

UDESC na Empresa - Programa de Atividade Física

Área Temática de saúde

Resumo

O presente artigo visa abordar a metodologia de trabalho desenvolvida especificamente para este projeto e mostrar a abrangência do mesmo perante a comunidade. Este projeto surgiu em 2000 e objetivava capacitar os acadêmicos do curso de Ed. Física (EF) por meio de cursos de aperfeiçoamento na área de ginástica laboral. Em 2003 o projeto passou a chamar-se Udesc na empresa – programa de atividade física e desenvolveu-se uma metodologia de trabalho: diagnóstico da empresa, palestra inicial, análise ergonômica, sessões de atividade física, palestras de curta e longa duração e avaliações. O CEFID em 2003 inovou a grade curricular com uma disciplina optativa intitulada: Atividade Física na Empresa (AFE), que visa suprir a carência do currículo do curso de Ed. Física. Com a capacitação dos acadêmicos, a coordenação do projeto pode oferecer as empresas de Florianópolis um programa que busca melhorar a qualidade de vida dos colaboradores, bem como oferecer aos acadêmicos a oportunidade de vivenciar um mercado de trabalho em ascensão. Conclui-se que o projeto evoluiu a partir da estruturação metodológica e da capacitação dos acadêmicos matriculados na disciplina – AFE, o que proporcionou um aumento dos colaboradores atingidos com o projeto em cinco vezes.

Autoria: Renildo Nunes – mestre/UDESC - Coordenador do projeto

Adriana Seára Tirloni – especialista/UDESC/ - Responsável Técnica pelo projeto

Instituição

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC

Palavras-chave: atividade física; ginástica laboral; empresa

Introdução e objetivo

A UDESC/CEFID criou este projeto de extensão com o intuito de proporcionar experiências de trabalho aos acadêmicos do curso de Educação Física (EF). Inicialmente em 2000, o projeto que possuía outro nome: Programa de promoção da Saúde na Empresa visava capacitar os acadêmicos do curso de EF por meio de cursos de aperfeiçoamento na área de ginástica laboral, para posteriormente incluí-los no ambiente empresarial.

O CEFID em 2003 inovou a grade curricular com uma disciplina optativa intitulada: Atividade Física na Empresa (AFE), com uma carga horária de 120 horas, sendo 90hs - estágio e 30hs - teoria. A disciplina recebeu este nome, pois é mais abrangente que ginástica laboral e desmistifica a idéia que um programa de atividade física na empresa (PAFE) seja apenas uma sessão de ginástica (exercícios físicos), pois as técnicas são variadas, cada qual com objetivos específicos. Esta surgiu para suprir as necessidades dos acadêmicos quanto à capacitação em uma área específica do mercado de trabalho e suprir a carência da grade curricular do curso de EF.

A primeira turma desta disciplina ocorreu no 2º semestre/2003, sendo assim, apenas no final de 2003 e início de 2004 novas empresas puderam ter acesso ao PAFE, esta ação possibilita aos acadêmicos, acesso a uma área de trabalho emergente.

O projeto Udesc na empresa – programa de atividade física, define-se como um programa preventivo e terapêutico; as atividades são realizadas no local de trabalho, no

próprio setor ou em um local determinado pela empresa; as sessões são de curta duração (10 minutos); não deve levar o colaborador ao cansaço; a adesão é espontânea e a seleção das atividades é baseada nas tarefas e condições laborais.

O programa visa atingir os seguintes objetivos em relação aos colaboradores: reduzir as dores corporais; melhorar o relacionamento interpessoal, prevenir a fadiga muscular; diminuir o surgimento de DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho); corrigir os vícios posturais; aumentar a disposição e motivação para o trabalho; reduzir o nível de estresse; estimular a prática de atividade física; melhorar a qualidade de vida e informar sobre temas relacionados à saúde.

