

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL E APLICADA
CENTRO DE PESQUISAS E PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO
CURSO DE GESTÃO PARA CHEFIAS OPERACIONAIS DOS CORREIOS

**A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA (GLC) NOS
CENTROS DE DISTRIBUIÇÃO DOMICILIARIA (CDD'S) DE LONDRINA**

Autor: IVES JOSÉ DOS SANTOS

Orientador: ANA PAULA M. S. CHEROBIM

CURITIBA

1998

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO GERAL APLICADA
CENTRO DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO

**A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA (GLC) NOS
CENTROS DE DISTRIBUIÇÃO DOMICILIARIA (CDD'S) DE LONDRINA**

Autor: IVES JOSÉ DOS SANTOS

Projeto Técnico apresentado à Universidade Federal do Paraná para obtenção do certificado de extensão universitária do Curso de Gestão para Chefias Operacionais dos Correios

Orientador: ANA PAULA M. S. CHEROBIM

CURITIBA

1998

PENSAMENTO

“Creio em mim mesmo.

Creio nos que trabalham comigo .

Creio no chefe.

Creio no meus amigos.

Creio na minha família.

Creio que Deus me emprestará tudo o que eu necessito para triunfar, contanto que eu me esforce para alcançá-lo por meios lícitos e honestos.

Creio nas orações e nunca fecharei os meus olhos para dormir sem pedir antes a divina orientação, a fim de ser paciente com os outros e tolerante com os que não acreditam como eu acredito.

Creio que o triunfo é o resultado do esforço inteligente e não depende de sorte, de magia, de amigos duvidosos, de companheiros ou do meu chefe.

Creio que eu tirarei da vida exatamente o que nela colocar e, assim sendo, serei cauteloso quando tratar os outros, como quero que eles sejam comigo.

Não caluniarei aqueles de quem não gosto.

Não diminuirei o meu trabalho por ver o que os outros fazem.

Prestarei o melhor serviço de que for capaz, porque jurei a mim mesmo triunfar na vida e sei que o triunfo é sempre o resultado do esforço consciente e eficaz.

Finalmente perdorei os que me ofendem, porque compreendo que algumas vezes ofendo os outros e necessito do seu perdão”.

AGRADECIMENTOS

Quando comecei a pensar nas pessoas, às quais gostaria de expressar minha gratidão pela ajuda, incentivo e colaboração, percebi que foram elas e o nosso Criador, que possibilitaram a realização deste trabalho.

Agradeço ao Dr. Jonilson Favareto, pelo fornecimento das matérias, quanto ao Projeto e orientações.

Aos professores, que com seus conhecimentos e dedicação contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

À ECT, por ter me dado a oportunidade de participar de um curso de tão elevado nível.

Às chefias das unidades onde foram desenvolvidas as pesquisas.

Obrigado Cláudio - chefe do CDD/Oeste, Leandro - CDD/Centro, Osvaldo - CDD/ Norte e Gilmar - CDD/ Leste.

À Fátima, pessoa maravilhosa, companheira inseparável, que esteve comigo em todos os momentos. Obrigado amiga, valeu!

À minha família, pela compreensão e incentivo.

A um ser superior, nosso "Deus", fonte de toda a inspiração e sabedoria.

SUMÁRIO

1 -	Prefácio.....	01
2 -	Resumo.....	02
3 -	Introdução.....	03
3.1 -	Apresentação do Tema.....	03
3.2 -	Conceito de G.L.C.....	03
4 -	Justificativa do Tema Escolhido.....	04
5 -	Objetivos.....	05
5.1 -	Geral.....	05
5.2 -	Específico.....	05
6 -	Suporte Teórico.....	06
6.1 -	Histórico.....	06
6.2 -	Fundamentos.....	08
7 -	A G.L.C. nos Correios.....	08
7.1 -	O Trabalho nos Correios/Londrina/Hoje.....	09
7.2 -	A Ginástica nos Correios/Londrina/Hoje.....	10
8 -	O que é Ergonomia.....	10
9 -	Qualidade de Vida.....	11
9.1 -	A Saúde é Tudo mais sem Saúde não é Nada.....	11
10 -	Exercícios Físicos e seus Benefícios.....	12
10.1-	Sedentarismo.....	14
10.2-	Condicionamento Físico.....	14
10.3-	A Pratica de Exercícios Físicos Evita Complicações.....	15
10.4-	Educação Física no Mundo do Trabalho: Ginástica de Pausa em Busca de uma Metodologia.....	15
10.5-	Educação Física no Mundo do Trabalho.....	19
10.6-	Educação Física Durante a Jornada de Trabalho.....	20
11 -	Pesquisa de Opinião Sobre a G.L.C. nos CDD'S de Londrina/Pr.....	22
12 -	Observações Finais.....	25
13 -	Referencial Bibliográfico.....	26

1 - PREFÁCIO

“É através de seu trabalho que o homem sobrevive, adquirindo maturidade e evoluindo para os mais altos desígnios da vida. Dentro deste contexto, não é justo que o homem perca a sua saúde em troca de trabalho. É necessário que as condições de trabalho sejam adaptadas e adequadas ao homem, para que ele possa desempenhá-lo da melhor forma possível, de modo que não fique doente ou sofra acidentes”.

2 - RESUMO

Realizou-se uma pesquisa sobre a prática de exercícios físicos no local de trabalho, com a finalidade de relaxamento, obteve resultados positivos, que contribui aos benefícios à saúde e bem estar psíquico.

