos membros, em especial quando se utilizam assentos inadequados e posturas impróprias.

A busca de uma solução que traga ao homem condições favoráveis, que o leve a uma melhor qualidade de vida e bem-estar, poderá ser alcançada através da atividade física regular, principalmente com exercícios laborais para a compensação dos esforços e sobrecargas musculares diárias, obtidos com alongamento e

relaxamento (CARVALHO; MORENO, 2007; FERRACINI, VALENTE, 2010; SANTOS et al, 2007).

3.1 Objetivos da ginástica laboral

A ginástica laboral deve reunir os funcionários em um ambiente próximo ao local de trabalho, para início imediato logo após o término dos exercícios. Há várias classificações de ginástica laboral relacionadas ao seu objetivo, tais como:

Ginástica Preparatória: realizada antes do início da jornada de trabalho despertando o funcionário para que se sinta mais disposto ao iniciar suas atividades. Visa ao aquecimento e à preparação dos grupos musculares que serão requisitados no desempenho da função, contribuindo assim para um bom desempenho e saúde profissional (KIMURA et al, 2010). É constituída por exercícios de alongamento, coordenação e soltura (FOX; MATHEWS, 2000).

Ginástica Compensatória: desempenhada em intervalos da jornada de trabalho, quebrando a monotonia operacional. Como o próprio nome diz, visa a compensar as estruturas que podem ter sido sobrecarregadas durante as atividades de trabalho, prevenindo ou diminuindo possíveis consequências prejudiciais na musculatura mais utilizada na sua função ocupacional (OPITIZ JÚNIOR, 2009; FOX; MATHEWS, 2000).

Ginástica de Relaxamento: é executada após a jornada de trabalho, com exercícios de relaxamento que visam a combater o cansaço físico e mental, auxiliando também na atividade respiratória. Desta forma, contribui para melhor oxigenação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias, evitando o acúmulo de ácido láctico e prevenindo as possíveis instalações de lesões (FOX; MATHEWS, 2000).

Atividades Lúdicas: Esta parte do programa de ginástica laboral visa à melhor integração entre os funcionários, com exercícios de descontração, reduzindo o estresse, que é um dos fatores contributivos para o aparecimento de doenças do trabalho (OPITIZ, 2009; KIMURA et al, 2010).

3.2 Tipos de Ginástica Laboral

De acordo com Zilli (2002), a ginástica laboral pode ser intitulada segundo seu horário de aplicação, em: preparatória ou de aquecimento (antes da jornada de trabalho); compensatória ou de distensionamento (durante a jornada de trabalho) e de relaxamento (após a jornada de trabalho).

A ginástica laboral preparatória ou de aquecimento é a atividade física realizada no início do expediente, antes de começarem as atividades no ambiente de trabalho. Este tipo de ginástica laboral ativa fisiologicamente o organismo para as tarefas laborativas, prepara-o para o trabalho físico e melhora o nível de concentração e disposição, eleva a temperatura do corpo e a oxigenação dos tecidos, faz a liberação de endorfinas e aumenta a frequência cardíaca. É indicada antes da jornada de trabalho, com uma duração de aproximadamente 10 a 12 minutos. Ela previne acidentes, distensões e distúrbios osteomusculares e ligamentares, ao preparar o organismo para atividades de velocidade, força ou resistência (KIMURA et al., 2010; ZILLI, 2002).

A ginástica laboral compensatória ou de distensionamento é realizada durante a jornada de trabalho, em pausas de 5 a 8 minutos ou micropausas de 30 segundos a 1 minuto. Sua principal finalidade é distensionar e compensar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirido pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas musculoligamentares, preparando o trabalhador para melhor cumprir e executar o seu trabalho com conseqüente aumento do seu rendimento profissional. Esta modalidade de ginástica laboral tem por objetivo: melhorar a circulação, com retirada de resíduos metabólicos; modificar a postura no trabalho; alongar e distensionar os músculos sobrecarregados; reabastecer os depósitos de glicogênio; prevenir a fadiga muscular. Entre os tipos de exercícios de distensionamento podem ser sugeridos: de alongamento e de flexibilidade; respiratórios; posturais (KIMURA et al, 2010; ZILLI, 2002).

Nos exercícios de alongamento, deve-se alongar lentamente. Uma manobra brusca faz com que receptores específicos iniciem impulsos nervosos, que geram a contração ou resistência no músculo alongado, assim não se alcançando os benefícios desejados. Deve-se ficar na posição a ser alongada no mínimo dez segundos, com isso acionam-se os mecanismos proprioceptores, que servem para inibir a contração muscular no tecido alongado (KIMURA et al., 2010; ZILLI, 2002).

Realizar exercícios de alongamento é uma tarefa fácil, ressalta Oliveira (2002), mas é muito importante que se conheçam alguns motivos que podem levar

ao desenvolvimento de lesões sérias. Seus músculos estão protegidos por um mecanismo denominado reflexo de estiramento. Toda vez que ocorrer um estiramento excessivo das fibras musculares (seja por balanceios ou por excesso de alongamento) haverá uma resposta do reflexo de estiramento, que enviará um sinal para os músculos se contraírem, impedindo dessa forma que os músculos sejam lesionados. Portanto, quando é feito um alongamento desmesurado, contraem-se os mesmos músculos que se está querendo alongar (OLIVEIRA, 2002).

Manter um alongamento no ponto mais extremo que se consegue, ou fazer balanceios para cima e para baixo, extenua os músculos e ativa o reflexo miostático (estiramento). Ao realizar-se o alongamento, deve-se fazê-lo de forma lenta e sem movimentos balísticos, pois caso isto seja feito com um movimento repentino e com intensidade elevada, podem-se ocasionar microlesões e, caso se prossiga com essas formas, essas microlesões tornar-se-ão cicatrizes (não-elásticas), prejudicando o alongamento e interferindo no fluxo sanguíneo, entre outros fatores nocivos (OLIVEIRA, 2002).

Pelo fato de o alongamento balístico ativar o reflexo de estiramento e resultar no desenvolvimento imediato de tensão nos músculos alongados, pode ocorrer lesão no tecido colágeno. Esses métodos prejudiciais causam dor, além de lesões físicas, devido ao dilaceramento microscópico das fibras musculares. Estas fibras dilaceradas irão formar cicatrizes nos tecidos musculares, havendo assim uma perda gradual da elasticidade. Após realizar-se o movimento de alongamento, é recomendado que se saia da posição de forma lenta (OLIVEIRA, 2002).

A ginástica laboral de relaxamento é uma ginástica utilizada após a jornada de trabalho com uma duração de aproximadamente 10 a 12 minutos, em que o trabalhador poderá descansar, acalmar-se e relaxar antes de ir para casa, tendo como objetivo a redução do estresse, alívio das tensões, redução dos índices de desavenças no trabalho e em casa, com conseqüente melhora da função social. Este tipo de relaxamento pode ser feito por meio de: automassagem; exercícios respiratórios; exercícios de alongamento e flexibilidade; meditação, dentre outras (KIMURA et al, 2010; ZILLI, 2002).