Um programa de atividade física é uma ferramenta para prevenir o surgimento do DORT e não a única solução como muitas empresas vêem. Para diminuir o DORT necessita-se de uma ação conjunta com técnico de segurança, engenheiro e médico do trabalho (quando houver), para que ajustes ergonômicos nos postos de trabalho sejam realizados e uma campanha efetiva sobre reeducação postural no ambiente de trabalho.

As evidências científicas mostram a clara associação da atividade física habitual com a menor incidência de doenças, maior longevidade e melhor qualidade de vida, o que torna o combate ao sedentarismo uma questão de saúde pública. As formas de intervenções voltadas ao aumento da atividade física habitual podem ocorrer em três níveis: a) individual, b) organizacional (empresa) e c) comunitária. Um programa de atividade física na empresa proporciona aos colaboradores acesso a informações sobre saúde, ensina-os a fazer exercícios físicos, estimula-os a serem mais ativos no trabalho e no seu tempo lazer. Uma pesquisa entre os industriários catarinenses diagnosticou que 56% dos colaboradores não realizam atividades físicas no seu tempo livre. A jornada de trabalho pode variar no mínimo, 6 a 8 horas diárias de trabalho efetivo, sem contar as pausas para almoço e o tempo de deslocamento até a empresa. O colaborador gasta mais de 50% do seu tempo de vigília no trabalho, o que nos faz crer, que se a empresa oferece um programa preventivo e educativo, a saúde do trabalhador irá melhorar e os custos com doenças diminuirão. Alguns resultados positivos sobre programas de ginástica laboral citam uma diminuição das dores corporais em torno de 40 a 80%.

O profissional de EF é o mais recomendado para atuar com atividade física na empresa, pois além do conhecimento científico e técnico, dispõe de conhecimento motivacional e recreacional, próprio do perfil do profissional e da grade curricular do curso de EF. O educador físico necessita agregar conhecimentos sobre patologias para melhorar o seu trabalho em programas de atividade física.

A metodologia criada para este projeto baseou-se na literatura sobre ginástica laboral, ergonomia, doenças ocupacionais, administração de empresas, qualidade de vida e legislação.

Objetivos: abordar a metodologia de trabalho desenvolvida especificamente para este projeto e mostrar a abrangência do mesmo perante a comunidade.

Metodologia

A elaboração desta metodologia teve início em março de 2003. Para desenvolver este projeto inicialmente necessitamos conhecer o contexto organizacional da empresa, desenvolver indicadores por meio deste conhecimento e em seguida traçar a (s) estratégia (s) de ação, o que na verdade passará a ser a própria metodologia do PAFE, o qual varia conforme a necessidade específica de cada empresa. O processo de implantação do programa segue as seguintes etapas:

Primeira etapa - Diagnóstico da empresa

Nesta etapa aplica-se um questionário com o responsável pela implantação do programa na empresa. No questionário aborda-se os objetivos e os motivos que levaram a empresa a buscar este equipamento de proteção coletiva, setores e número de colaboradores respectivamente, funções, abrangência do programa: setorial ou geral, como é a organização

do trabalho para determinar o melhor horário, local e frequência diária e semanal das sessões de atividade física (AF). Com o diagnóstico pode-se determinar quantos estagiários serão necessários para atender a demanda, qual o tipo de ginástica: preparatória (antes de iniciar a jornada de trabalho), compensatória (durante a jornada de trabalho) ou relaxante (no final da jornada de trabalho) e qual será o custo do programa para a empresa.

O sucesso de um programa de atividade física está intrinsecamente ligado ao compromisso da empresa que o requisitou e aos trabalhadores, pela participação e empenho no programa. A metodologia será definida conforme a organização do trabalho e objetivos a serem atingidos com o programa.