Em nossa pesquisa, observamos que os resultados alcançados com a ginástica (Laboral) obtiveram o efeito esperado, ou seja, realmente a adoção dos exercícios melhorou as condições físicas e psíquicas dos funcionários, assim como, melhorou o rendimento profissional de cada um, melhorando sua “qualidade de vida”.

Torna-se necessário, cada vez mais, incentivar a prática esportiva, assim como, criar mecanismos que dêem aos exercícios de pausa um aspecto regulamentar, integrando-os no processo produtivo, com o objetivo da prevenção e promoção da saúde do trabalhador.

3 - INTRODUÇÃO

3.1 - APRESENTAÇÃO DO TEMA.

“A prática da ginástica Laboral compensatória (G.L.C) nos centros de distribuição Domiciliária (CDD's) de Londrina”.

3.2 - CONCEITO DE GLC.

O que é?

A ginástica laboral é um pré aquecimento que desatrofia as juntas ósseas, ajudando a prevenir doenças articulares. É uma atividade onde visa promover a saúde, melhorando as condições de trabalho a preparação bropsicossocial dos participantes, contribuindo para o relacionamento interpessoal e reduzindo os acidentes de trabalho, além de diminuir as ausências dos funcionários e, conseqüentemente, aumentar a produção. (1)*

* (1) MONTEIRO (Revista Proteção n ° 18, 1992)

4 - JUSTIFICATIVA DO TEMA ESCOLHIDO

Com a implantação da Ginástica Laboral Compensatória nas unidades de distribuição dos Correios de Londrina, há a necessidade de uma análise/pesquisa/levantamento, para que a mesma seja estendida às demais Unidades da Diretoria Regional do Paraná.

5 - OBJETIVOS

5.1 - GERAL

Realização diária de exercícios de alongamentos específicos com a função do empregado, despertar e motivar o empregado, mostrando slides, os benefícios adquiridos com a prática da Ginástica; conscientizá-lo da redução da sobrecarga muscular, geradas por esforços repetitivos, melhorando sua qualidade de vida, gerando ganhos na produtividade da empresa

5.2 - ESPECÍFICO

Comprovar os resultados da GLC no Ambiente de trabalho, com a redução dos casos de assenteísmos; lesão por esforços repetitivos(L.E.R.) diminuição do Strees e aumentar a integração entre os empregados.

6 - SUPORTE TEÓRICO.

6.1. HISTÓRICO

As culturas milenares, sobretudo as do Japão, China e Coréia, adotam a Ginástica Matinal antes das atividades laborais diárias fazendo a mesma, parte do cotidiano da população. A prática da Ginástica Matinal evoluiu tanto nestes países, que até mesmo durante o horário normal de trabalho, principalmente nas empresas de atividades sedentárias, tais como nas indústrias eletrônicas ou até mesmo em escritório de um modo geral existem horários específicos, em que as atividades são paralisadas por alguns minutos, para o pessoal levantar-se e exercitar-se, esticando braços e pernas dobrando a coluna para frente e para trás exercitando as juntas das mãos, dos pés e pescoço.

A ginástica no trabalho não é uma atividade muito divulgada em livros e nem documentada, embora venha sendo praticada há algum tempo nos países industrializados. Esses países, há muitos anos, aprenderam que o exercício físico condiciona e adapta melhor o ser humano. Os resultados positivos tem sido comprovados por pesquisas realizadas no Japão, onde a Ginástica de pausa no trabalho já completou séculos de existência.

Pouco a pouco, muitas empresas brasileiras vêm descobrindo os benefícios que a Ginástica Laboral pode trazer para o bem estar físico e mental de seus funcionários. Um dos benefícios que o programa de Ginástica Laboral (acompanhamento de melhoramentos ergonômicos) pode trazer, é dado pela empresa "Seleni", um fabricante de alto-falantes, localizada

no município gaúcho de Nova Santa Rita, na Região Metropolitana de Porto Alegre. Segundo Elisa Klever, gerente de Relações Industriais da empresa, que possui cerca de 250 funcionários, a ergonomia começou a ganhar força na “Selenium” principalmente a partir de maio de 1995, com a implantação do projeto de Ginástica Laboral na área de montagem, onde se verifica o maior número de lesões por esforços repetitivos. O programa da Ginástica Laboral implantado na empresa é composto de duas sessões de dez minutos cada. A primeira é realizada às 7:40 minutos da manhã, na entrada dos trabalhadores, e tem um caráter preparatório. A segunda sessão ocorre às 15:00 horas, parando as atividades de toda a fábrica, e tem um caráter compensatório.

A partir da implantação deste programa, em 1995, pôde-se constatar, segundo a gerente de Relações Industriais, uma diminuição de aproximadamente 80% das lesões por esforços repetitivos e carga demasiada ainda permanecem alguns casos crônicos de lesões antigas, anteriores ao programa ergonômico. O que se pode constatar sem sombra de dúvida, segundo ela, são os resultados positivos quase imediatos. Praticamente não há Comunicação de Acidentes de Trabalho (CAT) por doença profissional, a partir da implantação do programa diz ela.

