

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM TRABALHADORAS DE INDÚSTRIA TÊXTIL

Quality of life evaluation of female workers from the textile industry

SANTOS, R. V.

MUSSO, S. A.

Recebimento: 14/03/2011 - Aceite: 19/05/2011

RESUMO: A ginástica laboral é um dos instrumentos que a fisioterapia pode utilizar para a promoção e prevenção da saúde. Consiste em exercícios realizados no local de trabalho, sem levar o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e enfatizar o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias. Este estudo, de caráter quantitativo do tipo transversal, teve como objetivo principal avaliar a qualidade de vida de trabalhadoras de indústria têxtil, submetidas a um programa de ginástica laboral. Para tanto, foi aplicado o questionário de qualidade de vida SF-36, antes e após a intervenção fisioterapêutica de ginástica laboral. A amostra foi composta por 23 voluntárias, com idade entre 19 e 48 anos. Os domínios que obtiveram melhores escores em relação ao questionário inicial foram limitação por aspectos emocionais, capacidade funcional e dor, no entanto, todos os domínios apresentaram melhora significativa, o que remete a melhora da qualidade de vida das participantes. Com os resultados obtidos, sugere-se a continuidade deste trabalho para que as funcionárias possam permanecer usufruindo dos benefícios proporcionados pela ginástica laboral, bem como, estender a outras empresas.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Qualidade de vida. Fisioterapia.

ABSTRACT: Labor gymnastics is one of the tools that physical therapy can use for health promotion and disease prevention. It consists on exercises performed in the workplace, however not leading the worker to tiredness. These exercises do not take long and the emphasis is on stretching and compensation of muscular structures involved in daily occupational tasks. This study, which is cross-sectional and quantitative, aimed at assessing the quality of life of female workers in the textile industry who underwent a program of gymnastics. Thus, an SF-36 quality of life questionnaire was applied before and after physiotherapeutic intervention of labor gymnastics. The sample con-

sisted of 23 female volunteers aged between 19 and 48 years. The areas that had better scores compared to the initial questionnaire were limitations due to emotional aspects, functional capacity and pain, although, every area showed improvement, which leads to a better quality of life of the participants. With the results obtained, it is suggested the continuation of this work so that the employees can keep enjoying the benefits of gymnastics, as well as, it could be extended to other companies.

Keywords: Labor Gymnastic. Quality of life. Physiotherapy.

Introdução

O trabalho é importante na vida do homem, pois, além de ser fonte do seu sustento, é onde este pode sentir-se útil, produtivo e valorizado, tendo sua autoestima elevada, passando a contar com a possibilidade concreta de auto-realização. Entretanto, quando realizado sob condições inadequadas, o trabalho pode ser nocivo, pode prejudicar a saúde, provocar doenças e levar à inatividade, alterando as atividades de vida diárias (MACIEL; FERNANDES; MEDEIROS, 2006). Desta forma, verifica-se uma crescente incidência de patologias relacionadas ao grupo chamado de lesões por esforços repetitivos (LER) ou Distúrbios Osteomioarticulares Relacionados com o Trabalho (DORT). Os primeiros casos documentados dessas lesões remontam ao ano de 1700, registrados por Ramazzini (2000), que relacionou o desenvolvimento de processos de adoecimento do trabalhador às funções desempenhadas. Em 1800, outros estudiosos destacaram como fator causador comum os movimentos repetitivos e frequentes de um grupo isolado de músculos, enquanto o resto do corpo permanece por muito tempo parado na mesma posição (MUROFUSE; MARZIALE, 2001). Assim, constituem-se, hoje, no principal grupo de distúrbios à saúde, reconhecidos por sua relação com as condições de trabalho. Tais lesões são responsáveis pela maior parte dos afastamentos do trabalho, por doença e

pelos custos com pagamentos de indenizações, tanto no Brasil como na maior parte dos países industrializados. Entretanto, os custos diretos com indenização constituem apenas uma fração dos gastos, que incluem também readaptação funcional e capacitação de pessoal, além de interrupções na produção (BORGES, 1995 apud TELLES, 2002).