Segunda etapa – Palestra Inicial

A palestra e a distribuição de folders tem a função de informar os diretores, chefes de setores e todos os colaboradores sobre o PAFE, quais os seus objetivos, metodologia e os pensamentos equivocados quanto aos objetivos. Geralmente realiza-se a palestra inicial, mas dependendo da organização do trabalho pode-se realizar a divulgação do PAFE somente através de folders. Na palestra enfoca-se o quanto é importante à participação dos diretores e chefes de setores para a melhor adesão dos colaboradores e sucesso do programa. Em uma pesquisa constatou-se que a aceitação da atividade e credibilidade na eficiência de curtos períodos da atividade física é de 100% pelos colaboradores, mas apenas 50% participam frequentemente ou ocasionalmente. Quanto aos motivos da não adesão ao programa constatou-se que 21% dos colaboradores citaram não participarem porque seus chefes e supervisores não participam da atividade e 19% dos colaboradores tem receio de atrasar o trabalho. Quando diretores e chefes conhecem os objetivos, acreditam nos resultados do programa e respeitam a sua metodologia (tempo gasto), estes mesmo divulgarão a importância da atividade e incentivarão a participação de todos no programa.

Terceira etapa – Análise ergonômica

Esta análise consiste em verificar quais as posturas os colaboradores submetem-se durante a jornada de trabalho, quais os movimentos realizam e se estes são repetitivos ou em contração estática. Considera-se um trabalho repetitivo quando o ciclo de trabalho é menor que 30 segundos e quando mesmo sendo maior que 30 segundos, mais de 50% do ciclo é ocupado com apenas um tipo de movimento. Com base nas tarefas e condições laborais, seleciona-se os exercícios que serão aplicados durante as sessões de atividade física, para assim atingirem os objetivos propostos pelo PAFE.

Quarta etapa – Sessões de Atividade Física na Empresa

A prescrição do treinamento dos colaboradores ocorre baseado no diagnóstico da empresa e análise ergonômica. Na qual será determinado o número de séries, repetições, grupos musculares que devam ser trabalhados e as técnicas com os respectivos dias da semana. Quanto às técnicas utiliza-se: exercícios de alongamento, fortalecimento muscular, relaxamento (massagem e exercícios respiratórios) e atividades recreativas. A seleção das técnicas depende das atividades laborais exercidas pelos colaboradores, como por exemplo: em um call center pode-se acrescentar a sessão exercícios de aquecimento de voz ou brinquedos cantados. As sessões de AF devem ser variadas, dinâmicas, realizadas ao ar livre, com todos os setores e com a utilização de música, para estimular a participação dos colaboradores. O momento da sessão é uma oportunidade que os colaboradores têm para se conhecerem melhor e liberarem o estresse.

A sessão do projeto UDESC na empresa – programa de atividade física tem duração de 10 minutos. Sabe-se que a duração de uma sessão é muito variável, mas é importante determinarmos um tempo, na qual o acadêmico ou profissional irá planejar e desenvolver as atividades. Quem desejar trabalhar com AFE deve ter feeling em relação à escolha das atividades e o tempo que elas iram consumir. Em alguns setores e empresas a duração das sessões deverá ser adaptada conforme as condições e funções laborais. Quem trabalha em uma linha de produção, atendimento a clientes, entre outros, talvez necessite de uma sessão mais

reduzida, pois 10 minutos de pausa ativa poderá prejudicar a produção e desenvolvimento da empresa, causando transtornos e aumento o estresse nos colaboradores. Sendo assim pode-se reduzir a duração da sessão para o intervalo de 3 a 5 minutos, desta forma, mais colaboradores poderão ser beneficiados com o programa. Algumas empresas e programas recomendam a duração de 8 a 12 minutos (4, 9,10). Achour Júnior cita que 15 minutos seriam o tempo ideal para uma sessão de AFE. Acredita-se que uma sessão de 10 a 12 minutos tem duração suficiente para desenvolver uma quantidade de exercícios, necessários para atingir os objetivos propostos e não deixar os colaboradores cansados ou exaustos, além de motivados para a próxima sessão.