A sadia Concórdia S.A iniciou em 1994 o programa de Ginástica Laboral para os 600 empregados da unidade de Frederico Westhalen/RS. De acordo com o professor de Educação Física, Elias Alves Batista, após um ano de implantação, foi possível verificar uma redução significativa no número de consultas e mediação ambulatorial para patologias músculo esqueléticas. Em 1994, foram feitas 637 consultas com diagnóstico de patologias musculares. Em nove meses de ginástica Laboral, a procura foi de 247 consultas. A medicação ambolatorial também apresentou dados positivos dos 774 casos em 1994, o índice no ano seguinte (nove meses) foi 326 mediações. Um dado complementar a performance da Ginástica, refere-se a redução de acidentes de trabalho. De 452 acidentes ocorridos em 1994, passou a 315 de janeiro a setembro - data da implantação do programa.

6.2 - FUNDAMENTOS

A Ginástica Laboral desatrofia as juntas ósseas, ajudando a prevenir doenças articulares tais como, artroses, reumatismos e outras enfermidades das articulações. Com relação a circulação sangüínea, a ginástica Laboral é por demais benéfica, pois renova o sangue nas extremidades do corpo, tais como a cabeça e membros inferiores, realizando na verdade, um pré - aquecimento para as atividades laborais diárias. A ginástica Laboral, para se ter uma idéia, é tão benéfica para o corpo, que tem atividade normal, o coração realiza em média 80 batidas por minuto, durante a ginástica, o número de batidas aumenta para 100, levando o sangue rico em oxigênio para todo o corpo, principalmente irrigando a musculatura, fortalecendo as fibras musculares, contribuindo para prevenir o estiramento e distensões que muitas vezes, estimula o aumento do absenteísmo.

7 - A G.L.C. NOS CORREIOS

Seguindo a mesma filosofia, os Correios de Londrina, através do Ambulatório Médico, e em parceria com a UNOPAR (Universidade Norte do Paraná), com Ortopedistas e Fisioterapeutas, implantou no mês de março/98, o programa de Ginástica Laboral Compensatória, nas unidades sede da Região Operacional (REOP-05) sendo um projeto piloto dos Correios no Paraná.

A prática da G.L.C. nas unidades dos Correios, consiste em sessões diárias de 15 minutos, com exercícios preventivos e terapêuticos de alongamentos, já que os problemas mais comuns que afetam os funcionários são lombalgias posturais, contusões musculares, e lesões por esforços repetitivos (L.E.R).

7.1- O TRABALHO NOS CORREIOS/ LONDRINA HOJE

As atividades nos Correios hoje, começam bem antes do amanhecer. Os responsáveis pela carga/descarga da R.P.N (Rede Postal Noturna) 03 carteiros , 01 motorista e 01 coordenador, iniciam a jornada de trabalho às 4 horas.

A Rede Postal Noturna é composta de 03 aeronaves, precedentes de São Paulo com horários de pouso às 3:30 h, 4:45 h, sendo 01 para Londrina, 01 para Maringá e outra com carga mista.

A carga destes aviões é composta por malas que são descarregadas manualmente e colocadas em Containers, sendo usado empilhadeira para colocá-los nos caminhões. Na descarga manual foram observadas posições anti fisiológicas e sobrecarga da coluna.

Após o desembarque, a carga é transportada ao Centro de Operações Integradas - COI, onde é manipulada e distribuída às unidades do interior, através de veículos terceirizados (kombi) atendendo unidades de pequeno porte, e caminhões, que atendem as linhas Regionais - LTR 502 até Jacarezinho, e a LTR 503 até Maringá.

No Centro de Operações Integradas, também são distribuídas as Cargas aos Centros de Distribuição Domiciliaria - CDD's , onde os objetos são trocados pelos próprios carteiros que após a triagem desses objetos, realizam a entrega externa.

Essa triagem “manipulação” é feita em pé, com uso de membros superiores e movimentos repetitivos para cima e para frente. Sua movimentação anti-fisiológica também é devido ao mobiliário antigo, que não tem altura planejada para cada funcionário. Isto faz com que se trabalhe mais a coluna e os membros superiores.

A entrega é feita na rua, sob sol ou chuva, com carga de mais ou menos 20Kg cada sacola, a qual é colocada no ombro sem distribuição regular. Como visto, há sobrecarga muscular e stress da entrega.

Em visitas constantes a essas unidades, constatou-se a necessidade de um trabalho que mudasse a postura e o comportamento dos nossos

empregados, pois observou-se posturas inadequadas, carga inadequada e móveis inadequados. Como não é possível mudar os móveis, o Departamento Médico atuou no sentido de melhorar o condicionamento físico e o fortalecimento da musculatura posterior e da coluna.

A melhor forma de atuar neste sentido é através da G.L.C., que ao mesmo tempo relaxa e descontraí o ambiente de trabalho.

7.2 - GINÁSTICA NOS CORREIOS/ LONDRINA HOJE

No início do programa, houve uma certa resistência por parte de alguns funcionários a participarem da Ginástica, pois não entendiam o porque disto, ou seja, o porque fazer ginástica dentro da empresa. Hoje os empregados sentem no próprio corpo as mudanças, Ninguém é obrigado a fazer a ginástica. Os próprios empregados fazem questão de participar das aulas, pois chegaram a conclusão que a mesma lhe traz benefícios.

A ginástica Laboral contribui para uma postura mais adequada, promovendo maior integração no ambiente de trabalho, visto que desperta a noção do trabalho em equipe. Juntamente com a ergonomia, atua fortemente na prevenção de doenças por traumas cumulativos, provenientes da atividade no trabalho, ou seja, tendinite, lombalgias, cervicalgias, etc.

8 - O QUE É ERGONOMIA?

