

ESCALAS UTILIZADAS PARA AVALIAR OS EFEITOS ESPERADOS DA GINÁSTICA LABORAL: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Carine Maria Mossmann¹
Maria Isabela Ramos Haddad Garcia²

RESUMO

O objetivo dessa revisão da literatura foi realizar um levantamento das escalas e questionários utilizados para avaliar os efeitos da ginástica laboral. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, narrativa, com abordagem qualitativa e característica descritiva. A literatura consultada refere que a rotina de trabalho pode ser exaustiva, mesmo em ambientes aparentemente inofensivos, como escritórios. Posturas incorretas e hábitos repetitivos por muitas horas contribuem para o surgimento de doenças ocupacionais, como os DORTS e as LERs. E é nesse contexto que surge a importância da ginástica laboral. Ao incentivar a prática da ginástica laboral, o empregador contribui para a saúde dos colaboradores, melhorando o desempenho da empresa e reduzindo custos. Alguns instrumentos podem ser utilizados para se analisar a eficácia da ginástica laboral e foi verificada a utilização da Escala de Estresse no Trabalho, o Diagrama de Corlett, a Escala para Avaliação de Ginástica Laboral (EPAGL), a escala de resposta do tipo Likert e o questionário de caracterização (perfil) dos servidores. Concluiu-se que a ginástica laboral exerce efeitos benéficos na saúde dos colaboradores.

Palavras-chave: Fisioterapia; Ginástica laboral; Escalas avaliativas.

SCALES USED TO ASSESS THE EXPECTED EFFECTS AND LABOR GYMNASTICS: BIBLIOGRAPHIC REVIEW

ABSTRACT

The aim of this literature review was to survey the scales and questionnaires used to assess the effects of labor gymnastics. The methodology used was a literature review, narrative, with a qualitative approach and descriptive characteristic. The literature consulted states that the work routine can be exhausting, even in apparently harmless environments, such as offices. Incorrect postures and repetitive habits for many hours contribute to the emergence of occupational diseases such as DORTS and RSIs. And it is in this context that the importance of labor gymnastics emerges. By encouraging the practice of gymnastics at work, the employer contributes to the health of employees, improving the company's performance and reducing costs. Some instruments can be used to analyze the effectiveness of gymnastics at work and the use of the Work Stress Scale, the Corlett Diagram, the Scale for Evaluation of Gymnastics at Work (EPAGL), the Likert-type response scale and the characterization questionnaire (profile) of the servers. It was concluded that gymnastics at work has beneficial effects on the health of employees.

Keywords: Physiotherapy; Labor gymnastics; Evaluation scales.

¹ Discente do Curso de Fisioterapia da Faculdade, graduanda em Fisioterapia pela AJES

² Mestre em Fisioterapia e Professora do Curso de Fisioterapia da Faculdade AJES

INTRODUÇÃO

O termo ergonomia deriva de duas palavras gregas: *ergo* (trabalho) e *nomos* (leis, regras), portanto, no sentido estrito da palavra, significa leis ou regras de trabalho. (ZANDER, 2016). A ergonomia é o estudo do homem no trabalho, com o objetivo de alcançar um sistema ótimo de tarefas-homem, no qual seja possível manter um equilíbrio adequado entre o trabalhador e as condições de trabalho, e sua saúde. (CERATTO, 2017)

Quando as condições de trabalho acarretam danos ao trabalhador, não conseguindo aplicar a ergonomia dentro de seu ambiente, é caracterizado como doença ocupacional, sendo essa as alterações biológicas ou funcionais, tanto físicas quanto mentais. Essas alterações podem ser devido ao excesso de ruído, a presença de poeira, calor exagerado, ambiente contaminado por bactérias, produtos químicos etc. E, outros fatores como a má organização do ambiente de trabalho também podem provocar Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e /ou Lesões por Esforços Repetitivos (LER). (SOUZA *et al.*, 2020)

No Brasil, as empresas arcam com muitos custos em virtude de acidentes e das doenças provocadas pelas estruturas inadequadas do ambiente de trabalho, corroborando com a necessidade da implantação de programas de prevenção que abarque uma multiplicidade de fatores que causam as doenças, e os acidentes de trabalho, a fim de evitá-los. (FREITAS-SWERTS; ROBAZZI, 2014), uma alternativa é o programa de ginástica laboral (GL).