A frequência diária e semanal das sessões irá variar conforme os objetivos a serem alcançados com o programa e dependerá das atividades laborais exercidas pelos colaboradores. Recomendamos de 2 a 5X por semana, mas acredita-se que o ideal seja 5X por semana, 1X ao dia, no mínimo. Haja vista que a maioria dos colaboradores realiza suas tarefas laborais pelo menos 5X por semana.

Os profissionais e acadêmicos questionam-se qual é o melhor momento para realizar a atividade física? Lima classifica os tipos de ginástica laboral como:

Ginástica de aquecimento ou preparatória: “Ginástica com duração aproximada de 5 a 10 minutos, realizada antes do início da jornada de trabalho ou nas primeiras horas, com o objetivo principal de preparar os funcionários para sua tarefa, aquecendo os grupos musculares que irão ser solicitados em seus trabalhos laborais, despertando-os para uma maior disposição ao iniciá-los”.

Ginástica compensatória ou de pausa: “Ginástica com duração aproximada de 10 minutos e realizada durante a jornada de trabalho. Interrompe a monotonia operacional aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação para esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e as posturas solicitadas nos postos de trabalho.”

Ginástica de relaxamento: “Ginástica com duração aproximada de 10 minutos, baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, e realizada no final do expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias.”

Na elaboração de um PAFE, é necessário que os exercícios prescritos respeitem o vestuário, ocupação/função e local e também a condição física dos colaboradores, pois as empresas que contenham no mínimo 100 colaboradores e até mais de 1000 colaboradores são obrigadas a preencher de 2% a 5% de seus cargos com beneficiários reabilitados ou pessoas portadores de deficiências, habilitados. Destaca-se também a presença das colaboradoras gestantes que necessitam de atividades direcionadas para a sua condição física. Observa-se que esta diferenciação ocorrerá dependendo do porte da empresa: pequeno, médio ou grande. Isto significa que os acadêmicos devem capacitar-se para atender os colaboradores e empresas nas suas diferentes condições.

Quinta etapa – Palestras de curta e longa duração

Mensalmente o programa oferece palestra de curta duração (quinze minutos) ministrada pelo próprio acadêmico, sobre temas voltados a saúde como: postura, qualidade de vida, exercício físico, estresse, alimentação, entre outros. Essas palestras visam informar os colaboradores sobre temas importantes, na forma de dicas e conhecimento atuais. O profissional que trabalha em um PAFE deve fazer parte de uma equipe multidisciplinar, o que muitas vezes torna a escolha dos temas uma decisão conjunta, conforme as necessidades da empresa. As palestras de longa duração ocorrerão quando houver interesse da empresa em abordar algum tema de forma mais detalhada. Observa-se que os profissionais envolvidos em programas de atividade física nas empresas participam efetivamente da Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPAT), aplicando palestras e/ou atividades físicas. A inclusão do profissional de EF no corpo funcional das empresas vem se tornando uma atitude comum e produtiva para a empresa.

Sexta etapa – Avaliações

Inicialmente, após consentimento dos colaboradores são distribuídos questionários abordando: nível sócio-econômico, conhecimento dos objetivos do programa, dores corporais, estados de saúde, nível de atividade física, entre outros. Dependendo do interesse e disponibilidade da empresa e dos colaboradores alguns testes físicos podem ser realizados. As avaliações ocorrem inicialmente de três em três meses nos primeiros seis meses, para analisar os benefícios e aceitação do programa e posteriormente duas vezes ao ano (julho e dezembro). A avaliação tem a função de medir os resultados e efeitos do PAFE, para uma retro-alimentação caso necessário, o que nos possibilitará um gerenciamento eficaz.

Resultados e discussões

A atuação do projeto perante a comunidade empresarial teve início em 2002, em uma empresa privada, atingindo 70 colaboradores no período de outubro de 2002 a junho de 2003. Participavam do projeto: coordenadora e uma bolsista.