Os problemas de saúde relacionados aos LERs/DORTs se multiplicaram dramaticamente após a Revolução Industrial (MOREIRA et al., 2007). Por centenas de anos, pessoas trabalharam em condições consideravelmente menos confortáveis que as de hoje, mas essas patologias não representaram um problema de saúde durante um longo período. Tais distúrbios tornaram-se efetivamente um problema de saúde a partir do momento em que as pessoas passaram a trabalhar em instalações industriais, ou seja, esta preocupação médica é recente (MENDES, 1995; MOREIRA et al., 2007; LECH et al., 1993). Normalmente se encontram entre as origens de LERs/DORTs as atividades no trabalho que exijam força excessiva com as mãos, posturas inadequadas dos membros superiores, repetitividade de um mesmo padrão de movimento, compressão mecânica das estruturas dos membros superiores e regiões anexas e o tempo insuficiente para a realização de um determinado trabalho (REGIS FILHO, 1997 apud FILHO; MICHELS; SELL, 2006). Assim, a fisioterapia tem se preocupado cada vez mais com a área da saúde do trabalhador, através da inserção de tecnologias e recursos

que proporcionam tratamento adequado e prevenção. Um dos espaços de atuação é a inclusão do fisioterapeuta nas indústrias, empresas e instituições, colocando este profissional mais perto dos trabalhadores, o que permite o entendimento das suas necessidades para intervenção adequada (BARBOSA, 2000; DAVID, 2005; RODRIGUES et al., 2009; BAÚ, 2002; ROMIE; ROBERTSON; BEST, 2000).

Como forma de prevenção de patologias ocupacionais e também com o objetivo de desenvolver a conscientização da importância da mobilidade há a ginástica laboral, que não é uma atividade física recente, pois relatos deste tipo de atividade datam desde 1925, na Polônia, onde foi chamada ginástica de pausa e destinada a operários. Tal atividade se desenvolveu no Japão, em 1928, sendo que os funcionários dos correios frequentavam sessões de ginástica diariamente, visando a descontração e o cultivo de saúde (POLITO, 2003). A ginástica laboral é um conjunto de práticas físicas, elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, visando compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, o que proporciona relaxamento, tonificação e atua de forma preventiva e terapêutica no caso de LER (POLITO; 2003; LIMA, 2005).

A ginástica laboral, de acordo com o objetivo e período de aplicação, pode ser de 3 tipos: ginástica de aquecimento ou preparatória; ginástica compensatória ou de pausa; e ginástica de relaxamento ou final de expediente. Mendes; Leite (2005) e Zilli (2002) concluem que a ginástica de aquecimento geralmente possui um período de duração de 5 a 10 minutos, sendo realizada antes do início da jornada de trabalho com objetivo de preparar os funcionários para a tarefa, aquecendo os grupos musculares e despertando-os para uma maior disposição ao iniciá-la. Esta previne acidentes, distensões e

distúrbios osteomioligamentares ao preparar o organismo para atividades de velocidade, força e resistência. A ginástica compensatória comumente apresenta duração de 10 minutos, sendo realizada durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia e repetitividade deste, ao mesmo tempo em que aproveita as pausas para mudar a postura e recrutar outras cadeias musculares (LIMA, 2005). 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 aumento do seu rendimento profissional (ZILLI, 2002). Já a ginástica de relaxamento possui a duração de 10 minutos, sendo realizada no final do expediente. Este tipo de ginástica é composto de exercícios de alongamento e relaxamento com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias (LIMA, 2005). Entre os benefícios proporcionados por esta prática pode-se citar o relaxamento, distensionamento e alívio dos sintomas dolorosos de todos os segmentos musculares que estiverem sob esforço, além da decompressão das vértebras que sofreram a ação da gravidade ou pressão por sobrecargas no trabalho (POLITO, 2003).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a qualidade de vida é definida como: “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura, sistemas de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (FLECK et al., 1999 apud MAKLUF; DIAS; BARRA, 2006, p. 50). Portanto, a qualidade de vida é um conceito subjetivo e pressupõe um ponto ideal individualizado de valores, capacidades, satisfação e bem-estar. (FERNANDES; OLIVEIRA, 1997 apud SAAD; BOTEGA; TORO, 2006). Ao falar de qualidade de vida, englobam-se diversos aspectos da vida de uma pessoa, que depende

de uma série de fatores: como a dimensão emocional e, principalmente, a dimensão física (KOSLOWSKY, 2004). Pode-se dizer também, num sentido mais amplo, que qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois entende-se como o atendimento das necessidades humanas fundamentais (NAHAS, 2003; AMAR et al., 2002).