Um programa de ginástica laboral (GL) é uma opção viável e de baixo custo para a melhora da qualidade de vida do trabalhador por meio de programas de qualidade de vida no trabalho (PQVT) criados para fomentar a prevenção e a promoção da saúde, priorizando as necessidades do colaborador ao mesmo tempo em que concilia o interesse da organização e do empregado, salientando-se que as empresas que não se importam com a qualidade de vida do trabalhador (QVT) tendem a perder em competitividade no mercado. (ANDRADE; VEIGA, 2012)

Neste contexto, a fisioterapia do trabalho, através da ginástica laboral, foi se tornando cada vez mais relevante no meio industrial objetivando melhorar ou manter a QVT e prevenir lesões musculoesqueléticas, resultando em otimização no desempenho e na produtividade no trabalho. (BARBOSA; MEJIA, 2021)

Para a verificação da eficácia da ginástica laboral podem ser aplicados diversos modelos de questionários e de escalas avaliativas de percepção de dor, capacidade funcional e

disfuncional no desempenho, desconforto musculoesquelético, capacidade produtiva e outros aspectos relacionados à organização do trabalho.

Assim, o objetivo deste estudo foi realizar um levantamento das escalas e questionários utilizados para avaliar os efeitos da ginástica laboral.

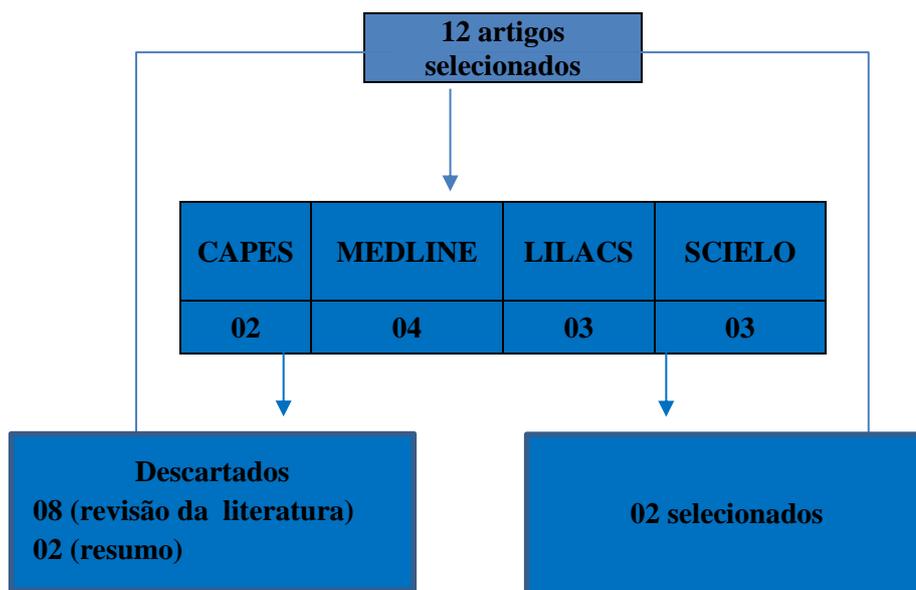
METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa e característica descritiva por ser um estudo detalhado, que analisa minuciosamente um objeto de estudo específico; assim sendo, o tema de pesquisa é conhecido, havendo literatura disponível sobre o assunto. A pesquisa foi baseada em publicações no espaço temporal de 2012 a 2021. Foram consultados o portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), a base de dados da *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Os critérios de inclusão foram: artigos escritos em língua portuguesa ou traduzidos, disponibilizados na íntegra e gratuitamente, que fossem estudo de caso, apresentassem duas ou mais das palavras-chave (descritores), em separado ou combinadas: fisioterapia, ginástica laboral, escalas avaliativas, qualidade de vida no trabalho, ambiente de trabalho. Os critérios de exclusão previam: resumos, editoriais, artigos em duplicidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os artigos pesquisados, apenas dois se tratavam de estudo de caso pelos quais foi possível avaliar as escalas e os questionários utilizados pelos próprios autores para avaliar os efeitos da ginástica laboral, conforme fluxograma abaixo. Os outros artigos eram revisão da literatura que apontava as escalas e questionários empregados por outros autores. Assim, serão apontados, a seguir, o resultado obtido com essas duas publicações.