Ciência das possibilidades e limitações de rendimento do homem trabalhador, assim como a adaptação mútua entre o homem e suas condições de trabalho.

O objetivo da ergonomia é desenhar produtos que possam ser usados pelas pessoas para desempenhar seu trabalho de maneira mais natural e confortável, sem riscos de ferimentos ou lesões.

9 - A QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida começa a partir do momento que é despertado o nosso interesse em melhorar tudo aquilo que somos capazes de fazer, valorizando, com sabedoria, mais o ser do que o ter.

Em determinados momentos da vida, necessitamos de uma verdadeira revolução invisível, dentro de nós, para percebemos alguns valores que poderão proteger melhor a saúde, o bem estar e a produtividade.

9.1 - A SAÚDE É TUDO, MAS SEM SAÚDE NÃO É NADA

Saúde não é apenas a ausência de doenças. A OMS (Organização Mundial de Saúde), tem uma definição mais abrangente por considerar a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Ela tem um papel preponderante para que possamos manifestar o talento pessoal e assegurar a produtividade, aspectos importantes para a **Qualidade de Vida**.

O estado de saúde física está condicionado os fatores essenciais como: hábito alimentar, exercício físico regular, higiene pessoal e avaliações médica e odontológica periódica. O grande desafio para todos nós é aplicar, na prática, as informações que já conhecemos bem, para garantir os benefícios que estes procedimentos podem proporcionar na prevenção e manutenção da saúde.

Quanto à saúde é universalmente aceito a auto-estima e a capacidade de estabelecer relações afetivas com outras pessoas é de fundamental importância. O sentimento de amar e ser amado é uma valiosa manifestação para a saúde mental. Outro aspecto significativo é a compreensão que os indivíduos mentalmente sadios devem ter de que não são perfeitos e nem podem ser tudo para todos. A noção clara de limites e direitos, podem ajudar no controle dos níveis de stress.

O bem estar social depende, além da formação de cada um de nós, das nossas atitudes para com os outros e a comunidade em geral. Ser cooperativo e sociável desperta a receptividade nas pessoas. É possível tornar a vida mais agradável optando pela cooperação em vez do confronto. Se houver um trabalho a ser realizado, faça-o sem irritar os demais. Crie oportunidades para receber colaboração. Devemos usar a determinação para alcançar metas úteis e atingíveis com a participação de outras pessoas, seja em casa ou no trabalho, pensando sempre nas finalidades sociais de suas iniciativas.

Pelo valor que representa para a vida, devemos estar atentos com a indispensável e permanente proteção da nossa saúde. Sem ela em sua plenitude tudo fica mais difícil e compromete a **QUALIDADE DE VIDA**. Manter-se informado e adotar algumas precauções, no presente, evitarão problemas num futuro que deve ser agradável, sadio e feliz.

10 - EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEUS BENEFÍCIOS

Praticar exercícios físicos buscando manter a boa forma tem sido o principal objetivo de muitas pessoas que se dispõem a caminhar, correr, nadar ou envolver-se com as mais variadas modalidades desportivas.

É preciso que todos tenham consciência que os exercícios, quando adequadamente praticados, trazem muitos benefícios para a saúde. Para as diferentes faixas etárias, sexo, e estilo de vida, existem diversas atividades apropriadas.

As informações sobre o exercício e a saúde devem começar desde a pré-escola, o que nem sempre acontece. A situação fica mais crítica quando, nas demais séries do 1º grau, a Educação Física Escolar é interpretada como prática desportiva. O que deveria ser **MEIO** passa a ser **FIM**... Quem sabe se

este não seria a causa de tantas pessoas deixarem de praticar exercícios regularmente?

Considerando essa possibilidade, estamos desenvolvendo um programa com atividades físicas visando atender tanto aqueles que praticam exercícios com regularidade, como os que param “por falta de tempo” ou devido a outra situação qualquer e, especialmente, para quem estiver determinado a começar a entrar em forma!

Em primeiro lugar, devemos considerar alguns princípios que devem ser respeitados para assegurar os resultados desejados. Um programa de condicionamento físico bem planejado deve e incluir **EXERCÍCIOS AERÓBICOS** e **EXERCÍCIOS LOCALIZADOS**. Esses exercícios servem para melhorar a capacidade aeróbica (melhor absorção do oxigênio da atmosfera) e o fortalecimento dos músculos e articulações.

Os aeróbicos têm como característica a solicitação das grandes massas musculares, para uma movimentação contínua de longa duração e com uma intensidade (esforço) média para fraca (Ex.: caminhar, jogging, nadar, ciclismo). Os aeróbicos contribuem para a diminuição de peso corporal, por utilizarem como fonte de energia.

Localizados caracterizam-se pelos movimentos repetitivos dos vários segmentos do corpo, tendo como principal finalidade muscular, desenvolvimento da força e a modalidade articular. Por essa razão, é que os exercícios abdominais “não tiram a barriga” (excesso de gordura localizada), mas apenas fortalece a musculatura da região.

Relembradas essas informações, passemos a proposta de um treinamento básico para obter e manter a boa forma.

AERÓBICOS - caminhada 3 a 5 vezes por semana, iniciando lentamente (15 minutos para ca 1Km,até conseguir 10 minutos p/Km).

“Quem treina melhora, quem não treina piora e... como!!

10.1 - SEDENTARISMO

Características

- excesso de conforto
- Obesidade
- Baixa resistência física
- Propensão precoce para doenças degenerativas.

