

SAÚDE DO TRABALHADOR E ATIVIDADES FÍSICAS: REFLEXÕES

EVA DE FÁTIMA RODRIGUES PAULINO; HELENA PORTES SAVA DE FARIAS; PATRÍCIA AMARAL; MARIA REGINA MENEZES DA COSTA; JÚLIO VICENTE DA COSTA NETO.
Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM/ RJ, Brasil
eva.trabacademico@gmail.com

INTRODUÇÃO

Constata-se que atualmente estão cada vez mais notórias as relações complexas de trabalho e saúde. Tal fato, segundo Fiamoncini e Fiamoncini (2003), ao ser somado com o avanço tecnológico associada a uma pressão competitiva e as exigências de maior produtividade devido à concorrência de mercado de trabalho, podem levar o indivíduo a um estado de adoecimento. Esse evento leva as empresas cada vez mais a criarem condições de escolhas para a contratação de funcionários com melhor preparo.

Nessa vertente, Souza e V. Júnior (2004) destacam que há uma parcela significativa de empresas que inclinam a atenção dos trabalhadores para o processo de produtividade e qualidade, oferecendo benefícios e recompensas pelo aumento da produção, deixando de lado suas necessidades pessoais para alcançar os objetivos propostos. Por isso, o trabalho ocupa espaço importante na vida do funcionário, uma vez que este passa a maior parte de seu tempo no local laboral do que em suas casas ou em atividades destinadas ao lazer. Diante do crescimento deste fenômeno, observa-se que a relação entre bem-estar, saúde do funcionário e aumento da produtividade no ambiente de trabalho entra em desequilíbrio, uma vez que algumas empresas ignoram as necessidades de atrelar trabalho com saúde, visando maior desempenho. Porém, este equilíbrio pode ser alcançado quando há realização de atividades prazerosas e saudáveis em ambientes onde se permaneça por longos períodos.

Nesta ótica Fiamoncini e Fiamoncini (2003) apontam um novo perfil patológico que vem de forma crescente acometendo o estado de saúde, gerando situações que do ponto de vista bioestatístico cresce para a cronicidade, com destaque para as doenças cardiocirculatórias, gastrointestinais, psicossomáticas, morbidades na musculatura esquelética expressa nas Lesões por Esforços Repetitivos (LERs), às quais se somam o desgaste mental e físico patológicos, além de doenças psicoafetivas e neurológicas ligadas ao estresse e, conseqüentemente, prejudicando a produtividade da empresa.

Diante desta realidade cabe às empresas reverem seus conceitos em relação ao desgaste dos funcionários e iniciarem a implantação de programas de Qualidade de Vida no ambiente de trabalho. Uma das estratégias utilizadas tem sido a inserção da Atividade Física, que consiste desde a ginástica laboral até a construção de academias nas empresas.

Em reforço a esse estudo Stort, Silva e Rebutini (2006) descrevem que programas que favoreçam a interação entre as pessoas proporcionam a melhoria da Qualidade de Vida. Complementa dizendo que ao incorporar na rotina diária a prática de Atividade Física, é notório perceber a redução nos índices de sedentarismo e a melhoria no relacionamento interpessoal, diminuindo, de forma significativa, os números de licenças médicas.

Dentre essas práticas observa-se que o Treinamento de Força, defendido por Fleck e Kraemer (2004), inclui o uso regular de elásticos, pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamento para melhorar a força, potência e resistência musculares e articulares. Desta forma, traz benefícios à Saúde, associado a alterações nas composições corporais e aparência atlética e magra, tornando-se uma forma crescentemente popular de atividade física. Recentemente recomendações têm sido feitas em relação à prática desse tipo de treinamento em populações sadias e em populações ditas especiais, como pacientes em reabilitação cardíaca, diabéticos e idosos. Em outro de seus estudos (2006) reforçam ocorrer variações em cargas (peso), volume, intensidade, massa muscular ativa, tipo de contração

muscular, trabalho muscular, intervalo de recuperação entre séries e sessões, manipulação na ordem dos exercícios, tempo de tensão, equipamentos, técnica, nível inicial de condicionamento, situação do treinamento e tipo de programa. Tudo isso pode influenciar a magnitude e duração das respostas aos Exercícios Resistidos (ER) e as suas adaptações, evitando a falha concêntrica do músculo no exercício.