3.3 Benefícios da ginástica laboral

Um Programa de Ginástica Laboral permite colaborar e orientar as pessoas, de modo a possibilitar uma jornada de trabalho mais saudável e produtiva, melhor exercendo seu papel no setor em que estão inseridas, em parceria com a atividade física orientada, ou seja, cada profissional dentro da empresa, independente de sua posição hierárquica ou função exercida, pode analisar e reavaliar seu modo de pensar, agir, organizar seu tempo e espaço, prevenindo os grandes vilões que causam males a saúde (CARVALHO; MORENO, 2007; SANTOS et al, 2007).

Com relação aos benefícios da ginástica laboral para o trabalhador, Zilli (2002, p. 67) ressalta os aspectos fisiológicos tornando claro que:

[...] a ginástica laboral pode gerar vários benefícios fisiológicos, tais como: aumento da circulação sanguínea e da oxigenação muscular, reduzindo o ácido láctico e as toxinas; melhora da amplitude articular e da flexibilidade; melhora da postura; redução das tensões musculares; redução do sono durante a jornada de trabalho; melhora da coordenação motora; melhora da agilidade e concentração; prevenção de lesões musculotendinosas e ligamentares; melhora do ânimo e disposição para o trabalho; melhora da força e resistência muscular; correção de vícios posturais; preparação do organismo para o trabalho; prevenção da fadiga muscular; relaxamento da musculatura após o trabalho; correção dos desequilíbrios biomecânicos; equilíbrio do tônus muscular; redução da pressão intra-articular; ativação dos reflexos, prevenindo acidentes; desenvolvimento do equilíbrio agonista/antagonista; melhora da ativação neuromuscular; retirada do ácido láctico; melhora da oxigenação dos tecidos; melhora da circulação venosa; maior e melhor trabalho do "coração periférico", ou seja, panturrilha; melhora da ventilação pulmonar; melhora da respiração diafragmática; alongamento e relaxamento dos músculos acessórios da respiração; redução do acúmulo de secreção dos pulmões; desenvolvimento da consciência corporal; redução da fadiga mental; melhor gerenciamento das tensões.

A realização de atividades físicas específicas no ambiente de trabalho, direcionadas justamente para os grupamentos musculares mais utilizados na realização das tarefas laborativas, praticadas no próprio ambiente de trabalho (o que, consiste, por si só, em uma pausa nas atividades) contribui para a melhoria da qualidade de vida do trabalhador, prevenindo as lesões por DORT, acidentes de trabalho e servindo também como forma de amenizar o estresse (SANTOS et al., 2007).

Sobre a parte psicológica, KIMURA et al (2010) entendem que a ginástica laboral contribui na redução das tensões físicas e mentais, beneficiando o funcionário a um aumento de auto-estima, a melhora da concentração no trabalho e

no relacionamento dentro da empresa, proporcionando descanso emocional e mental.

Ademais, um programa bem estruturado de ginástica laboral demonstra a preocupação da empresa com a saúde e o bem-estar dos funcionários, além de consistir em uma breve pausa nas atividades, para focar a atenção em si mesmo, no próprio corpo, bem como pode ser executado como um momento de descontração e integração entre os funcionários, o que tem sido visto como bastante positivo para os trabalhadores, que se sentem mais valorizados e menos estressados (CARVALHO; MORENO, 2007).

Por sua vez, ZILLI (2002) também fala sobre a parte social da ginástica laboral lembrando que como se não bastassem todos estes benefícios individuais aos trabalhadores, a prática regular de ginástica laboral no interior da empresa contribui para a melhoria no relacionamento interpessoal e para aumentar o grau de satisfação com o trabalho. Além disso, ao diminuir a dor e diminuir o estresse no ambiente de trabalho, tais atividades acabam melhorando também o relacionamento com amigos e familiares, bem como estreitando os laços entre os próprios funcionários da empresa, favorecendo na integração em grupos, os quais podem e devem ser formados para a realização do exercício e assim, aproximar as pessoas.

Outra questão interessante, demonstrada por vários estudos da área, é que a instituição de um programa de ginástica laboral na empresa, acaba incentivando muitos funcionários e até familiares a promoverem importantes alterações no estilo de vida, como o abandono do sedentarismo, adoção de dieta mais saudável e de hábitos de vida mais adequados para a preservação da saúde (PINTO, 2003; POLLETO, 2002; CARVALHO ; MORENO, 2007, FERRACINI ; VALENTE, 2010).

Ao diminuir os problemas de saúde no trabalhador e conseqüentemente o absenteísmo, os afastamentos por motivo de saúde e acidentes de trabalho, a ginástica laboral torna-se sinônimo de aumento de produtividade na empresa. Vale ressaltar que todos estes benefícios ocorrem com um custo relativamente pequeno para a empresa, o que torna a adoção desta medida extremamente favorável a qualquer entidade (FERRACINI; VALENTE, 2010). Há estatísticas citando um retorno de 3 a 5 vezes sobre a verba aplicada por uma empresa em um programa de ginástica e hábitos de saúde, considerando faltas, encargos sociais e outros fatores relacionados à saúde, afetando a produtividade da empresa (ZILLI, 2002).

4 CONTRIBUIÇÕES DA ERGONOMIA PARA A GINÁSTICA LABORAL

Segundo Couto (1995), a biomecânica aplicada ao trabalho é, sem dúvida, a área de maior aplicação prática da ergonomia em relação ao trabalho. Nesta área, estuda-se a coluna vertebral humana e a prevenção das lombalgias, as diversas posturas no trabalho e a prevenção da fadiga e outras complicações, a mecânica dos membros superiores e as causas de tenossinovites e outras lesões, e ainda estuda-se o que acontece com o ser humano quando trabalha na posição sentada; naturalmente, deduzindo-se as principais regras para se organizar o posto de trabalho quando sentado.

Em geral, a ergonomia trata da prevenção da fadiga física. Neste caso, procura-se entender a fundo por que o trabalhador entra em fadiga e, a partir disso, a ergonomia propõe regras capazes de diminuir ou compensar os fatores de tal sobrecarga (COUTO, 1995). Sobre fadiga, Ulbricht (2000, p.17) também descreve como sendo:

[...] um estado criado por uma atividade excessiva que deteriora o organismo e diminui sua capacidade funcional, acompanhando-se por uma sensação de doença, englobando todo o ser psíquico e físico, reduzindo a produtividade, a falta de prazer no trabalho e a diminuição do interesse pelo lazer.

De acordo com Baú (2002), a ergonomia é a disciplina científica que trata da compreensão fundamental das interações entre os seres humanos e outros elementos de um sistema de trabalho, e da aplicação de métodos, teorias e dados apropriados para melhorar o bem-estar humano, e, sobretudo, o desempenho destes sistemas. Ainda segundo a referida autora, a ergonomia tem por objetivo analisar os padrões de comportamento: gestos, posturas, verbalizações, comunicações e os processos mentais que os governam, os mecanismos psicológicos que os afetam, as emoções que os influenciam, ou seja, todos os tipos de fenômenos que ocorrem durante as atividades de trabalho.

