

UM ESTUDO DE CASO DE UM PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA REALIZADO PELO SESI-RJ

A CASE STUDY OF A QUALITY OF LIFE PROGRAM IN THE COMPANY CARRIED OUT BY SESI-RJ

Rafael Fernandes Ferreira
rafaelferreira84@gmail.com

Resumo: O presente estudo visou identificar como um programa de exercícios físicos pode influenciar a vida do trabalhador da indústria, alterando seus hábitos para aquisição de um estilo de vida mais saudável. O estudo foi realizado com 251 funcionários de uma grande indústria de aço, localizada no Polo industrial do município de Santa Cruz no Estado do Rio de Janeiro-RJ- Brazil, que participa de um programa de atividades físicas desenvolvido pelo Serviço Social da Indústria-SESI-RJ. Pode-se concluir que no que tange aos objetivos traçados pelo SESI, todos foram alcançados e os trabalhadores relataram estarem mais atentos à saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Ginástica Laboral; Fitness.

Abstract: This study aimed to identify how a physical exercise program can influence the life of the industry worker, changing their habits to acquire a healthier lifestyle. The study was conducted with 251 employees of a large steel industry, located in the industrial pole of the municipality of Santa Cruz in the State of Rio de Janeiro-RJ- Brazil, which participates in a program of physical activities developed by the SESI Industry Social Service -RJ. It can be concluded that in relation to the objectives outlined by SESI, all were achieved and workers reported being more attentive to health and quality of life.

Keywords: Quality of life; Labor gymnastics; Fitness.

1. INTRODUÇÃO

A tecnologia trouxe diversas vantagens para a humanidade, no mercado de trabalho não foi diferente. Contudo, a agilidade para realizar as tarefas laborais do dia- a dia, trouxe consigo uma falta de movimentação cada vez maior para o ser humano, e isso, aliado a fatores como: Excesso de tempo sentado, esforços repetitivos de determinadas funções, aumento do stress, mudanças do estilo de vida, trânsito extenuante, má ergonomia entre outros fatores decorrentes da vida moderna acarretam o surgimento das doenças ligadas aos fatores ocupacionais. Somados à inatividade física e má alimentação, por exemplo, propiciam a má qualidade da saúde, afetando diretamente na qualidade de vida do trabalhador moderno.

No ambiente ocupacional é constante o surgimento de patologias decorrentes da função laboral e má qualidade de vida. Martins e Alvarez (2015) citam que neste ambiente é comumente perceptível patologias como as osteomioarticulares que se

justificam pela presença de atividades que promovem esforços repetitivos, acompanhados de posturas inadequadas, passíveis de comprometimento do sistema musculoesquelético, podendo inclusive gerar lesões. As autoras explicam que a exposição prologada deste tipo de trabalho leva a outras doenças. Mezzomo et al. (2014), afirmam haver diversos estudos que evidenciam a ginástica laboral como uma forma de prevenir, diagnosticar e amenizar doenças e problemas decorrentes da má postura. Eles ainda concluem, em sua pesquisa, com 60 condutores do sexo masculino que após 1 ano de intervenção de um programa de ginástica laboral, suas capacidades de coordenação motora global melhoraram. O que para o desempenho de suas atividades laborais é bastante interessante.

Martins (1999) já sinalizava naquela época em seus estudos sobre Estresse, Exercício Físico, Ergonomia e Computador, que a melhor opção para amenizar os efeitos da atual letargia humana proveniente das características do trabalho é o exercício físico, pois minimiza os efeitos do stress diário e a má postura. Grande et al (2012) sustentam a afirmação de Martins (1999), dizendo que esses fatores estão correlacionados para a contribuição do aumento de doenças crônicas não transmissíveis, dentre elas as dores articulares, Diabetes tipo 2, doenças coronarianas, obesidade, psíquicas e demais doenças e lesões provenientes da falta de movimento ou excesso de movimento repetitivo. Grande et al (2012) avançam e alertam que em estudos mais atuais, os trabalhadores que passam muito tempo sentado, potencializam riscos metabólicos. Por fim, os autores relatam uma pesquisa em uma empresa que adotou um programa de GL e concluíram que somente 3 meses são insuficientes para obtenção de melhoras significativas nos domínios da saúde e na percepção de qualidade de vida.