Necessidades

- Atividade Física regular
- Controle de peso corporal
- Maior capacidade aeróbica
- Produtividade

10.2 - CONDICIONAMENTO FÍSICO

Diminui

- Excesso de peso
- Níveis de colesterol
- Níveis triglicérides
- Pressão arterial
- Tensões emocionais
- Frequência cardíaca
- Adesividade plaquetária

Aumenta

- Força útil
- Mobilidade articular
- Tolerância ao stress
- Tonicidade muscular
- Performance sexual

10.3 - A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS CORRETAMENTE EVITA COMPLICAÇÕES

1. Antes de iniciar um programa regular de exercícios submeta-se a exame médico. Para quem chegou aos 35 anos é recomendável uma prova de esforço.
2. Em dias quentes use roupas leves e claras. Nas temperaturas muito baixas, utilize agasalhos para proteção, pelo menos na fase inicial. É oportuno lembrar que roupas pesadas, capas plásticas e similares representam um risco para o organismo, além de não influírem na perda de peso.
3. Aquecer antes e esfriar depois dos exercícios é fundamental para a adaptação fisiológica do organismo. Alongamento e exercícios de flexibilidade são importantes.
4. Controle sua frequência cardíaca de treinamento durante os exercícios aeróbicos, é a referência que você dispõe para controlar o esforço despendido, evitando ficar abaixo ou acima dos parâmetros previstos para sua faixa etária.
5. Treine somente quando estiver bem disposto. Evite a auto-agressão.
6. Procure a orientação de um profissional de Educação Física.

10.4 - EDUCAÇÃO FÍSICA NO MUNDO DO TRABALHO: GINÁSTICA DE PAUSA, EM BUSCA DE UMA METODOLOGIA

Embora mais simples e menos agitada, a vida no início deste século exigia bastante esforço físico do indivíduo. Hoje em dia, ainda que a vida seja fisicamente mais fácil, pode-se observar um maior esgotamento das pessoas. Assim, por exemplo, “num único dia, nossos nervos são bombardeados com mais estimulantes do que poderiam ser espremidos durante uma vida inteira há um século atrás”. (2)*

*(2) Clark, 1962, p 7.

Por outro lado, considerando-se que o ser humano passa metade da sua vida trabalhando em condições que não lhe permitem desenvolver-se, nem psicologicamente, nem fisicamente, é lícito reconhecer os efeitos nefastos que daí advêm.

Analisando-se o trabalho moderno, observa-se que na maior parte das vezes ele está preocupado unicamente em obter uma maior produtividade, sem considerar as necessidades, as possibilidades e as limitações do ser humano.

Encontram-se hoje duas conseqüências principais das transformações do trabalho em busca da produtividade: a fadiga e o subdesenvolvimento das funções orgânicas no trabalhador. O estudo da problemática da fadiga tem sido alvo de inúmeros trabalhos de pesquisadores desde há muitos anos. Vasconcelos (1934) aponta Kronecker como “talvez o primeiro que empreendeu estes trabalhos” (p. 9)

“Chegou a se dizer que não há definição para fadiga. é certo que este fenômeno, da experiência diária e tão comum, apresenta uma tal complexidade e variedade de aspectos e um caráter de universalidade que muito mal se acomoda ao rigor de uma definição científica. Esta exige, com efeito, com efeito, uma exata delimitação da compreensão de um conceito”.

O campo do estudo da fadiga é extremamente vasto, uma vez que ela comporta numerosas manifestações psicológicas, físicas, biológicas, muitas vezes interligadas. É necessário evitar interpretações incidindo sobre aspectos particulares, de modo a não pecar por omissão.

Fadiga pode ser conceituada como:

“Um estado de homeostase alterado em conseqüência do trabalho e do ambiente de trabalho, gerando tanto sintomas subjetivos como objetivos”.(3)*

Os sintomas subjetivos da fadiga vão desde uma ligeira sensação de cansaço até a total exaustão.

“As sensações subjetivas de fadiga costumam ocorrer ao término da jornada de trabalho de oito horas quando a carga média ultrapassa os 30% a 40% da potência aeróbica máxima do indivíduo e certamente quando ultrapassa

(3) CHRISTENSEN, In Astrans & Rodahl, 1980,p.432.

50% da potência aeróbica máxima.”

A atenção, a coordenação e as funções sensorio-motora contribuem para a instalação de um quadro de fadiga que pode ser agravado pelo barulho, pela temperatura elevada, pela falta de aeração, por eventuais interações sociais tensas e por problemas de insegurança quanto a manutenção do emprego.

Sartin (1960) mostra que nas empresas PHILIPS (Holanda), FIAT (Itália) e na indústria têxtil francesa, de 30% a 40% dos empregados na primeira, 48% na segunda 43% na terceira, apresentam a síndrome subjetiva comum de fadiga nervosa.

Além da fadiga generalizada, não se pode deixar de considerar a problemática da fadiga muscular localizada.

“Quando uma fábrica é demasiadamente mecanizada, a atividade do homem, a atividade física do operário é muito reduzida e, desta forma, há uma diminuição de suas funções musculares e fisiológicas em virtude do próprio trabalho, pois a tarefa não proporciona, não obriga esforço do homem, já que a máquina faz por ele (CANTARINO FILHOS & PINHEIRO, op. Cit. P. 40).

A maior parte dos postos de trabalho exige a permanência do trabalhador numa atitude estática, seja em posição sentada, seja de pé. Ao mesmo tempo, o indivíduo costuma realizar determinadas tarefas que exigem trabalho dinâmico de certos grupamentos musculares.

