

CONDIÇÕES DE SAÚDE DOS SERVIDORES DO IFSP – CAMPUS TUPÃ: INDICATIVOS PARA A IMPLANTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

Área de conhecimento (Tabela CNPq): 4.09.00.00-2 Educação Física

Apresentado no
10º Congresso de Inovação, Ciência e Tecnologia do IFSP
27 e 28 de novembro de 2019- Sorocaba-SP, Brasil

RESUMO: A ginástica laboral consiste em práticas para melhoria da saúde e qualidade de vida do trabalhador. Com foco na realização de exercícios no ambiente de trabalho, em horário de expediente, ou não, visa dentre outras coisas diminuir o estresse, as dores musculares e prevenir patologias. No Instituto Federal – Campus Tupã, servidores foram investigados a fim de obtermos alguns indicativos para a implantação de um programa de ginástica laboral. Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi analisar as condições de saúde desses servidores, a partir dos resultados encontrados e confrontados com referenciais de saúde, indicativos de dores mais frequentes, níveis de cansaço e situações mais estressantes. Para justificar a implantação do programa de ginástica laboral avaliamos as condições de saúde dos servidores em relação aos referenciais de Índice de Massa Corporal (IMC) e circunferência de cintura. Para identificação das queixas (estresse, humor, cansaço, dores musculares) foi realizado um questionário semiestruturado. Os resultados apontaram que quase metade dos entrevistados encontram-se em situação de risco para doenças cardiovasculares, as dores mais frequentes ocorrem nas costas, região lombar, 52% sentem um cansaço mediano após o expediente de trabalho e as questões burocráticas são os fatores que mais estressam os servidores no ambiente de trabalho.

PALAVRAS-CHAVE: SAÚDE; TRABALHO; GINÁSTICA LABORAL.

HEALTH CONDITIONS OF EMPLOYEES OF IFSP – CAMPUS TUPÃ: INDICATORS FOR THE IMPLEMENTATION OF A LABORAL GYMNASTICS PROGRAM

ABSTRACT: Labor gymnastics consists of practices to improve the health and quality of life of the worker. Focused on performing exercises in the workplace, during office hours or not, aims among other things to reduce stress, muscle pain and prevent pathologies. At the Federal Institute - Campus Tupã, the employees were investigated in order to obtain some indications for the implementation of an labor gymnastics program. In this sense, the objective of this study was to analyze the health conditions of these servers, based on the results found and confronted with health referentials, indicative of more frequent pain, tiredness levels and more stressful situations. To justify the implementation of the labor gymnastics program, we evaluated the health conditions of the employees in relation to the references of body mass index and waist circumference. To identify complaints (stress, mood, tiredness, muscle pain) a semi-structured questionnaire was performed. The results showed that almost half of respondents are at risk for cardiovascular disease, the most frequent pains occur in the back, lower back, 52% feel a median tiredness after work and bureaucratic issues are the factors that most stress servers on the desktop.

KEYWORDS: HEALTH; WORK; LABORAL GYMNASTICS.

INTRODUÇÃO

No Instituto Federal de São Paulo (IFSP) – Campus Tupã, os servidores majoritariamente exercem suas atividades laborais permanecendo muito tempo sentados ou em pé e a ginástica laboral,

que consiste em práticas para melhoria da saúde e qualidade de vida do trabalhador, visando dentre outras coisas diminuir o estresse, as dores musculares, melhorar a percepção corporal e postural, prevenir patologias e estimular um estilo de vida ativo para manutenção da saúde (POLITO; BERGAMASHI, 2010), pode auxiliar na diminuição de possíveis queixas a serem relatadas pelos servidores.

O estudo tem como problemática responder se a implantação um programa de Ginástica Laboral terá influência positiva na vida dos servidores, como estímulo a prática regular de atividade física, atenção as pausas e melhoria das relações no ambiente de trabalho.

Nesse sentido, o do presente trabalho foi a investigação das condições de saúde dos servidores do IFSP – Campus Tupã e perspectivas de realização de atividades físicas, para a partir dos dados obtidos implantar um projeto de Ginástica Laboral realizado fora do expediente de trabalho, de forma não obrigatória, visando minimizar possíveis dores e estimular a prática regular de atividade física.

MATERIAL E MÉTODOS

Para avaliação de como se encontram os servidores, em relação aos referenciais de saúde, foram realizadas análises do índice de massa corporal (IMC), circunferência de cintura e razão cintura/estatura. Para identificação das queixas (estresse, mau humor, cansaço, dores musculares, entre outras) foi realizado um questionário semiestruturado com os servidores do IFSP – Campus Tupã.

A pesquisa envolveu 21 servidores que responderam a um questionário abordando questões pessoais (idade, peso, altura, estado civil), grau de escolaridade, dados funcionais (função desempenhada, horário de trabalho, relação com os colegas, situações estressantes e existência de cansaço durante e/ou após o expediente) e dados relacionados a atividade física e lazer, práticas realizadas, frequência e possíveis atividades a serem realizadas caso fossem ofertadas por meio de um programa de ginástica laboral. A partir da análise de dados foi implantada uma turma de futsal, como pré-teste, e outras turmas de atividades físicas serão implantadas com base na indicação e maior adesão dos servidores.