A ergonomia utiliza o conhecimento de diversas ciências, visando ao melhor entendimento dos efeitos do trabalho sobre nosso corpo e identifica características dos métodos de trabalho que podem ter efeitos potenciais de estresse. Oferece-nos

caminhos para desenhar ou redesenhar processos e postos de trabalho, visando a reduzir ou eliminar o desconforto físico e a fadiga. A ergonomia está preocupada em fazer a interface entre homem-máquina e homem-ambiente de maneira segura, eficiente e confortável, preocupando-se, em primeiro plano, com a saúde do trabalhador e sua satisfação pelo trabalho; e, em segundo plano, com o aumento da produtividade (BAÚ, 2002).

Conforme Picoli; Guastelli (2002), uma tarefa que não está adequada pode causar desconforto físico, fadiga constante, olhos cansados, dores, etc., onde tais sintomas são, na verdade, sinais de que algo não está bem e de que alguma mudança deve ser feita, seja na disposição do mobiliário, na postura (seja estática ou cinética), na quantidade e/ou na qualidade do trabalho executado.

Segundo Miranda et al (2002), determinados dentistas são obrigados a trabalhar por muitas horas seguidas com os membros superiores suspensos, praticamente imóveis, com alguma rotação de tronco, e a cabeça e pescoço levemente inclinados, forçando toda a musculatura cervical, escapular e tóraco-lombar. Essa postura, de forma repetitiva, tende a provocar a fadiga muscular e tendinosa, causando, em alguns casos, lesões agudas ou crônicas nos grupamentos musculares e demais estruturas moles que compõem as articulações dos membros superiores da cintura escapular.

Com o objetivo de minimizar essa fadiga muscular e tendinosa, ponto de partida de várias lesões, elaborou-se um equipamento acessório, adaptável a qualquer cadeira odontológica, que proporciona apoio ergonômico e funcional para a cintura escapular, coluna cervical e articulações dos membros superiores, regiões mais sobrecarregadas nos dentistas durante os procedimentos odontológicos. O equipamento de apoio para membros superiores constitui um aliado da maior utilidade na prática odontológica, e o seu uso não elimina a necessidade da ginástica laboral (LOPES et al, 2003).

Preocupada com o bem-estar e a qualidade de vida do homem, a ergonomia vem ganhando espaço e direcionamento para melhores soluções do problema homem-máquina. Porém, em atividades, como na odontologia, em que os movimentos são cíclicos, curtos e repetitivos, somados a uma contração muscular isométrica (estática), por uso biomecanicamente incorreto do corpo, devido a vícios posturais, são necessários mais do que mobiliários ergonômicos para a boa

execução das tarefas e prevenção dos distúrbios osteomusculares, em decorrência da fadiga muscular (ARAUJO; PAULA, 2003).

É de consenso que as más condições dos fatores ambientais e da organização do trabalho contribuem para o desenvolvimento de doenças ocupacionais. Assim, é lógico pensar que os princípios ergonômicos são amplamente utilizáveis e necessários para a prevenção desses distúrbios. O que se preconiza não é apenas a implantação de uma ergonomia de concepção ou de correção do posto de trabalho, mas, acima de tudo, uma ergonomia de conscientização, na qual o trabalhador aprenda a se portar de forma segura diante da situação de trabalho, sabendo qual a que colocará em risco a sua saúde e segurança, bem como os procedimentos a serem tomados para eliminar ou minimizar os riscos (ZILLI, 2002).

A ginástica laboral, aliada à ergonomia, vem se apresentando como a solução encontrada pelas empresas para lidar com as graves conseqüências desse contexto, pois elas perceberam que a melhor saída para evitar doenças ocupacionais e acidentes de trabalho, gastos com licenças e baixa produtividade, decorrentes da fadiga e desmotivação dos funcionários, é a prevenção desses quadros clínicos mediante a educação no trabalho, que envolve a segurança e a boa qualidade de vida, associadas aos objetivos da empresa, bem como a atividade física orientada por profissionais qualificados (FERRACINI; VALENTE, 2010; LOPES et al., 2003; SANTOS et al, 2007; ZILLI, 2002).

5 GINÁSTICA LABORAL COMO DIVERSÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO

Nos últimos anos, tem-se observado um ressurgimento das ideias que correlacionam a atividade física e a saúde, devido à crescente preocupação que despertaram os temas relacionados com a saúde na sociedade hodierna. Nisso desempenhou um papel fundamental o aumento das enfermidades cardiovasculares, o apoio que recebeu a medicina preventiva e a extensão de um conceito mais aberto e dinâmico da saúde, tendo por base o conceito clássico de saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS)¹, que se orientou à promoção de ambientes e estilos de vida saudáveis (SILVA, 1995).

¹ Para OMS, saúde é “o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade.” (OPITIZ JÚNIOR, 2009, p. 6).

As repercussões desta consciência social de saúde deixaram-se sentir na sociedade com a aparição dos alimentos integrais, bebidas *light ou diet* e a popularização de exercícios como caminhadas. Nas empresas, desenvolveu-se a prática de estímulo à ginástica laboral (SANTOS et al, 2007; SILVA, 1995).

Desde as últimas décadas do século XX, começou a ser detectado, nos Estados Unidos, que a falta de exercícios físicos está envolvida, junto com outros hábitos insalubres, em especial a alimentação inadequada, na gênese de sete das dez principais causas de morte nesse país. A partir desse momento, começou-se a estudar, sistemática e profundamente, as relações do exercício não só com os transtornos que poderíamos chamar de tipo médico, como as enfermidades cardiovasculares, a obesidade ou o câncer, mas também com os de caráter mais psicológico, como a ansiedade, o estresse ou a depressão, especialmente existentes no cotidiano do mundo do trabalho (FURB, 1999; OPITIZ JÚNIOR, 2009).

Neste contexto, pode-se inserir a prática de exercícios físicos como um aspecto mais da psicologia da saúde, pois se pressupõe que o exercício produza efeitos saudáveis, seja prevenindo a aparição de transtornos de saúde, seja facilitando o tratamento dos mesmos (FURB, 1999; SOUZA; JOIA, 2006).

Há, ainda, o benefício psicológico que se observa na diversão produzida pela ginástica laboral. Quando orientada por um profissional adequado, que não permite que a atividade se transforme em uma “fisioterapia de grupo”, o momento de relaxamento e de exercícios físicos se torna também um momento de diversão e descontração para todos os envolvidos, o que traz consigo melhorias na condição de saúde dos trabalhadores (KIMURA et al, 2010).