Assim é muito freqüente que os trabalhadores se queixem de dores e câimbras. Essas queixas chegam, segundo alguns autores, a 50% do pessoal de determinadas empresas. “Na Suécia, dois milhões de jornadas de trabalhos são perdidas anualmente por causa de dores lombares”, atribuídas segundo Kraus e Raab, “a uma insuficiência de movimentos durante a execução do trabalho”(LAPORTE, 1970 p. 16).

Por outro lado, o trabalho moderno apresenta, como se viu anteriormente, um subdesenvolvimento de funções orgânicas devido a pouca ou a nenhuma solicitação de certos órgãos, assim as doenças cardíacas e circulares, males de nossa época, não constataam somente entre aqueles que

detêm os postos de direção de empresas, mas todos os que exercem trabalho pouco ativo.

No dizer de Santos(1974),

“Atingimos a idade sentada, com a conseqüente degeneração postural e tonicidade muscular, propiciando abaixamento do nível funcional cardiovascular, respiratório, digestivo, levando a uma degeneração mais rápida, a um envelhecimento precoce, e isto quando a média de longevidade aumenta. Paradoxalmente, a civilização nos oferece mais anos de vida, em piores condições, desde cedo”. (In CANTARINO FILHO & PINHEIRO, op. cit.).

Companhias de seguro têm fornecido dados que mostram que 40% dos casos de mortalidade eram devido a problemas cardíacos. Este percentual cai para aproximadamente 22%, quando se tratava de trabalhadores em profissões ricas em movimentos. No Brasil, um levantamento feito no BANESPA, revelou que 47% dos óbitos entre funcionários deviam-se a problemas cardiopulmonares.

Sendo o trabalho moderno sedentário, raramente exigindo do indivíduo deslocamentos de seus postos de trabalho, observam-se também alterações no seu metabolismo. As duas conseqüências mais comuns apontadas na literatura são a obesidade, devida à falta de exercícios e a prisão de ventre, devida a uma inércia dos intestinos, aos quais falta a impulsão necessária para uma digestão normal. Um terceiro exemplo de subdesenvolvimento de funções orgânicas é o das deficiências musculares, que podem causar deterioração da atitude geral de deformações localizadas como escolioses, lordoses, etc.

Trabalhos realizados no contexto norte-americano pela American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. (AAHPERD) revelam que a população adulta desse país é atingida por três tipos de problemas de saúde: obesidade, as doenças coronarianas e dores na região lombar.

Em conclusão, o trabalho moderno apresenta uma tendência em substituir o esforço físico do trabalhador pela automação e pela racionalização, objetivando o aumento da produção, através de um ganho em eficácia. Com isto foi possível reduzir as jornadas de trabalho, ainda que às custas de uma

maior intensidade do mesmo, acarretando o aumento do estresse e da tensão nervosa. em países subdesenvolvidos do terceiro mundo, como o Brasil, o estresse e a tensão nervosa do trabalhador são agravados pela luta pela manutenção do emprego, pelo fantasma do desemprego sem seguro, pelas tensas relações empregado/empregador, pelos salários aviltantes, por uma inflação sempre em altos patamares, pela propriedade do ambiente de trabalho e pela instabilidade da situação sócio-econômica do país.

Assim, se começa a notar no trabalhador do século XX o dispêndio de energia nervosa ultrapassa o desgaste de energia física. Conhecendo as vantagens que traz para a sociedade o fato de seus membros praticarem atividades físicas e sabendo igualmente da necessidade do homem atual voltar à prática destas atividades, sistemas são organizados, em quase todos os países, segundo objetivos próprios, bem definidos.

Completando a análise do trabalho moderno parece importante fazer alguma referência às condições de trabalho a partir da Revolução Industrial. No início desta, as modernas fábricas estavam instaladas na maior parte dos casos em locais improvisados, geralmente galpões, onde condições inóspitas de calor, umidade, iluminação e aeração eram uma constante. Por outro lado, as primeiras máquinas ofereciam toda a sorte de riscos ao trabalhador. As críticas e os clamores exigindo um mínimo de condições humanas de trabalho levaram a algumas conquistas nos países desenvolvidos.

10.5 - EDUCAÇÃO FÍSICA NO MUNDO DO TRABALHO

Obras clássicas como a de LAPORTE (1970) consideram a Educação Física, durante a formação do profissional como pertencente ao Mundo do Trabalho. Considerando-se que no contexto brasileiro a formação do trabalhador se processa de duas formas básicas:

- a) nos cursos profissionalizantes a nível de ensino de 2º. grau, nos cursos de formação profissional, como os mantidos por entidades como o SENAI e SESC e em estabelecimentos de Ensino Superior, e
- b) em serviço quando o aprendiz assume um posto de trabalho e é treinado por alguém mais experiente.

Aspectos teóricos e práticos da Educação Física a serem desenvolvidos nos cursos profissionalizantes e de formação profissional têm sido negligenciados, atualmente, por pesquisadores.

10.6 - EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A JORNADA DE TRABALHO

A Educação Física na Empresa, durante as horas de trabalho, envolve dois tipos básicos de atividades:

- a) ginástica precedendo a ida para os postos de trabalho, e
- b) ginástica de pausa, ou ginástica laboral compensatória.