Atualmente o projeto atinge três empresas, sendo duas públicas e uma privada, participam do programa no total 350 colaboradores. O projeto dispõe dos seguintes recursos humanos: coordenador, responsável técnica, duas bolsistas e uma estagiária. Observa-se que a elaboração de um plano estratégico para dinamizar o desenvolvimento do projeto, bem como a qualificação dos acadêmicos na disciplina atividade física na empresa no 2º semestre/2003, resultou no aumento da abrangência do projeto em cinco vezes, conforme tabela abaixo.

Tabela 1 – Nº de abrangência do projeto

Ano	Nº empresas	Nº colaboradores
2002 a jun.2003	1	70
dez.2003 a jun. 2004	3	350

Em 2000, houve uma divulgação do projeto em um jornal de grande circulação local. A procura pelo projeto de extensão foi consideravelmente satisfatória, mostrando a universidade o quanto seria necessário à elaboração metodológica do projeto e a capacitação dos acadêmicos para suprir este mercado carente de mão de obra qualificada. Atualmente a divulgação do projeto ocorre pela home-page da UDESC, pois a disciplina é muito recente e tem um número limitado de participantes, dez a quinze. A demanda das empresas é maior que a formação acadêmica nesta área, o que nos faz ser cautelosos, quanto à divulgação deste projeto de extensão.

A elaboração da metodologia do projeto, a orientação e o acompanhamento dos acadêmicos nas empresas criaram diretrizes de trabalho para torná-los mais profissionais e competentes.

Conclusões

Conclui-se que o projeto evoluiu a partir da estruturação metodológica e da capacitação dos acadêmicos matriculados na disciplina optativa – AFE, do curso de Educação Física.

Acredita-se que a formação da próxima turma, no 1º semestre/2004 fará com que novas empresas sejam beneficiadas com o projeto e os acadêmicos possam aplicar os conhecimentos adquiridos em sala de aula/estágio e vivenciar um mercado emergente.

Observa-se a importância da inclusão desta disciplina na grade curricular permanente do CEFID, para que todos os acadêmicos de EF tenham conhecimento sobre esta recente área de trabalho.

A atuação do profissional de EF no ambiente empresarial é um novo nicho de mercado, sendo assim, as Universidades de EF que queiram destacar-se no cenário nacional deverão priorizar a criação e/ou continuidade de uma disciplina que dê embasamento teórico e prático sobre atividade física na empresa e conseqüentemente oferecer um projeto de extensão que atenda a comunidade empresarial.

Referências bibliográficas

1. ACHOUR JÚNIOR, A. **Bases para exercícios de alongamento**: relacionado com a saúde e no desempenho atlético. 2ª ed. rev. Londrina: Phorte, 1999.
2. COUTO, U. A. **A ergonomia aplicada ao trabalho** – Manual técnico da máquina humana. Belo Horizonte: Ergo, 1996. Volume I e II.
3. FISIOTERAPIA conquista espaço dentro das empresas. **Revista Proteção**, Novo Hamburgo. RS. 137: 38-55, 2003.
4. LABORFIT. Serviços. Disponível em: <http://www.laborfit.com.br/serviços.asp> Acesso em: 13 de março 2003.
5. LIMA, V. **Ginástica Laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.
6. MAZUCCO, C. E. VII Meeting Sport-fitness-fisioterapia-turismo-hotelaria. “**Ginástica Laboral**: o sucesso da qualidade de vida nas empresas, set. 2003.
7. MOSER, A. D., ALVES, J.P.V., ALBUQUERQUE, L.C. Motivando para a saúde. **Revista Proteção**, Novo Hamburgo. RS. 143: 66-69, 2003.
8. NUNES, R. et al. UDESC NA EMPRESA: Programa de atividade física. Universidade do Estado de **VIII Jornada Acadêmica e XIII Seminário de Iniciação Científica**. Santa Catarina, Lages, nov. 2003.
9. OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da Ginástica Laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
10. PROGRAMA LAZER ATIVO. Lazer ativo: Um programa de promoção da saúde para o trabalhador da indústria catarinense. Disponível em: <http://www.lazerativo.org.br> Acesso em: 13 de março 2003.