Para a avaliação são utilizados questionários padronizados, genéricos e específicos, que fornecem escores para vários aspectos. Os genéricos foram desenvolvidos para pensar o impacto de uma moléstia sobre a qualidade de vida dos indivíduos, em uma ampla disparidade de populações. Um dos mais citados na literatura é o *Short-Form Health Survey* (SF-36) (CICONELLI et al., 1999), o qual tem sido um dos principais instrumentos validados na língua portuguesa. Atualmente, ele é empregado em pesquisas clínicas e em estudos epidemiológicos em virtude de sua fácil aplicação e compreensão (WARE; SHERBOURNE, 1992 apud SAAD; BOTEGA; TORO, 2006).

Objetivo

Para tanto, o objetivo do trabalho foi avaliar a qualidade de vida de trabalhadoras de uma indústria têxtil, submetidas a um programa de ginástica laboral.

Materiais e métodos

O estudo se caracteriza como quase experimental de caráter quantitativo. A população foi constituída por trabalhadoras de uma indústria têxtil do município de Getúlio Vargas/RS, com uma amostra de 23 funcionárias, com idade entre 19 e 48 anos e média de 31,65(±8,22) anos, que aceitaram participar de um programa de ginástica laboral, através da assinatura do termo de consentimento li-

vre e esclarecido e que se encontravam num período de contratação maior que 3 meses.

Inicialmente contactou-se a o proprietário da indústria têxtil, onde foi explicado a metodologia do trabalho, bem com o objetivo e demais itens da pesquisa, solicitando a autorização para realização da pesquisa. Após a autorização, as funcionárias foram convidadas a participar e, posteriormente, esclarecidas sobre os procedimentos da pesquisa. Em seguida, as mesmas responderam a um questionário genérico de qualidade de vida *Short-Form Health Survey* (SF-36).

Na sequência, as participantes foram submetidas à ginástica laboral em grupo, no final do expediente, nas dependências da própria indústria, num período de 2 meses, sendo realizada 3 vezes por semana, às segundas, quartas e sextas-feiras no horário das 18h às 18h e 15 min. A prática da ginástica laboral foi realizada, utilizando um protocolo elaborado pelos pesquisadores, baseado em Geoffroy, 2001; Oliveira, 2006 e Lippert, 2003. Os exercícios contemplaram, basicamente, o alongamento dos grupos musculares extensores e flexores de ombro, cotovelo e punho, os grupos musculares adutores, abdutores, flexores e extensores da articulação do quadril, bem como os músculos da região cervical, onde cada movimento foi executado com uma média de duração de 30 segundos e de forma bilateral, quando necessário. Para relaxamento foram realizados exercícios de circundução de ombro, punhos e tornozelos, automassagem na região de trapézio superior e médio e padrão respiratório abdominal associado com elevação de membros superiores. Os alongamentos e exercícios de relaxamento eram demonstrados e as funcionárias reproduziam em grupo. Após o período de intervenção com ginástica laboral, os questionários foram reaplicados.

Os dados foram tabulados e os resultados analisados utilizando-se os programas *Microsoft Word Excel*. Como método estatístico,

foi utilizada a Estatística Analítico-Descritiva, através do teste t-Student para amostras emparelhadas com $p < 0,05$, calculando-se as médias e a significância dos dados obtidos através da avaliação.

O projeto foi, inicialmente, apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – Campus de Erechim, através do protocolo N° 122/TCH/09.

Resultados e discussão

Devido ao fato de todas as funcionárias da indústria manifestar o interesse em participar da pesquisa, optou-se por uma amostra sem grupo controle, desta forma, todo grupo pode vivenciar os efeitos de um programa de ginástica laboral durante o período de aplicação do trabalho.

O questionário de qualidade de vida SF-36 é composto por 11 questões que abrangem valores absolutos para cada resposta. Os resultados obtidos com as questões foram convertidos numa tabela de escores e segmentados em dois componentes: físico e emocional. O componente físico é composto por capacidade funcional, aspectos físicos,

dor e estado geral de saúde. O componente mental abrange os domínios vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental.

Os dados, referentes aos escores obtidos, foram descritos em médias e após foi avaliado o nível de significância, conforme observa-se na Tabela 1.