Pode-se observar ser de fundamental importância o Treinamento, pois através dele utilizam-se os exercícios específicos para obter resultados previamente planejados, ou seja, é a forma que se utiliza um determinado meio para atingir uma determinada direção, sendo que a seleção do método está ligada à direção do efeito potencial conseguido e este deverá estar de acordo com o efeito previamente planejado.

Segundo matéria do *site* sobre Esportes (2012) a prática regular de Atividade Física sempre esteve ligada a pessoas saudáveis, pois o nosso corpo necessita de movimento físico para poder trabalhar os seiscentos e cinquenta e seis músculos que temos, sendo que cada um tem sua função. Ela ajuda a estimular esses músculos para o nosso bem estar. Em nosso país os problemas causados pelo sedentarismo vêm recebendo cada vez mais atenção das autoridades de Saúde. As pesquisas, segundo a matéria, mostram que a população cada vez mais gasta menos calorias por dia do que se gastava no século passado, afetando mais de 70% da população brasileira. O estilo de vida atual que a sociedade moderna está vivendo com a era da tecnologia, o *stress* do dia a dia vêm aumentando e muito o sedentarismo que, por sua vez, trás muito risco a Saúde como Hipertensão, *Diabetes*, Obesidade e Colesterol alto. Esse estilo de vida atual pode ser responsabilizado por mais de 50% de infartos e 50% de morte por Derrame Cerebral, sendo as principais causas de morte no Brasil. Qualquer pessoa pode praticar esporte, desde que tenha orientações médicas que o aprovelem para a prática esportiva. A prática regular de exercícios físicos trás ótimos benefícios para a vida humana como melhoria da força e do tônus muscular, flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações.

Carazza (2001) afirma que quando estamos praticando Atividade Física temos consideráveis melhorias na auto-estima, sensação de bem estar, diminuindo a tensão e ansiedade devido ao movimento corporal realizado no ambiente próprio que está sendo realizada a atividade física.

De acordo com Rodrigues, Correia e Pacharoni (2006), como profissionais ligados à educação física. É preciso estar cientes da responsabilidade civil dessa profissão enquanto categoria política no grupo social. Preocupa-se para além do corpo material, físico e, numa perspectiva de ética como a busca dos fundamentos e do aperfeiçoamento virtuoso bio-psico-social, o trabalho da Educação Física é com o sujeito humano.

É importante que esse profissional esteja preparado para atender a necessidade do mundo atual, pois hoje vemos que a cada dia que passa muitas praças estão sendo construídas em bairros de grandes e pequenas cidades. E, cada dia mais, vê-se a prática de qualquer Atividade Física, voltada ao Lazer e a Saúde, estar sendo inserido para a população através de Projetos Sociais, para trazer para os praticantes, melhor Qualidade de Vida e ajuda na prevenção de doenças.

Neste momento é possível descrever que a intenção deste trabalho é discutir as produções disponíveis em bases de dados *on line* que tratem da temática com foco na saúde do trabalhador a partir destas práticas. Buscou-se sustentação na Análise de Conteúdo, o qual favorece o estudo retrospectivo a partir das produções que abordam a temática e que são sugestivas do sucesso da atividade laboral como canal de saúde e produtividade para o trabalhador da atualidade.

Segundo Bardin (1994, p. 77) a Análise de Conteúdo pode ser descrita como aquela que procura tratar uma informação, tomando como base um roteiro pré-estabelecido. Uma pré-análise faz-se necessária, momento no qual documentos, hipóteses e objetivos da pesquisa são explorados. Logo após, são aplicadas técnicas específicas para alcançar a análise desejada.