Um novo questionário será aplicado ao fim do programa para identificação da existência ou não de benefícios após a participação nas atividades físicas, além disso, os servidores serão novamente avaliados em relação aos indicadores de saúde. Dessa forma, espera-se contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos servidores do campus Tupã.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com os resultados obtidos, identificamos, segundo os parâmetros do Ministério da Saúde, que onze servidores se encontram em situação de peso adequado (IMC >18 e <25), seis em situação de obesidade (IMC >25 e <30) e quatro em situação de sobrepeso (IMC >30), ou seja, 47,61% dos participantes da pesquisa estão em situação de risco para o desenvolvimento de hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. Já em relação a circunferência de cintura, 67% (14 servidores) se encontram acima do considerado adequado: 88 cm para mulheres e 102 cm para os homens.

As dores mais frequentes são na região lombar (33%), tais dados se assemelham as pesquisas do Ministério da Fazenda (2017), que apontam que as dores nas costas são as principais queixas dos trabalhadores e causadoras de afastamentos do trabalho. Em seguida, identificamos que as dores nas pernas também são bastante indicadas pelos servidores (19%).

Também identificamos que 33% dos servidores sentem um cansaço mediano e 23% se sentem muito cansados durante jornada de trabalho. Já após o expediente, 52% declararam sentir um cansaço médio e 28% alegaram se sentir muito cansados. Numa análise superficial, poderíamos responsabilizar exclusivamente os próprios indivíduos pela condição de vida (sobrepeso e obesidade) em que se encontram, no entanto, 64% dos entrevistados praticam exercícios regularmente, sendo assim, não podemos desconsiderar a história da sociedade (CARVALHO, 2005). Ou seja, precisamos considerar outros aspectos para analisar a saúde dos indivíduos, como as baixas condições socioeconômicas, moradia inadequada (MEZARROBA, 2012) e especialmente, em nosso caso as condições de trabalho.

Nas relações entre a atividade laboral e situações estressantes, identificamos que seis servidores se queixaram de ter inúmeras atribuições ao mesmo tempo e/ou cuidar de situações que não são atribuições do cargo exercido. Outro fator bastante apontado (5) foi a insatisfação em relação a questões burocráticas, especialmente em relação a dependência de outros setores para a realização de algumas atividades. A falta de gestão administrativa e escolar, também foi outro relevante fator estressante apontado pelos servidores (4). Tais situações de tensão podem ser reflexo das dificuldades enfrentadas por um campus avançado, que se localiza a mais de 500km da reitoria e que apesar de ter estrutura adequada para se tornar campus pleno, ainda funciona com número insatisfatório de servidores. Tal cenário pode fazer com que alguns trabalhadores acabem se sobrecarregando, o que justificaria o número razoável de cansaço tanto durante, quanto após o expediente de trabalho.

Cabe ressaltar que o IFSP – Campus Tupã por ser avançado, tem autonomia reduzida, oferta apenas cursos técnicos de nível médio (integrado/concomitante/subsequente) e cursos de extensão, possuindo somente 25 docentes e 11 servidores administrativos (um afastado por motivo de saúde). Para um campus avançado a resolução de questões burocráticas se tornam mais árduas, visto que a maior parte delas só pode ser resolvida pela reitoria (localizada em SP), pois o campus não tem autonomia para uma diversidade de situações, fator que pode ter influência direta na saúde do trabalhador.

Sobre a implantação de atividades físicas no campus, as atividades de caminhada, corrida, andar de bicicleta e futsal, foram as mais apontadas pelos servidores e a partir de agora essas atividades serão realizadas uma ou duas vezes por semana, antes e/ou depois do horário de expediente dos servidores.

De acordo com Mendes (2012, p. 03) esse tipo de atividade “[...] busca criar um espaço, no qual os trabalhadores, por livre e espontânea vontade, exercem várias atividades e exercícios físicos, que são muito mais do que um condicionamento mecânico, repetitivo”. Nesse sentido, optamos por tal forma de implantação do programa de ginástica laboral por nos depararmos com o receio dos servidores apenas na realização de alongamentos, dessa forma, espalharemos cartazes por todos os setores do campus, para que os próprios servidores se conscientizem da importância da pausa, após longos períodos em pé, sentados ou em frente a computadores e que o alongamento e o relaxamento podem auxiliar na diminuição e prevenção de dores, assim como a prática regular de atividade física.

CONCLUSÕES

As condições de saúde, níveis de cansaço e estresse dos servidores dão indicativos de que é necessário um olhar para a saúde do trabalhador. Nesse sentido, oportunizar a prática de algumas atividades físicas, de forma regular, pode contribuir para melhoria da qualidade de vida dos servidores, das relações interpessoais e estimular os cuidados com a saúde, tanto dentro quanto fora das dependências do IFSP – Campus Tupã. Esperamos ainda que caso se comprove a diminuição de dores e desconfortos, bem como a diminuição do absenteísmo, a ginástica laboral seja disseminada em outras unidades do Instituto Federal.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Y. M. Entre o biológico e o social: tensões no debate teórico acerca da saúde na Educação Física. **Motrivivência**. Ano XVII, nº 24, p. 97-105, jun. 2005.

MENDES, Ricardo Alves. **Ginástica laboral: princípios e aplicações**. 3ª edição. Barueri, SP: Manole, 2012.

MEZARROBA, C. Ampliando o olhar sobre saúde na Educação Física escolar: críticas e possibilidades no diálogo com o tema do meio ambiente a partir da saúde coletiva. **Motrivivência**, ano XXIV, n. 38, p. 231-146, jun./2012.

MINISTÉRIO DA FAZENDA. **Auxílios-doença acidentários e previdenciários concedidos segundo os códigos da Classificação Internacional de Doenças – CID-10**, 2017. Disponível em: <http://www.previdencia.gov.br/dados-abertos/estatisticas/tabelas-cid-10/>. Acesso em: 25 ago. 2019.

POLITO, E; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: 4ª Edição: Sprint, 2010.