Diversas pesquisas internacionais já comprovaram que o incentivo a prática de atividade física melhora a disposição para o trabalho, diminui o stress do trabalhador, dores como Lombalgia e aumenta a produção. Zebis et al (2011) em seu estudo com trabalhadores industriais na Dinamarca, concluiu que o treinamento de força pode ser implementado nos locais da indústria com elevada adesão e resultados clínicos quanto a dores de pescoço e ombro. Andersen et al (2012) em um estudo com trabalhadores de escritório dinamarqueses, realizou trabalho de força para os músculos do pescoço e ombros. E concluiu que três sessões de treino tem efeito eficaz na redução das dores destas musculaturas bem como a deficiência em mãos e braços. Bibi et al (2015) em sua pesquisa onde, um programa de 1h de exercícios físicos por semana no local de trabalho com trabalhadores de escritórios da Dinamarca, foi altamente eficaz na redução as dores no pescoço e cabeça. Bertozzi et al (2015) em um estudo na Itália, com funcionários de um matadouro comprovaram os benefícios de um programa de exercícios em todos os parâmetros avaliados quanto diminuição da dor lombar e desordens musculoesqueléticas.

O retorno sobre o investimento em um programa de saúde é compensatório para as empresas, Goetzel et al (2015) comprovam isso em um estudo nos EUA onde determinaram que as mudanças poderiam produzir economia de custos médicos para os trabalhadores e economia de custo de produtividade.

Precedendo que um programa de ginástica na empresa traz uma série de benefícios ao trabalhador, dentre eles diminuição do absenteísmo e melhora da produtividade, Bittencourt et. al (2014) mostram em seu artigo que no Brasil, empresas já iniciam investimento em montagem de academias em suas dependências. Sena et al (2015) salienta, que um protocolo de treino com apenas 5 máquinas de musculação de baixo custo, é possível implementar o programa de

treino em um empresa. Oliveira (2007) cita uma pesquisa feita na empresa *Du ponte* do Brasil onde para cada Dólar investido com o programa de ginástica, a empresa economiza US\$ 4,00 na redução de licenças e dispensas médicas, relata também um aumento da produtividade dos funcionários. Outro estudo feito pelo mesmo autor, *Xerox do Brasil*, evidenciou um aumento da produtividade de até 39%. Apesar dos números favoráveis, ainda há no Brasil pouco investimento por parte dos empresários nesta prevenção.

2. PROGRAMA ESPAÇO SAÚDE DA EMPRESA X

O programa Espaço Saúde é um serviço realizado pelo SESI-RJ que atende a empresa X e que engloba os serviços de Ginástica na empresa com aulas de ginástica laboral e atividades físicas específicas como: Musculação e Pilates. Sempre supervisionadas por um Profissional de Educação Física devidamente registrado no Conselho Regional de Educação Física-CREF1.

“A proposta do SGE (como é chamada a GL pelo SESI), então, vai além das questões relativas à prevenção de doenças e acidentes de trabalho, abrangendo fatores individuais que interferem na capacidade de trabalho e na qualidade de vida do trabalhador, ao pressupor que seu estilo de vida pode ter significativo impacto na dinâmica e nos resultados da empresa.” SESI (2014)

Desta maneira o programa SESI Ginástica na empresa tem o seguinte objetivo geral:

“Promover a formação do hábito da prática da atividade física, tendo em vista contribuir com a adoção de estilo de vida ativo, a socialização, a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores e fortalecimento da empresa.” SESI (2014)

E especificamente pretende atingir esses objetivos:

- *Sensibilizar e orientar trabalhadores para a importância e desenvolvimento da prática regular da atividade física para a melhoria da saúde em geral.*
- *Sensibilizar e orientar trabalhadores para a importância do lazer com o fator de melhoria de qualidade de vida.*
- *Promover situ ações que valorizem as boas relações no trabalho, tanto interpessoais entre os trabalhadores quanto as destes com a empresa.*
- *Contribuir com a empresa no exercício da responsabilidade social corporativa*
- *Contribuir para a diminuição e/ou compensação da carga gerada pelo esforço laboral nas estruturas musculoesqueléticas*
- *Melhorar a percepção individual, corporal e postural, contribuindo para a diminuição dos índices de acidente d e trabalho e afastamentos.*

3. METODOLOGIA

O objetivo da pesquisa é analisar sob a forma de um estudo de caso em uma das maiores empresas ligado à produção de aço, situada na Zona Industrial de Santa Cruz-RJ onde há intervenção direta do SESI no programa Espaço Saúde, se este programa atinge os objetivos gerais e específicos determinados. Se os funcionários desta empresa estão satisfeitos com o programa e o que estes funcionários passaram a realizar com sua saúde após a implantação deste programa. Nesta empresa o programa consiste em atividades de Ginástica laboral

diárias, sala de musculação e sala de Pilates. Por questões éticas, não iremos divulgar o nome da empresa, identificando-a como empresa X. Participaram deste estudo 251 funcionários de ambos os sexos.

Esta pesquisa é caracterizada quanto ao método como quantitativa. Creswell (2010) caracteriza a pesquisa quantitativa como um meio para testar teorias objetivas, examinando as relações entre as variáveis. Sendo essas variáveis podendo ser medidas por instrumentos para que dados numéricos possam ser gerados e analisados por procedimentos estatísticos.