RESULTADO/DISCUSSÃO

A busca foi única e direta no banco de teses da Capes. Iniciou-se com o descritor combinado “Atividades Laborais”, que resultou em noventa e oito produções. Dessas consideraram-se todas que estivessem no recorte temporal de 2009 a 2014 e que houvesse no objeto de estudo a menção Atividade Física, Saúde e Ciclo Laboral, combinados ou separadamente. A partir dessas combinações, foram consideradas as áreas de produção e regiões de origem, que remeteu a um total de doze obras selecionadas, que atenderam aos critérios de inclusão.

Mediante ao levantamento, observou-se que as produções se centralizam somente nos anos de 2011 (65%) e 2012 (35%) na base consultada. Outro fato que também chamou a atenção foi à diversidade das áreas que se propuseram a pesquisar de formas diferentes, porém convergindo para a temática, considerando o ponto específico de pesquisa e o objeto de estudo abordado.

Ainda no que tange ao recorte temporal quando o quesito era abordagem em Saúde, as produções tendiam a inclinar na sua grande maioria ao profissional da Enfermagem. Contudo notou-se que nas pesquisas consultadas e selecionadas o enfoque com maior relevância foi o estresse, provocado pela dinâmica do trabalho.

Outro fato relevante foi a preocupação com a Saúde Mental, considerando que as áreas afins das Ciências Tecnológicas, vinculam a melhoria em mobiliário, espaços físicos, ventilações e apresentações de áreas de lazer para pequenos intervalos voltados aos funcionários, com terapias relaxantes e atividades físicas que ajudam na melhoria da condição física e mental.

O estudo evidenciou que houve um aumento do número de publicações sobre as doenças ocupacionais a partir do ano de 2000. Provavelmente esse fato é devido ao aumento do absenteísmo dos trabalhadores, percebido pelos núcleos de trabalho brasileiro. No Brasil, esse aumento pode estar relacionado com a aprovação da Lei 8.080/90 que preconiza o cuidado com a saúde do trabalhador, fazendo com que os problemas se tornassem evidentes nos ambientes laborais e, por sua vez, os trabalhadores e as instituições buscassem melhorias de condições de trabalho e funcionamento.

Seguindo essa linha de observações no estudo, é possível descrever que o estresse pode ser o causador de muitas doenças nos indivíduos que vivem em situações contínuas. Neste contexto seria interessante o achado precoce do agente causador do estresse e o direcionamento ou indivíduo/trabalhador com terapias adequadas para o alívio da tensão. Neste caso a sintomatologia poderá ter *nuance* diferenciada em sua apresentação, desde uma tristeza profunda, até uma crise de depressão, quando se considera a saúde mental.

Em colaboração a escrita Vieira (2009) descreve que a maioria dos problemas de ordem mental e algumas doenças biológicas podem acometer o trabalhador, tais como, úlceras, hipertensão arterial, herpes, infartos do miocárdio e acidentes vasculares encefálicos. Neste momento é ímpar esclarecer que algumas doenças têm relação também com a herança genética de cada indivíduo. Porém, o estresse poderá reduzir a defesa imunológica, abrindo caminho para que essas e outras doenças exteriorizem através da sintomatologia.

Suda e colaboradores (2011) apontam que o entendimento por estresse ocupacional é reconhecido como um problema de natureza perceptiva resultante da incapacidade em lidar com as fontes de pressão no trabalho, resultando nas mais variadas possibilidades de problemas na saúde biopsicosocial, com reflexos consideráveis na satisfação positiva ou negativa em relação ao trabalho, afetando não só o indivíduo como também as organizações.