FLUXOGRAMA



Freitas-Swerts e Robazzi (2014) tinham como objetivo aferir o impacto de um programa de ginástica laboral compensatória em colaboradores, com vistas a reduzir o estresse ocupacional e a dor osteomuscular. A pesquisa contou com a análise quantitativa dos dados, envolvendo 30 servidores do setor administrativo de uma universidade pública. Adotou-se um questionário de caracterização dos servidores, a Escala de Estresse no Trabalho e o Diagrama de Corlett (para identificação da presença, localização e intensidade de dor osteomuscular).

De acordo com Paschoal e Tamayo (2004), a Escala de Estresse no Trabalho (EET) é uma ferramenta para ser aplicada para se diagnosticar o ambiente de trabalho nas instituições, não se trata de um teste psicológico, mas de um diagnóstico organizacional que leva em consideração a percepção do colaborador. O Diagrama de Corlett, desenvolvido em 1976, é um instrumento semiquantitativo para a avaliação do desconforto postural utilizando-se um mapa das regiões corporais (MCATAMNEY; CORLETT, 1993). Os dois instrumentos não apresentam dificuldade em sua utilização e os itens que os compõem se adequam ao objetivo da pesquisa.

A pesquisa dividiu-se em três fases e, na primeira, foi aplicado o questionário sobre o perfil dos sujeitos; na segunda fase, realizou-se a ginástica laboral duas vezes por semana por 15 minutos cada, durante 10 semanas; na terceira fase houve o pós-teste no qual os participantes responderam pela segunda vez ao questionário. Os dados foram analisados pela estatística descritiva e estatística não paramétrica pelo teste de Wilcoxon.

Os resultados de Freitas-Swerts e Robazzi (2014) apontaram que o estresse ocupacional presente nos questionários iniciais se manteve no questionário final, após a realização da ginástica laboral. Entretanto, os autores verificaram que houve redução significativa de dor na coluna vertebral em virtude das técnicas de estabilização segmentar lombar e do *Isostretching* utilizado nas sessões, com foco nos alongamentos e fortalecimento de músculos dessa região. O resultado geral foi de reduções álgicas, especialmente para a coluna cervical, cervicotorácica, torácica e lombar.

Andrade e Veiga (2012) atenderam à demanda do Ministério da Saúde, em Brasília, para avaliar a percepção dos colaboradores sobre as atividades do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT) que oferece ginástica laboral, principalmente, além de aulas de dança e yoga. O número de servidores, gestores e estagiários inscritos na ginástica laboral é de 1.384 e, para a pesquisa, utilizou-se uma amostra não probabilística de conveniência. Distribuíram-se 700 questionários e 665 foram respondidos, havendo uma amostra final de 623 respondentes. Foi utilizada a Escala para Avaliação de Ginástica Laboral (EPAGL), que se trata de uma escala que aponta os fatores que se deseja verificar, podendo ser composta por quantos itens forem necessários em relação a cada fator. Na pesquisa de Andrade e Veiga (2012), os fatores que interessavam eram: professores de ginástica laboral, benefícios da atividade laboral, expectativa do servidor, integração e atual método de trabalho.

No total a escala foi composta por 30 itens: oito alusivos a professores (professor domina conteúdo da GL, criatividade no planejamento das atividades etc.); cinco ao fator benefícios da ginástica laboral, seis ao fator expectativa do servidor, seis itens à integração e, cinco itens ao atual método de trabalho. Para a apuração das respostas, empregou-se a escala de resposta do tipo Likert de cinco pontos, sendo: (1) discordo totalmente, (2) discordo, (3) nem discordo e nem concordo, (4) concordo e (5) concordo totalmente.

Os resultados apontaram que a escala apresentou consistência teórica e empírica e que os fatores também apresentaram confiabilidade de forma satisfatória. Foi criada uma escala com qualidade psicométrica a fim de contabilizar a percepção dos servidores sobre as funções providas da ginástica laboral, já que o fator método de trabalho obteve o menor coeficiente de confiabilidade, sugerindo que esse aspecto seja revisto e ampliado. (ANDRADE; VEIGA, 2012)

Como resultado geral, os colaboradores avaliaram de forma positiva os benefícios da ginástica laboral, constatando que esses benefícios não se aplicam somente ao trabalho como também geram o bem-estar de forma geral aos usuários. Desta forma, podemos considerar,

uma oportunidade de obter melhorias, ao método de trabalho, que envolve o espaço utilizado para a ginástica laboral, a música e o tempo de duração das aulas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo dessa revisão da literatura, foi realizar um levantamento das escalas e questionários utilizados para avaliar os efeitos da ergonomia e da ginástica laboral.