O domínio Capacidade Funcional avalia como o indivíduo realizou suas tarefas diárias habituais, como vestir-se, tomar banho, andar, subir escadas, entre outros, no período estudado. Constata-se que neste domínio, as funcionárias apresentaram uma melhora, conforme demonstrado pelo nível de significância. Dados que assemelham-se aos obtidos por Marin et al. (2003), em que realizaram um trabalho de ginástica localizada num grupo de 88 mulheres. Já Silva et al. (2000) e Raso et al. (1998) obtiveram melhores resultados, após protocolos de treinamento de força, nas variáveis de capacidade funcional, demonstrando impacto positivo no desempenho das atividades de vida diária. A atividade física é importante para as pessoas que trabalham em linhas de produção, principalmente quando estes não se exercitam regularmente, pois não apresentam boa aptidão física e este estilo sedentário de vida pode influenciar negati-

Tabela 1 - Média e desvio-padrão dos escores das participantes antes e após a intervenção fisioterapêutica de Ginástica Laboral.

Domínios	Antes	Após	$p < 0,05$
Capacidade funcional	73,69(±18,60)	89,78(±10,17)	0,0007
Limitação por aspectos físicos	63,91(±38,21)	92,39(±19,12)	0,0013
Dor	48,39(±18,19)	65,56(±16,81)	0,0008
Estado geral de saúde	54,52(±12,06)	63,78(±11,32)	0,0050
Vitalidade	53,26(±19,81)	63,47(±15,03)	0,0275
Aspectos sociais	64,13(±20,75)	78,26(±20,02)	0,0116
Limitação por aspectos emocionais	60,96(±41,02)	92,76(±14,04)	0,0004
Estado mental	59,82(±18,43)	72,69(±16,39)	0,0080

Nota: Todos os domínios apresentaram significância estatística ($p < 0,05$).

vamente na sua motivação, e, consequentemente na sua produtividade. Sabe-se que todo o trabalho é gerador de fatores desgastantes e potencializadores, que são determinantes dos processos saúde-doença vivenciados pelos trabalhadores e da qualidade de vida no trabalho (SOUSA; RIBEIRO, 2003). Assim, a atividade física proporciona bem-estar aos indivíduos, bem como satisfação profissional, por isso vários programas de saúde ocupacional vinculam esta prática regularmente no local de trabalho, pois como resultados se têm o aumento na produtividade e diminuição do absenteísmo, conforme afirmam Bettarello; Saut (2006).

O domínio Limitação por Aspectos Físicos está relacionado em como a saúde física interfere nas atividades domésticas ou profissionais habituais das participantes. Segundo Corredor (2006), a melhora da flexibilidade com o exercício físico, tem sido encontrada em diversos estudos, entretanto não há consenso na literatura pertinente com relação à prescrição de exercícios para melhorar a flexibilidade. Os achados do referido autor demonstraram que a submissão de exercícios de alongamento realizados 3 vezes por semana, visando a flexibilidade, e alternando técnicas ativa, passiva e mista melhoram significativamente a flexibilidade tanto de idosas como de jovens, numa amostra de 20 mulheres. Cabe ressaltar que os principais resultados do trabalho mostram que o processo de envelhecimento não determinou o índice de flexibilidade e que quatro meses de condicionamento físico aeróbio supervisionado, associado a exercícios de alongamento, melhoraram a flexibilidade de mulheres independentemente da idade, e assim proporcionou um efeito nas atividades de vida diárias. Assim, Marques et al. (2002), apontam que os exercícios terapêuticos constituem o principal recurso na Fisioterapia para promover a melhora e manutenção da função física. O mesmo foi constatado por

Caetano; Silva (2008), os quais observaram em seu estudo que mulheres praticantes de atividade física se mantiveram mais ativas, conquistando uma vida qualitativa melhor, quando comparadas às sedentárias. O que conscientiza que as atividades físicas podem ser preventivas para diversos tipos de doenças e retarda os efeitos degenerativos, fazendo com que ao chegar a uma idade mais avançada pode-se usufruir de uma vida mais saudável e com mais qualidade.

O domínio Dor Corporal está relacionado com a presença e intensidade da dor relatada no período em questão. No presente estudo obteve-se bons resultados neste domínio, corroborando o estudo de Reis; Moro; Contijo (2003), no qual nove de dez trabalhadoras portadoras de lombalgia, apresentaram melhora após realizar ginástica laboral. Uma participante do grupo ainda manteve o quadro álgico, porém com intensidade menor do que antes da prática da ginástica. Como também observado por da Silva; Salet (2007), em que num grupo de 6 pessoas submetidos à ginástica laboral apresentaram redução do quadro álgico em 5 dos participantes, numa frequência de 4 vezes por semana, num período de 3 meses. Em um estudo de coorte realizado por Moreira; Cirelli; Santos (2005), em 3 empresas farmacêuticas onde os funcionários eram submetidos à ginástica laboral com frequência de 5 vezes por semana, em um período de 4 anos, observaram uma redução em média 43% das queixas de quadro álgicos. O que confirmam Brecher; Cymet (2001) sobre a importância do emprego de terapias não farmacológicas, como a atividade física e os exercícios específicos, para a redução da dor e do espasmo muscular em pacientes fibromiálgicos.