As distintas idéias expostas até aqui sugerem uma relação positiva entre a ginástica laboral e o bem-estar psicológico. Muitas hipóteses foram propostas, tanto psicológicas quanto fisiológicas, para explicar como a ginástica laboral transforma-se e diversão e auxiliam no bem-estar psicológico das pessoas (FERRACINI; VALENTE, 2010; KIMURA et al, 2010; SANTOS et al, 2007; SILVA, 1995; SOUZA; JOIA, 2006).

Hipótese de distração

Consiste em afirmar que é a distração de eventos estressantes, mais que a própria atividade física em si, que explica a melhora de sensações relacionadas com

a ginástica laboral e o bem-estar no trabalho (KIMURA et al, 2010; SILVA, 1995; SOUZA; JOIA, 2006).

Hipótese das endorfinas

A hipótese das endorfinas é a explicação de base fisiológica mais popular sobre as vantagens derivadas da ginástica laboral. Nem todos os estudos a respaldam, mas o peso da evidência parece defensável. O cérebro, a hipófise e outros tecidos produzem diversas endorfinas que podem reduzir a sensação de dor e produzir um estado de euforia. Parece provável que a melhora no bem-estar que segue à ginástica laboral se deva a uma combinação de mecanismos psicológicos e fisiológicos (KIMURA et al, 2010; SILVA, 1995; SOUZA; JOIA, 2006).

No que se refere aos procedimentos a serem adotados na ginástica laboral, assegura-se que há uma metodologia específica a ser seguida ao introduzir um programa de ginástica laboral dentro das empresas, para um melhor aproveitamento para todos os envolvidos (FERRACINI; VALENTE, 2010; SANTOS et al, 2007; SOUZA; JOIA, 2006; WISNER, 1994).

Primeiramente, antes de começar os trabalhos, deve sempre haver uma visita à empresa para conhecimento do local, vistoria dos setores onde trabalham os funcionários que serão alvo do programa, observação das atividades desenvolvidas por eles, anotando-se os grupos musculares mais envolvidos nas tarefas laborais e horários em que são mais exigidos, para realizar um bom planejamento dos exercícios físicos a serem aplicados. Posteriormente, deve-se elaborar uma apresentação das metas e do planejamento para a empresa, aguardando a aceitação por parte do corpo diretivo do empreendimento, antes de iniciar a aplicação efetiva do programa de ginástica laboral (CARVALHO; MORENO, 2007; FERRACINI; VALENTE, 2010; KIMURA et al, 2010).

Uma vez aceito o programa pela diretoria, torna-se importante a participação dos setores de marketing, divulgação e comunicação social da empresa, para estimular a motivação e adesão dos funcionários, apresentando-lhes o programa, seus benefícios, plano de ação etc. Nesta fase, é aconselhável também realizar uma avaliação médica e fisioterapêutica dos empregados que realizarão o programa de ginástica laboral, com entrega de questionário aos funcionários, para conhecimento de fatores relacionados à saúde (CARVALHO; MORENO, 2007; FERRACINI,

VALENTE, 2010; KIMURA et al, 2010). Só então se deve iniciar a efetiva implantação do programa de ginástica laboral, seguido também de um devido acompanhamento, atualização do programa, avaliação dos resultados obtidos, para posterior análise (CARVALHO; MORENO, 2007; FERRACINI; VALENTE, 2010; KIMURA et al, 2010).

6 OBJETIVO

Relatar a experiência da inserção da ginástica laboral entre dentistas de um plano de saúde odontológico em São Luís – MA.

7 DESCRIÇÃO DA ÁREA

Este foi um estudo acerca da implantação de um programa de ginástica laboral junto aos dentistas de um plano de saúde odontológico de São Luís – MA.

Para o desenvolvimento deste trabalho, primeiramente, foi feita uma ampla revisão bibliográfica, em livros especializados, revistas científicas e internet, abordando os temas associados à temática estudada, com especial enfoque na ginástica laboral, nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e nas atividades laborais dos dentistas, que são uma categoria profissional bastante acometida por estes problemas de saúde.

A pesquisa bibliográfica procura explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas, buscando conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado existentes sobre um determinado assunto, tema ou problema, dando embasamento teórico para o desenvolvimento da pesquisa de campo.

Em seguida, foi feita uma visita a uma empresa de plano de saúde odontológico de São Luís – MA, com uma reunião com a diretoria, abordando o tema da pesquisa de campo e pedindo autorização para trabalhar com os dentistas que prestam serviços ao referido plano de saúde odontológico, o que foi prontamente aceito para se fazer o presente relato de experiência.

Após esta autorização, foi realizada uma vistoria nos locais de trabalho dos dentistas, que consistiam basicamente em consultórios odontológicos, tanto na rede própria (na sede da empresa), como na rede credenciada (nos consultórios particulares dos dentistas credenciados ao plano de saúde odontológico).

Todos os consultórios visitados continham basicamente os mesmos equipamentos, quais sejam: gabinetes dentários, com as cadeiras dos dentistas e dos pacientes, acompanhados dos equipamentos e materiais odontológicos. Os dentistas eram auxiliados por atendentes odontológicos, os quais forneciam aos profissionais os materiais e instrumentos necessários ao desempenho das suas funções. Foram observados os grupos musculares mais utilizados pelos profissionais no exercício de suas atividades laborativas.

A pesquisa de campo foi realizada através de um questionário fechado, composto por quatorze questões, distribuído para todos os sessenta e dois dentistas deste plano de saúde odontológico da cidade de São Luís – MA (APÊNDICE A). Destes, cinquenta devolveram o questionário respondido, cujos resultados serão relatados no item seguinte, por meio de freqüências e porcentagens, com a utilização de gráficos. Posteriormente, os resultados deste relato de experiência foram comparados com outros estudos já realizados em outros lugares do Brasil e do mundo.

8 RELATO DA EXPERIÊNCIA

No plano de saúde odontológico pesquisado, existem sessenta e dois dentistas, sendo entregues os formulários a todos, entretanto, apenas cinquenta responderam e devolveram o questionário respondido, cujos resultados serão expostos a seguir.

Em relação ao perfil demográfico dos dentistas pesquisados, 76% (setenta e seis por cento) eram do sexo feminino e 24% (vinte e quatro por cento) eram homens. Em relação à idade, 56% (cinquenta e seis por cento) estavam na faixa etária de 31 a 40 anos, 34 % (trinta e quatro por cento) tinham entre 41 a 50 anos, 6% eram menores de 30 anos e 4% (quatro por cento) eram maiores de 60 anos.

Em outros estudos com dentistas, o gênero feminino também predominou, como no de Barbosa et al (2004), em Campina Grande, com 82,2%. Da mesma forma, a faixa etária dos dentistas pesquisados é condizente com a mais comum em outros trabalhos com estes profissionais (BARBOSA et al., 2004; LOPES et al., 2003; MENDES, 2008).