As empresas têm custos altos por conta dos acidentes causados no trabalho e doenças ocupacionais, confirmando que a implantação de programas de prevenção deve ser uma prioridade. Uma opção viável e de baixo custo é adotar condutas adequadas de ginástica laboral e da fisioterapia direcionados ao trabalho, para o controle e prevenção das lesões musculoesqueléticas

Como instrumentos da análise da eficácia da ginástica laboral alguns modelos de questionários e de escalas avaliativas de percepção de dor e outros sintomas podem ser utilizados e esta pesquisa verificou a utilização da Escala de Estresse no Trabalho, o Diagrama de Corlett, a Escala para Avaliação de Ginástica Laboral (EPAGL), a escala de resposta do tipo Likert e o questionário de caracterização (perfil) dos servidores. As pesquisas analisadas concluíram que a ginástica laboral causou relevante impacto positivo nos funcionários que participaram das aulas. Como instrumentos da análise da eficácia da ginástica laboral alguns modelos de questionários e de escalas avaliativas de percepção de dor e outros sintomas podem ser utilizados e esta pesquisa verificou a utilização da Escala de Estresse no Trabalho, o Diagrama de Corlett, a Escala para Avaliação de Ginástica Laboral (EPAGL), a escala de resposta do tipo Likert e o questionário de caracterização (perfil) dos servidores.

Dessa forma, o objetivo foi alcançado com a apresentação das escalas e dos questionários acima descritos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Polyanna Peres; VEIGA, Heila Magali da Silva. Avaliação dos trabalhadores acerca de um programa de qualidade de vida no trabalho: validação de escala e análise qualitativa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 32, n. 2, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/RcGL49LCk8jSYSMR6DPZHWh/?lang=pt>. Acesso em 25 jun. 2021.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA (ABERGO). **O que é ergonomia**. 2020. Disponível em: http://www.abergo.org.br/internas.php?pg=o_que_e_ergonomia. Acesso em 02 jun. 2021.

BARBOSA, Danielle de Nazaré; MEJIA, Dayana Maia. O papel da fisioterapia na qualidade de vida do trabalhador. **Biocursos**, 2021. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/183/6-O_Papel_da_Fisioterapia_na_Qualidade_de_Vida_do_Trabalhador.pdf. Acesso em 02 ago. 2021.

CERATTO, Renan. Ergonomia no trabalho: seus benefícios e sua importância. **OnSafety**, 2017. Disponível em: <https://onsafety.com.br/ergonomia-no-trabalho-e-sua-importancia-nr-17/>. Acesso em: 01 ago. 2021.

FREITAS-SWERTS, Fabiana Cristina Taubert de; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 629-636, jul.-ago. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/gDzH4T3LCXM3CrZNCQ9RwXy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 20 jun. 2021.

LIMA, Valquíria Aparecida de. **Ginástica laboral e saúde do trabalhador**. Saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. São Paulo: CREF4, 2019. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/70c8da64129f8612ce633de28f24afcc.pdf>. Acesso em 10 jul. 2021.

MCATAMNEY, L.; CORLETT, E. N. RULA: a survey method for the investigation of work-related upper limb disorders. **Applied Ergonomics**, v. 24, n. 2, p. 91-99, 1993.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da escala de stress no trabalho. **Estudos de psicologia**, Natal, v. 9, n. 1, p. 45-52, jan./abr. 2004.

SOUZA, Cristiane da Silva *et al.* Atuação da fisioterapia ergonômica: impactos da ginástica laboral na saúde e qualidade de vida de trabalhadores do setor administrativo. **Nova Físio Científica**, 2020. Disponível em: <https://www.novafisio.com.br/atuacao-da-fisioterapia-ergonomica-impactos-da-ginastica-laboral-na-saude-e-qualidade-de-vida-de-trabalhadores-do-setor-administrativo/>. Acesso em: 01 ago. 2021.

ZANDER, J. **Introdução à ergonomia**. São Paulo: Modal, 2016.