Foi observado que na sua maioria as pesquisas, independente da área de formação, pontuam que os exercícios físicos são estratégias de contribuição para o aumento da Qualidade de Vida das pessoas, melhorando a saúde mental, diminuindo o estresse, a ansiedade em curto prazo, a depressão, as alternâncias de humor e a melhora da autoestima em longo prazo culminando com a intenção empresarial que é a lucratividade através da

produção. Contudo, as estratégias utilizadas como defensivas no combate ao estresse causado pelo trabalho são importantes no cotidiano. Entretanto, não devem ser a única forma existente, pois se forem utilizadas como alternativa única e de modo individual podem provocar a alienação, levando a um maior sofrimento, aumentando ainda mais o estresse dos trabalhadores, desfavorecendo o ambiente de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na revisão estudada em relação às formas de melhoria da Saúde do Trabalhador através da Educação Física, bem como as formas de enfrentamento, percebeu-se que a grande maioria dos estudos está voltada em apenas descrever os problemas de adoecimento no ambiente de trabalho. Percebeu-se, ainda, que alguns autores tentam programar formas de prevenção e estratégias de enfrentamento para o adoecimento. Mas nota-se que existe uma dificuldade muito grande de adesão aos treinamentos, cursos e intervenções propostas nos estudos, por parte dos trabalhadores. Contudo, as intervenções propostas em alguns estudos não trazem impacto que realmente possa resolver as formas de adoecimento dos trabalhadores, visto que as pesquisas em sua maioria apresentam metodologias de abordagem descritiva, o que faz com que o nível de evidência das mesmas não contribua efetivamente para a realização de mudanças práticas.

Entende-se a necessidade de realização de pesquisas que colaborem para a intervenção nos problemas de saúde dos trabalhadores, com metodologias capazes de trazer evidências científicas sobre o assunto estudado. Ficou claro que a carência de atividades físicas e sociais de sobrevivência, impõe ao gênero humano a necessidade de prover a vida diária por meio do trabalho, esquecendo ou valorizando de forma pouco significativa a necessidade da Qualidade de sua Saúde para que possa produzir mais e melhor.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA. Disponível em: <<http://www.abqv.org.br/conexao.php?id=152>>. Acesso em: 12/10/2014.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1994.
- BRASIL. **Lei n. 8.080**, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências [Internet]. Brasília, 1990. Disponível em: <<http://www010.dataprev.gov.br/sislex/paginas/42/1990/8080.htm>>. Acesso em: 10/10/2014.
- CARAZZA, M. A. **Terceira idade & atividade física**. São Paulo: Phorte, 2001.
- COUTO, H. **Ergonomia aplicada ao trabalho**: manual técnico da máquina humana. Belo Horizonte: ERGO, 1995.
- ESPORTE. Publicado por Folha de Jandira. 08/03/2012. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=ttjhDy93HBI>>. Acesso em: 26/09/2012.
- FIAMONCINI, R. L.; FIAMONCINI, R. E. O stress e a fadiga muscular: fatores que afetam a qualidade de vida dos indivíduos. EFDportes.com, **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 9, 2003. Acesso em: 15/10/2014.
- FLECK, J. S.; KRAEMER, W. J. **Designing resistance training programs**. 3. ed. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2004.
- _____. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- MACIEL, R. H.; ALBUQUERQUE, A. M. F. C.; MELZER, A. C. *et al.* Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral? **Cad. Psicol. Soc. Trab.**, São Paulo, n. 8, p. 71-86, 2005.
- MILITÃO, G. A. *et. al.* **A influência da ginástica laboral para saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Dissertação de Mestrado. Florianópolis, n. 1, p. 27- 32, 2001.

RODRIGUES; CORREIA; PACHARONI. Limites da existência: estamos mesmo vivendo? a crise da modernidade na expressão da vida privada. *In mimeo*, 2006.

SANTOS, A. C. V. dos. **Treinamento de força X Qualidade de vida na terceira idade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física). Rio de Janeiro: Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM, 2012.

SOUZA, I.; V. JÚNIOR, R. Ginástica laboral: contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores de uma indústria de construção e montagem - Case TECHINT S. A. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, n. 10, 2004.