A ginástica que precede a ida para os postos de trabalho objetiva promover a melhoria da saúde e do bem estar do trabalhador. Por outro lado, de acordo com as exigências dos tipos de trabalho, essa ginástica faz parte do conjunto de medidas preventivas contra os acidentes de trabalho.

No Brasil, algumas experiências tem sido desenvolvidas como por exemplo pela Fundação Tupy e pela ISHIBRÁS.

“Todos os dias, logo pela manhã, um ritual no mínimo exótico aos olhos da maioria dos trabalhadores brasileiros se repete nas instalações da Ishikawagima do Brasil(Ishibrás). Aos primeiros acordes do Concerto n º 1 para piano e orquestra de Tchaikovsky, os 4.300 funcionários (3.500 nos estaleiros, em Ponta da Caju, e 800 na fábrica de equipamentos pesados, em Campo Grande, ambas no Rio) começam a se concentrar em frente as suas seções. Mas não iniciam logo o trabalho . Está começando mais uma rápida, porém alentada, sessão de ginástica que, embora voluntária, há quinze anos

envolve todos os funcionários, desde os operários ao vice-presidente-executivo da empresa, Nobuo Ogun”.(4)*

Os resultados parecem alentadores. A Ishibrás aponta.

“Um acentuado decréscimo no número de casos de contusões causados pelo esforço físico sem preparação. O número de atendimentos nos ambulatórios registrado devido a lombalgias causadas por movimentos bruscos ou deslocamentos de objetos com os músculos ainda frios, decresceu, provando que o aquecimento muscular antes do início das atividades pode eliminar, em grande parte esse problema”.

Por outro lado, nesta experiência, a ginástica serve também a outros objetivos que não se coadunam com os atuais princípios que norteiam esta atividade. Assim, a Ginástica Matinal serve para manter o trabalhador sob controle.

A Ginástica Matinal também promove a reunião dos grupos em torno de um responsável, que se aproveita da ocasião para distribuir-lhe as tarefas do dia e evita que eles se dirijam para o seu setor de serviço sem as instruções precisas quanto ao seu serviço programado.

Como se vê, os objetivos do Programa de Ginástica Matinal é atenuar a incidência de acidentes de trabalho..., disciplina, ordem, reunião dos grupos para distribuição das tarefas e mostra como a ginástica pode ser colocada a serviço do capitalismo, em detrimento da manutenção da saúde e do bem estar do trabalhador. Assim, o aumento da produtividade é buscado através do controle dos trabalhadores, da ordem e da disciplina.

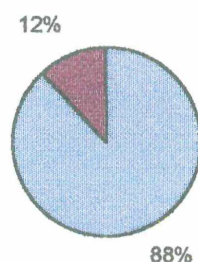
*(4) EXAME, 1984, p. 58

11 - PESQUISA DE OPINIÃO SOBRE A GLC NOS CDD'S DE LONDRINA/PR.

1) Você pratica a GLC (Ginástica Laboral Compensatória) na sua unidade espontaneamente?

R.: 88% dos funcionários praticam espontaneamente e apenas 12% o fazem por obrigação.

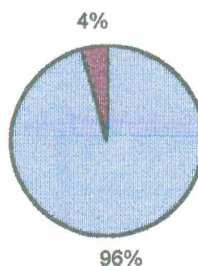
Análise: Com os dados apresentados, fica comprovado que a prática da GLC é bem aceita pelos funcionários, não tendo interferência de chefias para realização da mesma.



2) Com a prática da GLC, você percebeu melhora na disposição para desempenhar suas atividades?

R.: 96% dos funcionários disseram que sim, 4% disseram que não.

Análise: Em pouco tempo de implantação da GLC, tivemos resultados surpreendentes através de comentários de praticantes do futebol, que se sentiram mais dispostos e com menos cansaço físico.



3) Numa escala de 0 a 10, qual o grau de satisfação de 0 a 10?

R.: 0 = 00

1 = 02

2 = 00

3 = 01

4 = 00

5 = 01

6 = 02

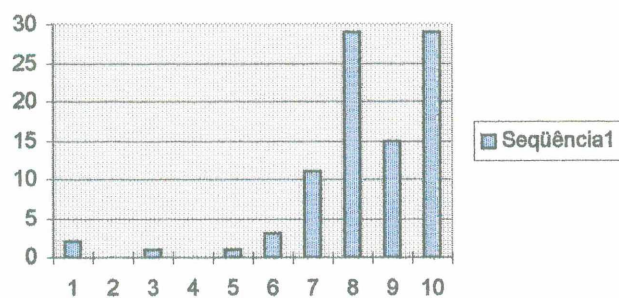
7 = 11

8 = 29

9 = 15

10 = 29

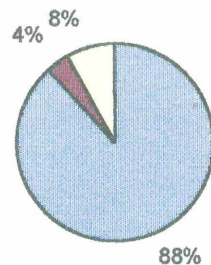
Análise: Sabe-se que a GLC é uma atividade benéfica aos praticantes, por isso, o grau de satisfação é muito elevado.



4) Você percebe na prática da GLC, um momento de descontração e união com o grupo?

R.: 88 disseram que sim, 04 disseram que não e 08 não se manifestaram.

Análise: Em participações da GLC. Nessas unidades, percebi o quanto se descontraem, com brincadeiras, gargalhadas, etc., mas, com responsabilidade.



Da realização deste trabalho, reproduziremos algumas frases escritas espontaneamente pelos empregados pesquisados.