A pesquisa tem uma característica exploratória e bibliográfica, pois o pesquisador foi a campo explorar o fenômeno e houve levantamento de dados na literatura já existente. A pesquisa foi realizada através de um questionário adaptado do questionário de pesquisa da empresa de consultoria Movimento Humano e da pesquisa de avaliação do programa SESI Ginástica na Empresa tendo um corte transversal de 2 meses para a coleta dos dados. O questionário foi composto de 14 perguntas, 12 fechadas e 2 semi abertas. Os questionários de pesquisa foram distribuídos aos funcionários que atuam nas áreas: Laminação 1, 2 e 3; Trefila 1 e 2; Fábrica de pregos, Aciaria, Pátio Sucatas, Manutenção central e Logística. Os questionários respondidos eram devolvidos aos profissionais de Educação Física que os lacraram em envelopes sem ter conhecimento das respostas e interferência durante o processo de compilação. A ferramenta estatística utilizada foi o Microsoft Office Excel 2010. O tratamento de dados empregado utilizou-se de cálculos em termos percentuais do índice de frequência das respostas.

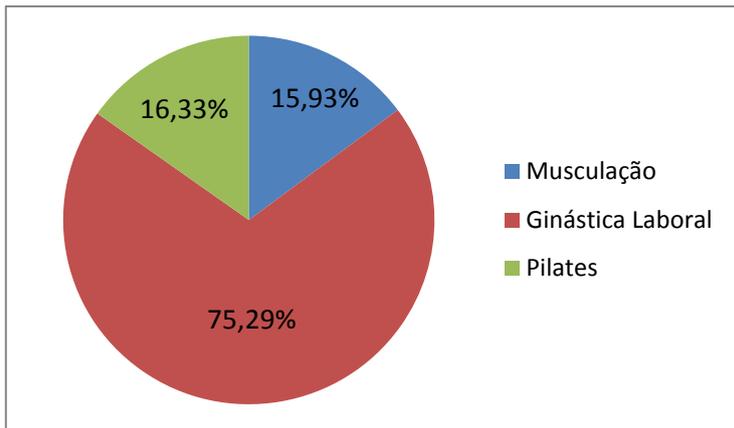
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Podemos notar que o sexo masculino é predominante na amostra desta empresa, talvez esse fato se deva por essa indústria ser de produção de aço, um trabalho considerado pesado e que necessite de resistência. Embora em nossa revisão da literatura para confecção do artigo não tenhamos achado nenhum fato que correlacione esse fato.

Com relação à idade, a maior faixa de idade se concentra entre 30 e 34 anos (19,92%) seguido de até 24 anos (18,72%) e de 25 a 29 anos (17,52%). Pela amostra do estudo, pressupõem-se que é uma empresa de funcionários adultos jovens e que devem iniciar os cuidados com sua saúde agora, assim prevenindo problemas futuros e dispensas médicas.

Analisando o quanto o colaborador está satisfeito com a empresa por terem adotado os programas de Ginástica, pudemos notar que 95,61% dos funcionários, considera a atitude entre ótima e boa e isso reflete na imagem da empresa perante ao trabalhador. Nogueira, Medeiros e Villar (2014) identificam isso e dizem que a implantação de um programa de GL influencia na forma positiva de relacionamentos interpessoal dos funcionários e melhora a imagem da instituição junto aos empregados e a sociedade.

Tabela 1- Modalidades

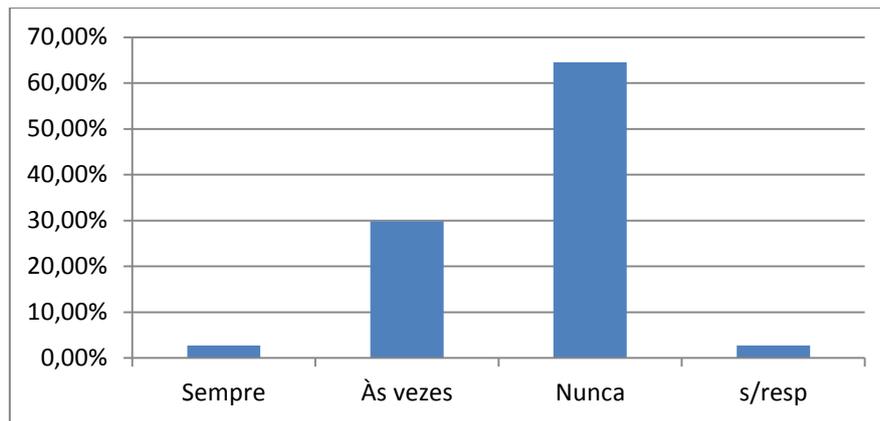


Menos de 1 mês	3,98%
1 a 3 meses	8,76%
3 a 6 meses	5,17%
Mais de 6 meses	57,37%
Menos de 1 mês	4,38%
1 a 3 meses	2,39%
3 a 6 meses	1,99%
Mais de 6 meses	7,17%
Menos de 1 mês	3,98%
1 a 3 meses	3,98%
3 a 6 meses	2,78%
Mais de 6 meses	5,57%