O domínio Estado Geral de Saúde está relacionado com a percepção do indivíduo sobre sua própria saúde e sua expectativa com o futuro. No presente estudo, em relação ao domínio estado geral de saúde encontrou-se

resultados significativos. Auad et al. (2008) destacam uma relação benéfica entre a prática de atividade física e a melhora das condições de saúde geral. Neste sentido, ressaltam a importância da implementação de exercícios físicos para a população, principalmente para costureiras que permanecem longos períodos sentadas. São muitos os fatores que influenciam a qualidade de vida de um indivíduo, incluindo desde os aspectos objetivos, alimentação, salário, moradia, quanto os mais subjetivos como, humor e autoestima. Dessa forma, a qualidade de vida não se refere somente a aspectos objetivos, mas também ao grau de satisfação atingido nas áreas físicas, psicológicas, sociais, nas quais misturam-se fatores que podem ser mensurados tanto de forma objetiva quanto subjetiva. Por isso, os trabalhadores devem ser olhados como um todo para obter bons resultados no local de trabalho (SILVA; JESUS; SANTOS, 2007; CÉSAR; JÚNIOR; BATISTELA, 2004). Segundo Furtado (1991, apud COSTA; DUARTE, 2002), a atividade física regular não só tem influência direta sobre a saúde geral, como também influencia no aspecto de sentir-se saudável. Afirma, ainda, que as atividades físicas aeróbias regulares podem interferir benéficamente no tempo de reação, no controle da taxa de colesterol, na hipertensão arterial, diminuição de fraturas ocasionadas pela osteoporose, entre outros. A preocupação com a saúde é um aspecto muito enfatizado, assim como observado por Scherer et al. (2007), no estudo em que foi analisado um grupo de 12 mulheres maduras e ativas que praticavam regularmente exercícios. As voluntárias relacionaram a atividade física com a obtenção de benefícios físicos, psicológicos e sociais, ao prazer na participação ou à necessidade de auto-eficiência. E o motivo alegado para a realização da atividade física está associado à condição de saúde e entre os resultados obtidos destacam a maior disposição, melhor condicionamento físico,

equilíbrio do corpo, benefícios estéticos, alívio de dor e tensão.

O domínio vitalidade está relacionado com o grau de energia e disposição do indivíduo para realizar suas tarefas diárias. De acordo com Costa; Duarte (2002) a qualidade de vida deixou de representar uma vida sem doenças físicas, mas a busca da felicidade e da satisfação pessoal no ambiente profissional, social, fisiológico, emocional e espiritual, em um conjunto de equilíbrio harmonioso. Os achados deste trabalho assemelham-se aos encontrados por Leme; Meyer (2010), que realizaram aplicações de um programa de ginástica laboral em um grupo de 10 trabalhadores. Foi possível observar melhora na vitalidade, além de outros domínios do questionário SF-36, desses funcionários. Como mostraram Resende et al. (2007) ao submeterem 24 funcionários de teleatendimento na prática de ginástica laboral, que no final relataram melhora do cansaço, das dores no corpo, do estresse e da maior disposição para o trabalho, após 4 meses de exercícios.

O domínio Aspectos Sociais está relacionado com o quanto as atividades sociais habituais do indivíduo foram afetadas por seu estado físico ou emocional. Neste estudo, as participantes melhoraram no domínio aspectos sociais, semelhante ao estudo realizado por Auad et al. (2008), que comparou dois grupos de mulheres, um praticante de atividade física e outro não praticante. A maior interação social foi verificada nas praticantes de atividade física que pode estar relacionada ao fato destas mulheres terem realizado os exercícios em grupo e poderem compartilhar suas experiências de vida, o que pode ter interferido positivamente neste processo. Para Polito; Bergamaschi (2002) uma série de exercícios diários realizados no local de trabalho pode proporcionar aos funcionários um momento de descontração e socialização, durante a jornada. Assim, Resende et al. (2007) observaram melhor integração entre

os colegas que participaram de um programa de ginástica laboral, comprovando, assim, a socialização dessa modalidade.