- "Porque ela proporciona um bom condicionamento para o nosso corpo".
- "Auxilia no desempenho de função, deixando o corpo mais flexível".
- "Um benefício conquistado, que deveremos preservar".
- "Porque é bom para o organismo e é relaxante".
- "Porque sou adepto de toda e qualquer prática esportiva".

12 - OBSERVAÇÕES FINAIS

Com base nos dados apresentados, pode-se concluir que para o funcionário, a G.L.C. é muito bem aceita. É válida para o bem estar individual e coletivo, e o que é melhor, é realizada espontaneamente, oferecendo-nos dados importantes para sua expansão as demais unidades da Regional do Paraná.

Em nossa prática, observamos que os resultados alcançados com a ginástica (laboral) obtiveram com efeito esperado, ou seja, realmente a adoção dos exercícios melhorou as condições físicas e psíquicas dos funcionários contribuindo com o rendimento profissional de cada um, melhorando sua "qualidade de vida".

13 - REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

GINÁSTICA NA FÁBRICA . Revista Proteção, MPF Publicações LTDA, n ° 51, março 1996, Novo Hamburgo, p. 51.

HORA DA GINÁSTICA. Revista Proteção MPF Publicações LTDA, n ° 61, Janeiro 1997, Novo Hamburgo, p. 23.

JORNAL HERING TÊXTIL . Ginástica na Empresa - Qualidade de vida. Ano 3, n ° 29, abril 1994, p. 11.

A GINÁSTICA LABORAL. Revista Proteção MPF Publicações LTDA, n ° 29, Maio 1994, Novo Hamburgo, volume 06, p. 124.

A GINÁSTICA DA SEGURANÇA. Revista Proteção MPF Publicações LTDA, n ° 18, Agosto/Setembro 1972, Novo Hamburgo vol. 04 p. 192.

AVALIAÇÃO FÍSICA. Revista Proteção. MPF Publicações LTDA, n ° 72, Dezembro 1997, Novo Hamburgo, p. 46,47,48.

ANEXOS

PESQUISA DE OPINIÃO SOBRE A GLC NOS CDD'S DE LONDRINA/PR

1) Voce pratica a GLC (Ginástica Laboral Compensatória) na sua unidade espontaneamente?

Sim ()

Não ()

Por que? _____

2) Numa escala de 0 a 10, qual seu grau de satisfação?

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

3) Com a prática da GLC, voce percebeu melhora na disposição para desempenhar suas atividades?

Sim ()

Não ()

4) Voce percebe na prática da GLC, um momento de descontração e união com o grupo?

Sim ()

Não ()

G.L.C

LONDRINA

AVALIAÇÃO APÓS 30 DIAS

FASES

DISCUSSÃO: SET/97 A JAN/98

ESTUDO: JAN/98 A MAR/98

ALVIAÇÕES INDIVIDUAIS: MAR/98

IMPLANTAÇÃO: MAR/98

CDD NORTE PERFIL

AVALIAÇÕES: 29 (100%)

IDADE: 20...25: 6

25...30: 6

30...35: 5

35...40: 9

40...45: 4

86.6% ABAIXO DE 40 ANOS

FUMANTES: 5 (16,6%)

PRAT. ESPORTES: 7 (24,3%)

TÊM LAZER COM A FAMÍLIA: 11 (36,6%)

PROB. OSTEOMUSCULAR: 4(13.3%)

PROB. MED. CRÔNICOS: 1 (3.3%)

BONS HÁBIT. ALIMENT.: 10 (33.3)

**CDD CENTRO
J.K.**

PERFIL

ALAVIALÇÕES: 39 (100%)

**IDADE: 20...25: 7
20...30: 11
30...35: 6
35...40: 4
40...45: 7
45...50: 4**

71.8% ABAIXO DE 40 ANOS

SEXO: 35 MASC. (89.7%)

FUMANTES: 03 (7.6%)

PRAT. ESPORTES: 20 (51.2%)

TÊM LAZER COM A FAMÍLIA: 12 (30.7%)

PROBL. OSTEOMUSCUL.: 5 (12.8%)

BONS HÁBITOS ALIMENT.: 13 (33.3%)

**CDD OESTE
PERFIL**

AVALIAÇÕES: 24 (85.7%)

**IDADE: 20...25: 3
25...30: 2
30...35: 8
35...40: 6
40...45: 2 >50: 1
45...50: 2**

79.1% ABAIXO DE 40 ANOS

SEXO: 91.6% MASCULINO

FUMANTES: 5 (20.8%)

PRT. ESPORTES: 12 (50%)

TÊM LAZER COM A FAMÍLIA: 10 (41.7%)

PROB. OSTEO MUSCULARES: 5 (20.8%)

PROB. CRÔNICOS: 1 (4%) (H.A)

BONS HÁBITOS ALIMENTARES: 6 (25%)

**CDD LESTE
PERFIL**

AVLIAÇÕES: 34 (94.4%)

**SEXO: 20...25: 3
25...30: 4
30...35: 11
35...40: 8
40...45: 4
45...50: 4**

79.4% ABAIXO DE 40 ANOS

SEXO: 97% SEXO MASCULINO

FUMANTES: 7 (20.5%)

PRATIC. ESPOSTES: 20 (51.2%)

TÊM LAZER COM A FAMÍLIA: 24 (61.5%)

**PROBEMAS MÉDICOS: 3 (7.6%)
(H . A DIAB.)**

PROB. OSTEOMUSCULARES: 1 (2.5%)

BONS HÁBITOS ALIMENTARES: 10 (25.6%)