SOUZA, R. M. de. **Os valores atribuídos ao esporte, neste século, segundo a visão dos pastores e obreiros da Assembléia de Deus - Ministério Ouro Fino/RJ**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física). Rio de Janeiro: Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM, 2012.

STORT, R.; SILVA, F. P.; REBUSTINI, F. Os efeitos da atividade física nos estados de humor no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**. Brasil, n. 1, p. 26-33, 2006.

SUDA, E. Y. *et al.* Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de burnout em professores universitários. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, n. 18(3), p. 270-274, 2011.

VIEIRA, C. E. C. O nexos causal entre transtorno de estresse pós-traumático e trabalho: controvérsias acerca do laudo de uma perícia judicial. **Rev. Bras. Saúde Ocup.**, São Paulo, n. 34 (120), p. 150-162, 2009.

OCCUPATIONAL HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITIES: REFLECTIONS

Abstract: This study aims to describe the productions available in the theses database available at Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - *Coordination for the Improvement of Higher Education Personnel*), for the topics Workers' Health and Physical Activities. Methodological support was derived from Content Analysis (BARDIN, 1994), and in ninety-eight productions were chosen. It became evident that one of the major problems is related to mental disorders and organic diseases, such as such as ulcers, hypertension, herpes, heart attacks and vascular encephalic strokes. As a preventive measure, it is recommended that the workers engage in continued practice of Physical Activity as a strategy to cope with these morbidities.

Keywords: Occupational Health. Physical Activity. Prevention at Work.

LA SANTÉ DU TRAVAILLEUR ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES: RÉFLEXIONS

Résumé: Cette étude vise à décrire les produits enregistrés dans la base de thèses du CAPES, selon la démarche thématique de la santé du travailleur et les activités physiques. Nous avons utiliser une base méthodologique pour accomplir l'analyse du contenu (Bardin, 1994) et nous sommes arrivés à un résultat de quatre-vingt-dix-huit produits. Il a mis en évidence que l'un des plus gros problèmes est lié à désordres mentaux et à maladies biologiques tels que le stress, les ulcères, l'hypertension, l'herpès, l'infarctus du myocarde et l'accident vasculaire cérébral. En ce que concerne la mesure préventive, il conseille que le travailleur adopte l'usage de l'activité physique comme une stratégie pour faire face à ces maladies.

Mots-clés: La santé du travailleur. L'activité physique. La prévention au travail.

LA SALUD DEL EMPLEADO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA: REFLEXIONES

Resumen: El objetivo de este estudio es describir los productos disponibles en la base de datos de los cabos, el tema Salud de los trabajadores y las actividades físicas. Hemos tratado de apoyo metodológico del análisis de contenido (BARDIN, 1994), resultando en el noventa y ocho producciones. Es evidente que uno de los mayores problemas se relaciona con trastornos mentales y las enfermedades biológicas, tales como, el estrés, úlceras, hipertensión, herpes, infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Como medida preventiva, se recomienda a los trabajadores la práctica constante de actividad física como una estrategia para hacer frente a estas enfermedades.

Palabras-llave: Salud Ocupacional. Actividad Física. La Prevención en el Trabajo.

SAÚDE DO TRABALHADOR E ATIVIDADES FÍSICAS: REFLEXÕES

Resumo: O presente estudo tem por objetivo descrever as produções disponíveis no banco de teses da Capes, na temática Saúde do Trabalhador e Atividades Físicas. Buscou-se sustentação metodológica na análise de conteúdo (BARDIN, 1994), resultando em noventa e oito produções. Evidenciou-se que um dos maiores problemas está relacionado a desordens mentais e doenças biológicas, tais como, estresse, úlceras, hipertensão arterial, herpes, infartos do miocárdio e Acidentes Vasculares Encefálicos. Como medida preventiva, sugere-se ao trabalhador a prática contínua de Atividades Físicas como estratégia para o enfrentamento dessas morbidades.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador. Atividade Física. Prevenção no Trabalho.