Quando questionados a respeito do tempo em que são colaboradores na empresa pesquisada, 30% (trinta por cento) responderam menos de cinco anos;

50% (cinquenta por cento) responderam que trabalham na atual empresa entre cinco e dez anos; e 20% (vinte por cento) responderam mais de dez anos (Gráfico 1).

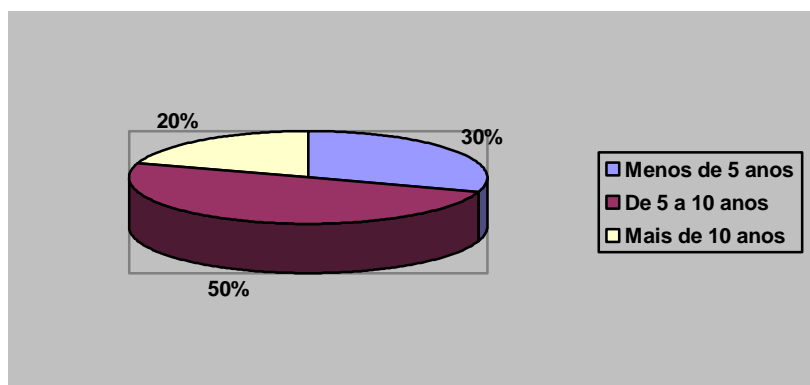


Gráfico 1 – Distribuição percentual de dentistas de acordo com o tempo de serviço. São Luís, MA. 2011.

O tempo médio de exercício profissional no estudo de Barbosa et al (2004) foi de 17,9 anos, sendo que 44,4% dos dentistas pesquisados contava entre 21 e 30 anos de experiência profissional. Em um estudo realizado em São Luís – MA, os dentistas tinham média de tempo de exercício profissional de 14,3 anos (LOPES, 2003).

Quanto à prática de atividades físicas, 70% dos colaboradores deste plano de saúde responderam que não praticam nenhuma atividade física e 30% responderam sim a esta questão. Dentre os que responderam praticar atividade física, a maior parte deles mencionou fazer caminhada (Gráfico 2).

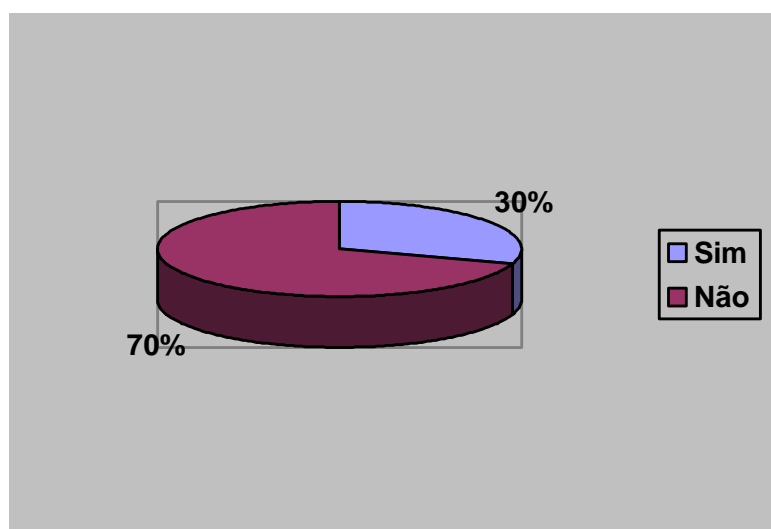


Gráfico 2 – Incidência de dentistas que praticam atividade física. São Luís, MA,

2011.

Os dentistas pesquisados foram unânimes no que tange à inexistência de ginástica laboral nas empresas em que trabalham ou já trabalharam. Todos responderam “não” a esta questão, sendo que 40% dos odontólogos nunca tinham ouvido falar em ginástica laboral (Gráfico 3). Dos dentistas que não tinham conhecimento sobre o assunto, todos demonstraram interesse em conhecer melhor este tipo de ginástica.

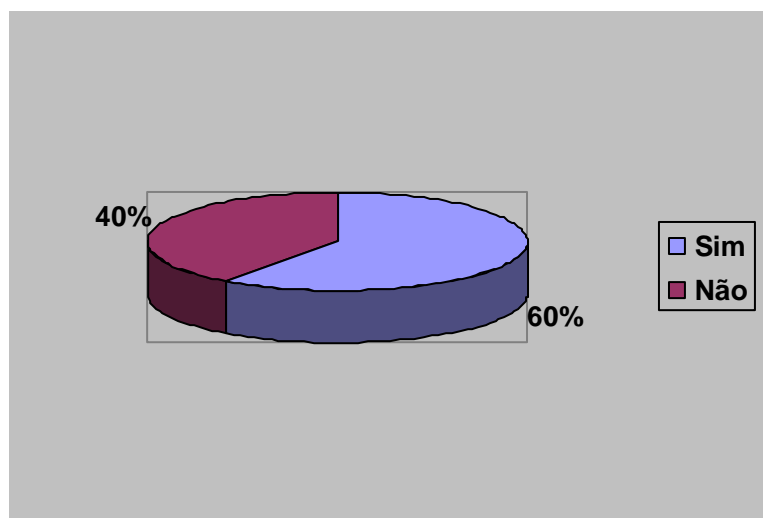


Gráfico 3 – Conhecimento prévio sobre ginástica laboral. São Luís, MA, 2011.

Os dentistas foram questionados a respeito do fato de sentirem ou não algum tipo de dor ou desconforto em seus postos de trabalho, sendo que 80% deles responderam sim a esta questão (Gráfico 4).

Este é um resultado que chama bastante atenção, pois é um número expressivo no que diz respeito à sintomatologia dolorosa e é condizente com outros resultados encontrados na literatura. Em pesquisa realizada em Porto – Portugal, também 80% dos dentistas apresentavam sinais de dor/desconforto físico (MENDES, 2008). Outro estudo realizado em São Luís – MA com dentistas, 84,28% apresentavam sintomatologia dolorosa (LOPES et al, 2003). Este percentual foi de 68,9% em um estudo com dentistas de Campina Grande (BARBOSA et al, 2004) e 58 % em pesquisa com odontólogos de Belo Horizonte (SANTOS FILHO; BARRETO, 2001).

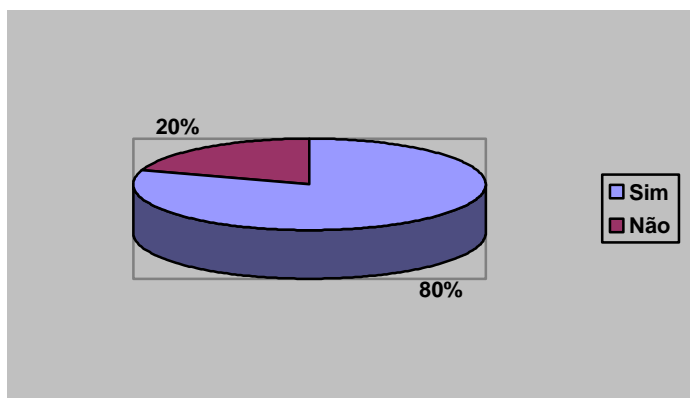


Gráfico 4 – Mensuração de dor ou desconforto nos postos de trabalho. São Luís, MA, 2011.