O domínio Limitação por Aspectos Emocionais está relacionado ao fato do estado emocional interferir nas atividades diárias domésticas ou no trabalho. O mecanismo de ação do exercício físico sobre a área emocional pode ser esclarecido por meio de algumas teorias que vem sendo propostas para procurar explicitar esses fatores. As hipóteses explicativas podem ser divididas em mecanismos psicológicos, como pensamentos negativos e fisiológicos e químicos, como o aumento da aptidão cardiovascular, que proporciona efeito antidepressivo do exercício. Observa-se que algumas pessoas com depressão grave tenham reduzido seus níveis de depressão com a associação da prática do exercício ao tratamento psicoterápico e/ou farmacológico (GODOY, 2002). No que se refere ao aspecto emocional, Brito (1994 apud COSTA; DUARTE, 2002) afirma que a atividade física sistemática exerce uma ação positiva no aspecto psicológico dos indivíduos, proporcionando-lhes uma nova postura com relação à sua autoimagem, autopercepção e autoestima, ou seja, uma mudança no seu estado de espírito e uma forma mais segura para lidar com as atividades do seu dia a dia.

O domínio saúde mental avalia a interferência de sentimentos como ansiedade, depressão, felicidade e tranquilidade no cotidiano do indivíduo. Nos dias atuais, muitas mulheres realizam tripla jornada, isto é, cuidam da educação dos filhos, das tarefas domésticas e de sua própria profissão. No estudo de Scherer et al (2007), participaram 12 mulheres maduras, com idade de 46 a 61 anos, relativamente homogêneo nas condições socioeconômicas, que frequentam regularmente, um programa de ginástica em uma instituição privada. Estas mulheres relataram viver em situação de equilíbrio

tanto na profissão, como na vida afetiva, ressaltando a harmonia no relacionamento familiar e amoroso, pois participam do programa de ginástica e têm uma vida saudável, levando a uma situação de bem-estar, fazendo com que questões de sobrevivência ou de enfrentamento político-social sejam motivo de pequeno vulto nas considerações do processo de viver saudável destas mulheres. De acordo com Mori; Coelho (2004), diante de tantas questões biológicas e socioculturais implicadas na vida da mulher, é possível entender o mal-estar psíquico gerado. E quando expressos por elas que as vivenciam, muitas vezes são diagnosticados como sintomas depressivos. No presente estudo, os resultados foram significativos, pois elas saíram da rotina e tiveram um momento de descontração. Como afirmam Navega; Aveiro; Oishi (2006) o exercício físico promove efeitos fisiológicos que resultam em maior disposição, diminuem a fadiga, melhoram o bem-estar físico, o humor, a imagem corporal, a autoestima e a autoconfiança.

Considerações finais

A partir da realização deste trabalho foi possível concluir que a prática da ginástica laboral contribuiu de forma significativa para a melhora da qualidade de vida das participantes do estudo, uma vez que todos os domínios apresentaram resultados positivos. Estas atividades contribuíram de forma mais marcante com o estado emocional, capacidade funcional e a dor.

Assim, foi possível evidenciar o papel fundamental que a fisioterapia exerce na promoção e prevenção da saúde em nível coletivo, especialmente no desenvolvimento de ações que permitam a prevenção de patologias associadas ao trabalho.

Ressalta-se o interesse na participação por parte das funcionárias devido à frequente

assiduidade e manifestações de satisfação. Desto forma, sugere-se a continuidade deste trabalho para que as funcionárias possam permanecer usufruindo dos benefícios proporcionados pela ginástica laboral, bem como, estender a outras empresas.

AUTORES

Reni Volmir dos Santos - Docente do curso de Fisioterapia e Educação Física da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – campus de Erechim/RS. Mestre em Neurociências pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul/RS. E-mail: revols@uol.com.br

Simone Araújo Musso - Fisioterapeuta formada pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – campus de Erechim/RS.

REFERÊNCIAS

AMAR, A. et al. Qualidade de vida e prognóstico nos carcinomas epidermóides de cabeça e pescoço. **Rev Bras de Otorrinolaringol.** maio/jun. 2002.

AUAD, M. A. et al. Eficácia de um programa de exercícios físicos na qualidade de vida de mulheres com osteoporose. **Arq. Bras. de Ciências da Saúde**, vol 33, n. 1, 2008.

BARBOSA, L. H. Abordagem da fisioterapia na avaliação de melhorias ergonômicas de um setor industrial. **Fisioter Bras.** vol 4, p. 83-92. 2000.