Quando solicitados a opinar sobre sua satisfação, caso sua empresa adotasse um programa de ginástica laboral, 60% acharam ótima a idéia; 30% acharam a idéia boa; e somente 10% não aprovaram a idéia (Gráfico 5).

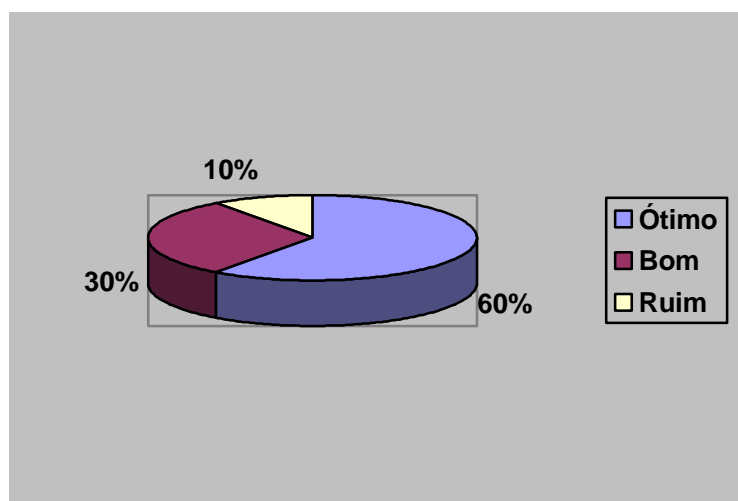


Gráfico 5 – Expectativa dos dentistas quanto à implantação de um programa de ginástica laboral na empresa. São Luís, MA, 2011.

Os odontólogos foram também questionados sobre o fato de terem ou não conhecimento dos efeitos da ginástica laboral sobre os desconfortos ocasionados pelo trabalho, sendo que 60% deles não tinha conhecimento sobre os benefícios que a ginástica laboral pode trazer (Gráfico 6).

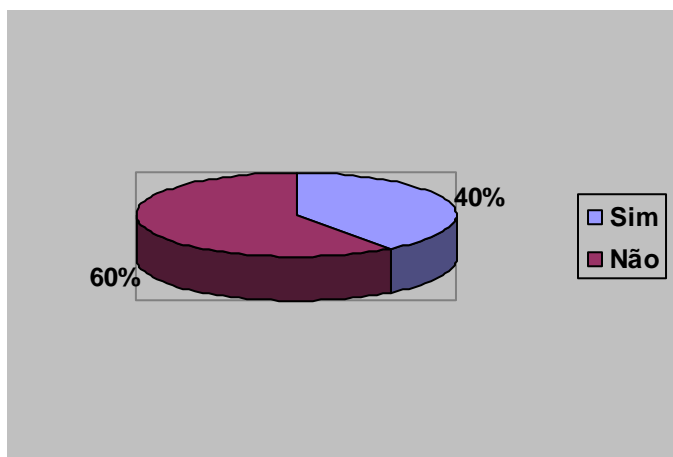


Gráfico 6 – Conhecimento prévio acerca dos benefícios da ginástica laboral para os dentistas. São Luís, MA, 2011.

Quando perguntados se gostariam de participar de um programa de ginástica laboral, 70% dos dentistas que responderam ao questionário manifestaram interesse em participar de um programa desta natureza (Gráfico 7).

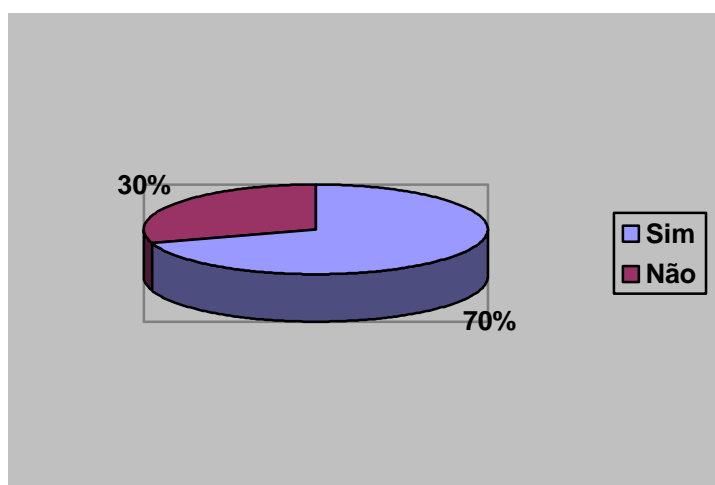


Gráfico 7 – Interesse em participar de um programa de ginástica laboral. São Luís, MA, 2011.

Mesmo tendo a maior parte dos dentistas pesquisados demonstrado interesse em participar de um programa de ginástica laboral, 40% deles disseram que acreditam que, na empresa considerada em sua totalidade, este programa não seria bem aceito (Gráfico 8).

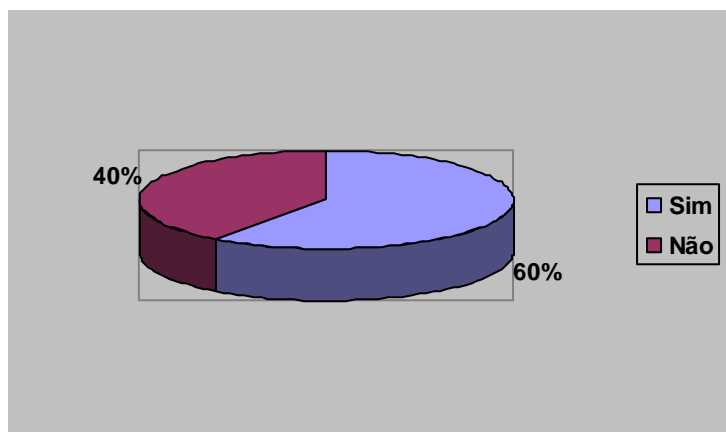


Gráfico 8 – Hipótese sobre a aceitação de um programa de ginástica laboral na empresa considerada em sua totalidade. São Luís, MA, 2011.

Quando perguntados se tinham alguma objeção a respeito da implantação de um programa de ginástica laboral, todos os entrevistados responderam que não.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo com dentistas de uma empresa de plano de saúde odontológico de São Luís – MA, verificou-se que a maioria dos profissionais eram do sexo feminino, e estava faixa etária de 31 a 40 anos. Metade dos dentistas entrevistados trabalham na atual empresa entre cinco e dez anos e mais de dois terços não praticam atividades físicas regularmente.

Todos os dentistas que responderam ao questionário afirmaram que nunca fizeram ginástica laboral nas empresas em que trabalham ou já trabalharam, sendo que mais de um terço dos odontólogos nunca tinham ouvido falar em ginástica laboral.

Dentre estes dentistas, a maioria afirmou sentir dor ou desconforto físico em seus postos de trabalho e achou ótima a ideia de adotar um programa de ginástica laboral na empresa. No que diz respeito ao conhecimento dos efeitos da ginástica laboral sobre os desconfortos ocasionados pelo trabalho, mais de metade deles não tinha conhecimento sobre os benefícios que a ginástica laboral pode trazer. No entanto, mais de dois terços dos dentistas que responderam ao questionário

manifestaram interesse em participar de um programa desta natureza, caso fosse implantado na empresa.

Mesmo tendo a maior parte dos dentistas pesquisados demonstrado interesse em participar de um programa de ginástica laboral, 40% deles disseram que acreditam que, na empresa considerada em sua totalidade, este programa não seria bem aceito, mas quando questionados se tinham alguma objeção a respeito da implantação de um programa de ginástica laboral, todos os entrevistados responderam que não.

Pelos resultados desta pesquisa, conclui-se que a dor e desconforto nos postos de trabalho é um sintoma importante entre os dentistas pesquisados e que a ginástica laboral seria uma importante estratégia de amenizar tais sintomas. Infelizmente, a maioria dos dentistas pesquisados não tinha conhecimento prévio a respeito do assunto e nem praticava atividades físicas regularmente, entretanto, mostraram-se dispostos a participar de um programa de ginástica laboral na empresa.

A ginástica laboral é um método bastante utilizado em várias empresas, por ser um programa relativamente de baixo custo e de pouca duração, com a prática de movimentos de alongamentos e relaxamento, sendo de grande valor no desempenho das ocupações dos trabalhadores, com mais empenho e eficiência. No entanto, conforme visto nesta pesquisa e em outros estudos semelhantes, a ginástica laboral ainda não é muito utilizada entre os dentistas, que são uma categoria bastante acometida por dor e desconforto em decorrência das suas atividades laborativas, o que precisa ser mudado, com a máxima urgência, já que as doenças relacionadas aos esforços repetitivos estão se tornando um problema de saúde relevante entre os dentistas.

A ginástica laboral interfere de forma extremamente positiva para os trabalhadores, tanto individual quanto no coletivamente no processo geral da empresa, proporcionando não apenas melhoria na parte física, mas também momentos de relaxamento e integração entre os funcionários.

Considera-se que a ginástica laboral promove adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios. Assim sendo, pode-se através dela, trabalhar a reeducação postural, aliviando o estresse, diminuindo o sedentarismo, aumentando o ânimo, promovendo saúde, prevenindo lesões e doenças por traumas cumulativos e repetitivos e também diminuindo a fadiga.

Daí recomenda-se a adoção de um programa de ginástica laboral como forma de contribuir na melhoria das condições de trabalho, preparando os participantes de forma biopsicossocial, reduzindo acidentes no trabalho, com os consequentes afastamentos por motivos de saúde e auxiliando o aumento da produtividade com qualidade de vida para os participantes.

Desta forma, um programa de ginástica laboral, quando associado à ergonomia, poderia cada vez mais ser implantado na rotina dos trabalhadores, em especial dos dentistas, visando à melhoria das condições e da qualidade de vida no trabalho.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, J; PINHO, D. L. M.. Teoria e prática ergonômica: seus limites e possibilidades. In: PAZ, M. G. T.; Tamayo, A. (Org.). **Escola, saúde e trabalho: estudos psicológicos**. Brasília: Universidade de Brasília, 1999.

ARAÚJO, M. A.; DE PAULA, M. V. Q. LER/DORT: um grave problema de saúde pública que acomete os dentistas. **Revista APS**, v. 6, n. 2, p. 87-93, jul./dez. 2003.

BARBOSA, E. C. et al. Prevalência de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho em Cirurgiões-Dentistas de Campina Grande – PB. **Pesq Bras Odontoped Clin Integr**, João Pessoa, v. 4, n. 1, p. 19-24, jan./abr. 2004. Disponível em: <http://eduep.uepb.edu.br/pboci/pdf/Artigo3v41.pdf>. Acesso em: 10 set. 2011.

BARRETO, H. J. J., Como prevenir as lesões mais comuns do cirurgião-dentista. **Revista Brasileira de Odontologia**. Rio de Janeiro, v. 58, n. 1, p. 6-7, jan./fev. 2001.

BARROS, A. B. **Ergonomia**: a eficiência ou rendimento e a filosofia correta de trabalho em odontologia. São Paulo: Pancast, 1991.

BAÚ, L. M. S. **Fisioterapia do trabalho**: ergonomia - legislação - reabilitação. Curitiba: Clã do Silva, 2002.

BRASIL, Ministério da Previdência. Estatísticas de auxílios-doença acidentários e previdenciários segundo os códigos da Classificação Internacional de Doenças – CID – 10. Disponível em: <http://www.previdencia.gov.br/conteudoDinamico.php?id=502>. Acesso em: 14 nov. 2011.

CARVALHO, C. M. C.; MORENO, C. R. de C. Efeitos de um programa de ginástica laboral na saúde de mineradores. **Cad. saúde colet.**, v.15,n .1, jan./mar. 2007.

CHACÓN, C. G. A. **Estudo clínico e epidemiológico dos casos suspeitos de LER/DORT na indústria de alimentos nutrimental: ginástica laboral como medida preventiva.** Curitiba; Universidade Federal do Paraná. Setor de Ciências da Saúde; monografia, 51 p., 1999.

COUTO, H. A. **Ergonomia aplicada ao trabalho:** Manual Técnico da Máquina Humana. Belo Horizonte: Ergo, 1995.

DEJOURS, C.. Épistémologie concrète et ergonomie. In F. Daniellou (Org.), **L'ergonomie en quête de ses principes: débats épistémologiques.** Toulouse: Octares, 1996.

DE KEYSER, V. Works analysis in French language ergonomics: origins and current research trends. **Ergonomics**, v. 34, n. 6, p. 653-669, 1991.

FERRACINI, G. N.; VALENTE, F. M. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. **Rev Dor. São Paulo**, v. 11, n. 3, p. 233-236, jul./set. 2010.

FOX, E; MATHEWS, D. **Bases fisiológicas da educação física e dos desportos.** 3 ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 2000.

FURB, Dynamis. **Revista Tecno-Científica.** v. 7, n. 26, p. 45-61, jan./mar., 1999.

GOLDIM, J. R. et al. **Consentimento informado e sua prática na assistência e pesquisa no Brasil.** Porto Alegre: Edipucrs, 130 p, 2000.

KIMURA, M. N. et al. Ginástica laboral: uma breve revisão. **Revista Digital – Buenos Aires.** Buenos Aires, ano 15, n. 144, mai. 2010.

KIRWAN, B.; AINSWORTH, L.K. **A guide to task analyses.** London: Taylor & Francis, 1992.