BAÚ, L. M. S. **Fisioterapia do trabalho**. Curitiba: Cládosilva, 2002.

BETTARELLO, Paula de Assis.; SAUT, Thays Bertasso. **Análise dos resultados do questionário sobre qualidade de vida- SF 36, após aplicação do Lian Gong em 18 terapias e de ginástica laboral, em funcionários do setor de editoração do centro Universitário Claretiano de Batatais - SP.** 2006. 74f. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Centro Universitário Claretiano, São Paulo, 2006.

BRECHER, L. S.; CYMET, T. C. A practical approach to fibromyalgia. **JAOA** v. 101, n. 4, 2001.

CAETANO, F. H. A.; SILVA, R. R. Diferença na qualidade de vida entre praticantes e não praticantes de atividade física na terceira idade. **Educação física em revista**, 2008.

CESAR, S. H. K. K.; JÚNIR, C. A. B.; BATISTELA, L. R., Análise da qualidade de vida em pacientes de escola de postura. **Acta Fisiátrica**: São Paulo, vol 11. n. 1, p. 17-21, 2004.

CICONELLI, R. M. et al. Tradução para a língua portuguesa do questionário genérico de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Rev Bras Reumatol.** vol 39, n. 6, p. 1999.

CORREDOR, Nubia do Carmo. **Efeito de um programa de condicionamento físico na flexibilidade de idosos.** 2006.28f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Faculdade de Ciências da Unesp, Bauru, 2006.

COSTA, A. M.; DUARTE, E. Atividade física e a relação com a qualidade de vida de pessoas com sequelas de acidente vascular cerebral isquêmico. Brasília. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento.** vol 10, n.1, p. 47-54, jan. 2002.

- DAVID, G. C. Ergonomic methods for assessing exposure to risk factors for work-related musculoskeletal disorders. **Occup Med.** v. 55, n. 3, p. 190-9. 2005.
- FILHO, G. I. R.; MICHELS, G.; SELL, I. Lesões por esforços repetitivos/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em cirurgiões-dentistas. **Revista Brasil de Epidemiologia.** 2006, vol 9, n.3, p. 346-59. 2006.
- GEOFFROY, Christophe. **Alongamento para todos.** São Paulo: Manole, 2001.
- GODOY, R. F. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Movimento,** Porto Alegre, vol 8, n. 2, p.7-16, maio/ago. 2002.
- KOSLOWSKY, M. Influência da atividade física no aumento da qualidade de vida. **Revista Digital:** Buenos Aires. vol 10. n. 69, fev. 2004.
- LECH, O. et al. Apoiador móvel para braço (AMPB): análise da eficácia na prevenção das lesões por esforços repetitivos. **Ver. Brás. Ortop.** vol 28, n. 3, p. 155-9, mar. 1993.
- LEME, J. A. C. A.; MEYER, E. C. Efectos de La Gimnasia Laboral en la Calidad de Vida de los Trabajadores. **CiencTrab.** v. 10, n. 29, p. 100-105, jul/sep. 2008.
- LIMA, V. **Ginástica laboral:** Atividade física no ambiente de trabalho. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- LIPPERT, Lynn. **Cinesiologia Clínica para Fisioterapeutas.** 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.
- MACIEL, A. C. C.; FERNANDES, M. B.; MEDEIROS, L. S. Prevalência e fatores associados à sintomatologia dolorosa entre profissionais da indústria têxtil. **Revista Brasileira Epidemiologia,** São Paulo, v. 9, n. 1, mar. 2006.
- MAKLUF, A. S. D., DIAS, R.C, BARRA, L; Avaliação da qualidade de vida em mulheres com câncer de mama, **Rev. Bras. Cancerol.,** v. 52, n. 1, p. 49-58. 2006.
- MARIN et al., Acréscimo de 1kg aos exercícios praticados por mulheres acima de 50 anos: impacto na aptidão física e capacidade funcional. **Rev. Bras. Ciên. e Mov,** Brasília, v. 11, n. 1, p. 53-58. 2003.
- MARQUES, A.P. et al. A fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão da literatura. **Rev. Bras. Reumatol.,** v. 42, n.1, jan/fev. 2002.
- MENDES, R. Patologia do Trabalho. In: **Aspectos Históricos da Patologia do Trabalho.** 2. ed. São Paulo: Atheneu, 1995.
- MENDES, R. A.; LEITE, N.; **Ginástica Laboral:** Princípios e Aplicações Práticas. São Paulo: Manole, 2005.
- MOREIRA, P. H. et al. Influência do repouso e alongamento na atividade elétrica muscular após digitação. **Fisioterapia e Pesquisa,** v. 14, n. 1, p. 22-8, out. 2007.
- MOREIRA, P. H. C; CIRELLI, G.; SANTOS, P. R. B. A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador. **Fisioterapia Brasil,** v. 6, n. 5, set/out. 2005.
- MORI, M. E.; COELHO, V. L. D. Mulheres de Corpo e Alma: Aspectos Biopsicossociais da Meia-Idade Feminina. **Psicologia: Reflexão e Crítica,** v. 14, n. 2, p. 177-187. 2004.
- MUROFUSE, N. T.; MARZIALE, M. H. P. Mudanças no trabalho e na vida de bancários portadores de lesões por esforços repetitivos: LER. **Revista Latino-Americana de Enfermagem,** vol 0, n. 4, p. 19-25, jul. 2001.
- NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um estilo de vida Ativo.** 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