LEPLAT, J. L'analyse psychologique du travail. **Revue de Psychologie Appliquée**, v. 31, n. 1, p. 9-27, 1986.

LOPES, F.F. et al. Prevalência dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em cirurgiões-dentistas de São Luís- MA. In: 20, Reunião Anual da SBPqO; 2003; São Paulo. **Anais.** Sociedade Brasileira de Pesquisa Odontológica, 2003.

LOPES, M. de F. **O cirurgião-dentista e o DORT: conhecer para prevenir.** São Paulo: Edicto Comercial Ltda, v. 1, 63 p., 2000.

MARTINS, G. de 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 rev. educ. fís. (Impr.)*; v. 13, n. 3, p. 214-224, 2007.

MENDES, N. **Estudo da prevalência de lesões em médicos dentistas da região da grande Porto**: análise ergonômica do ambiente de trabalho e levantamento de lesões. Porto: dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2008.

MICHELIN, C. F.; MICHELIN, A. F.; LOUREIRO, C. A. Estudo epidemiológico dos distúrbios músculoesqueléticos e ergonômicos em cirurgiões dentistas. **Revista da Faculdade de Odontologia da Universidade de Passo Fundo**. Passo Fundo, v. 5, n. 2, p. 61-67, jul./dez. 2000.

MIRANDA, T. E. C., FREITAS, V. R. P., PEREIRA, E. R. Equipamento de Apoio para Membros Superiores: uma nova proposta ergonômica. **Revista Brasileira de Odontologia**. v. 59, n. 5, set/out., 2002.

MONTMOLLIN, M. **L' intelligence de la tâche**: éléments d' ergonomie cognitive. Berne: Peter Levy, 1984.

OLIVEIRA, Edna Ribeiro de. **Prevalência de doenças osteomusculares em cirurgiões dentistas da rede pública e privada de Porto Velho - Rondônia**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde). Brasília: Universidade de Brasília, 69 p., 2007.

OLIVEIRA, J. R. G. **A Prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

O'NEILL, M. J. **Lesões por esforço repetitivos/Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho**: o desafio de vencer. São Paulo: Madras, 2003.

PICOLI, E. B.; GUASTELLI, C. R. **Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas**. São Paulo: Phorte, 2002.

PINTO, A. C. S. **Ginástica laboral aplicada à saúde do cirurgião-dentista**: um estudo de caso na Secretaria Municipal de Saúde de Florianópolis- SC. Florianópolis: UFSC, dissertação de mestrado em Engenharia de Produção, 2003.

POLLETO, S. S. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral**: implicações metodológicas. Porto Alegre: UFRGS, dissertação de mestrado em Engenharia de Produção, 2002.

RIO, L.M.S.P.; **Manual de ergonomia odontológica**. Belo Horizonte: CROMG, 2000.

SANTANA, E. J. B. et al. Estudo epidemiológico de lesões por esforços repetitivos em cirurgiões-dentistas em Salvador – BA. **Revista FOUFBA**, Salvador, v. 17, n. 1, p. 67-74, jan./dez., 1998.

SANTOS, A. F. et al. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. Ciênc. Saúde da UNIPAR**. Umuarama, v. 11, n. 2, p. 107-113, mai./ago, 2007.

SANTOS FILHO, S.B. ; BARRETO, S. M. Atividade ocupacional e prevalência de dor osteomuscular em cirurgiões-dentistas de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil: contribuição ao debate sobre os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 17, n.1, p. 181-193, jan./fev. 2001.

SILVA, O. J. **Exercício e saúde: fatos e mitos**. Florianópolis: UFSC, 1995.

SOUZA, B. C. C. de; JOIA, L. C. Relação entre ginástica laboral e prevenção das doenças ocupacionais: um estudo teórico. **Revista Digital de Pesquisa CONQUER da Faculdade São Francisco de Barreiras**, v. 1, 2006. Disponível no site: <http://www.fasb.edu.br/revista/index.php/conquer/article/viewFile/30/19>. Acesso em: 10 set. 2011.

THEREAU, J. **Le cours d'action**: analyse semiologique. Neufchatel: Peter Lang, 1992.

ULBRICHT, C. **Considerações ergonômicas sobre a atividade de trabalho de um cirurgião-dentista**: um enfoque sobre as LER/DORT. Dissertação de Mestrado em Ergonomia. Florianópolis: UFSC, 2000.

VERONESI JUNIOR, J R. **Perícia judicial**. São Paulo: Editora Pillares, 2004.

VICENTE, K. **Cognitive work analysis**: toward safe, productive, and healthy computer-based work. London: Lawrence Erlbaum, 1999.

WISNER, A. La méthodologie en ergonomie: d'hier, à aujourd'hui. **Performances Humaines & Techniques**, v. 50, p. 32-38, 1990.

WISNER, A. **A inteligência no trabalho**: textos selecionados de ergonomia. São Paulo: Fundacentro, 1994.

_____. Ergonomie et analyse ergonomique du travail: un champ de l'Art de l'Ingénieur et une méthodologie générale des sciences humaines. **Performances Humaines & Techniques**, Paris, n. 1, p. 74-78, set. 1995.

ZILLI, C. M. **Manual de cinesioterapia/ginástica laboral**: uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. São Paulo: Lovise, 2002.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Formulário dos dentistas sobre ginástica laboral

1 Sexo:

Masculino Feminino

2 Idade:

Até 30 anos 31 a 40 anos 41 a 50 anos

51 a 60 anos Acima de 60 anos

3 Tempo de trabalho na atual empresa de plano de saúde odontológico:

Menos de 5 anos De 5 a 10 anos Mais de 10 anos

4 Tempo de experiência profissional:

_____ anos ou _____ meses

5 Você pratica alguma atividade física?

Não Sim. Qual? _____

6 Na(s) empresa(s) que você trabalha ou já trabalhou havia algum programa de ginástica laboral?

Não Sim

7 Você tem conhecimento do que vem a ser ginástica laboral?

Não Sim

8 Em caso de negativa da resposta anterior, você teria interesse em conhecer melhor a ginástica laboral? Em caso de resposta positiva à questão acima, favor marcar prejudicado.

Não Sim Prejudicado (respondeu sim à questão anterior)

9 Você sente algum tipo de dor ou desconforto físico em seu posto de trabalho?

Não Sim

10 O que você acha se esta empresa implantar um programa de ginástica laboral?

Ótima ideia Boa ideia Má ideia Prejudicado (não opinou)

11 Você tem conhecimento dos benefícios que a prática da ginástica laboral pode trazer?

Não Sim

12 Você gostaria/teria interesse em participar de um programa de ginástica laboral aqui nesta empresa?

Não Sim Prejudicado (não opinou)

13 Na sua opinião, a implantação de um programa de ginástica laboral aqui nesta empresa seria bem aceito entre os dentistas?

Não Sim Prejudicado (não opinou)

14 Você teria alguma objeção à implantação de um programa de ginástica laboral aqui nesta empresa?

Não Sim Prejudicado