- NAVEGA, M. T.; AVEIRO, M. C. OICHI, J. L. A influência d um programa de atividade física na qualidade de vida de mulheres com osteoporose. **Fisioterapia em Movimento**. Curitiba. v. 19. n. 4, out/dez. 2006.
- OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A prática da ginástica laboral**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- POLITO, Eliane; **Ginástica laboral: teoria e prática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica laboral: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- RAMAZZINI, B. **As doenças dos trabalhadores**. 3. ed. São Paulo: Fundacentro, 2000.
- RASO, V. et al. Impacto do treinamento de força muscular de intensidade moderada sobre a performance nas atividades da vida diária em mulheres acima de 50 anos – Projeto Americana. XXI SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. Atividade física: passaporte para a saúde. **Anais**. p. 87, São Paulo. 1998.
- REIS, P. F; MORO, A. R. P; CONTIJO, L. A. A importância da manutenção de bons níveis de flexibilidade nos trabalhadores que executam suas atividades laborais sentados. **Revista Produção Online**, vol 3, n. 3. 2003.
- RESENDE, M. C. F. et al. Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento. **Acta Fisiatríca**, v. 14, n.1. 2007.
- RODRIGUES, F. S. et al. Análise da eficácia de um programa de cinesioterapia/ginástica laboral. **Revista F@pciência**, Apucarana-PR, vol 3, n. 5, p. 53 – 64. 2009.
- ROMIE, J. E.; ROBERTSON, V. J.; BEST, M. O. Work-related musculoskeletal disorders in physical therapists: prevalence, severity, risks, and responses. **Physical Therapy**, v. 80, n. 4, p. 336-351. 2000.
- SAAD, I. A. B., BOTEGA, N. J., TORO, I. F. C.; Avaliação da qualidade de vida em pacientes submetidos a ressecção pulmonar por neoplasia, **J. Bras. Pneum.**, v. 32, n. 1, p. 10-15. 2006.
- SCHERER, M. D. A. et al. O viver saudável e o viver não saudável: o significado para mulheres maduras e ativas. **Cad. saúde colet.**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 131-46. 2007.
- SILVA, A. R. et al. Capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos participantes de programas de ginástica localizada, exercício com pesos e exercício aeróbico. In: ANAIS DO XXII SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, São Paulo, p. 138, 2000.
- SILVA, D. A. S.; JESUS, K. P.; SANTOS, R. J. Conceito de saúde e qualidade de vida para acadêmicos de educação física – um estudo descritivo. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**. vol 2, n. 4, p. 140-153. 2007.
- SILVA, J. A.; SALETE, A. C. B. A ginástica laboral como forma de promoção à saúde. **Fisioterapia Especialidades**, vol 1, n. 1, out/dez. 2007.
- SOUSA, E. G.; RIBEIRO, K. C. S. Qualidade de vida no trabalho: um estudo envolvendo o atendimento em telefonia. **XXIII Encontro Nac. de Eng. de Produção** - Ouro Preto, MG, Brasil, 21 a 24 de out de 2003.
- TELLES, M. C. N. **Avaliação do uso do retro-alimentador em atendentes de telefone visando a prevenção das DORTs**. 2002. 128 f. Dissertação (Programa de Pós- Graduação em Engenharia de Produção) Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis, 2002.
- ZILLI, Cynthia. M. **Manual de Cinesioterapia/Ginástica Laboral – Uma Tarefa Interdisciplinar com Ação Multiprofissional**. São Paulo: Lovise, 2002.