Quanto às modalidades de atividades praticadas por esses funcionários, 75,29% declaram realizar GL, 16,33% Pilates e 15,93% Musculação. Ao lado notamos a tabela do tempo em que realizam a atividade, 70,11% dos participantes do programa fazem alguma destas atividades há mais de 6 meses. Lima et. al. (2014) relata o posicionamento da União Europeia, do Institute of Medicine (EUA), do Brasil e Comitê Consultivo do Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) e também o American College of Sports Medicine –ACSM (2007) e expõem os padrões mínimos de Atividade Física diária. É possível que grande parte desses trabalhadores sejam considerados ativos insuficientes segundo os padrões internacionais, uma vez que atuam em escala de turnos na empresa sempre com 2 dias de folga. Em muitos destes horários a academia da empresa está fechada, a GL não atua ou o Pilates não funciona. O que leva a crer que dentro do programa, não atingem os níveis mínimos esperados de atividades físicas necessárias para os padrões internacionais conforme abaixo.

American College of Sports Medicine (ACSM)/2007	30 minutos de atividade física moderada, 5 dias por semana; ou 20 minutos de atividade física vigorosa, 3 dias por semana, em sessões de pelo menos de 10 minutos de duração
Organização Mundial da Saúde (OMS)/2010	150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa por semana em sessões de pelo menos 10 minutos de duração
Institute of Medicine (IOM)/2004	60 minutos de atividade física moderada todos os dias da semana
União Europeia/2008	30 minutos de atividade física moderada todos os dias da semana
Advisory Committee on International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)/2005	30 minutos de atividade física moderada 5 ou mais dias por semana; 20 minutos de atividade física vigorosa 3 ou mais dias por semana; ou qualquer combinação de intensidade, desde que atinja o mínimo de 600 MET-minutos/semana

Tabela 2 - Dificuldade na realização dos exercícios de Ginástica Laboral



Grande parte dos funcionários (64,54%) declara não possuir dificuldades para realização dos exercícios de GL. Silva et. al. (2014) salientam a importância do profissional de Educação Física, considerando-o peça chave de um programa de GL. Quando questionados sobre os motivos que os levam a participar dos Programas da empresa X, 30,86% dos funcionários declararam para evitar/prevenir doenças futuras; 29,62% aumentar a disposição para o trabalho e 27,16% melhora do condicionamento físico.

Observando os resultados obtidos no sentido de conscientizar os colaboradores da empresa em melhorar e adquirir hábitos saudáveis, percebe-se que há um resultado satisfatório para bom em 77,77% dos itens analisados. O que leva ao encontro dos achados na literatura por Silva et. al. (2014); Medeiros, Nogueira e Villar (2014); Walsh et. al. (2014); Martiz (2015) entre outros autores aqui estudados que relatam a mudança de hábito na qualidade de vida dos funcionários das empresas que submetem seus funcionários a participação de um programa de saúde.

Tabela 3- O que passou a fazer, baseado no incentivo das ações do Programa Ginástica na empresa?

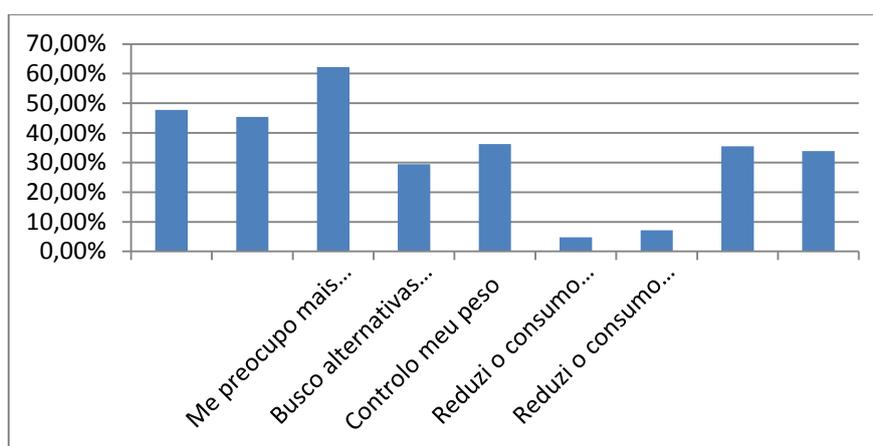
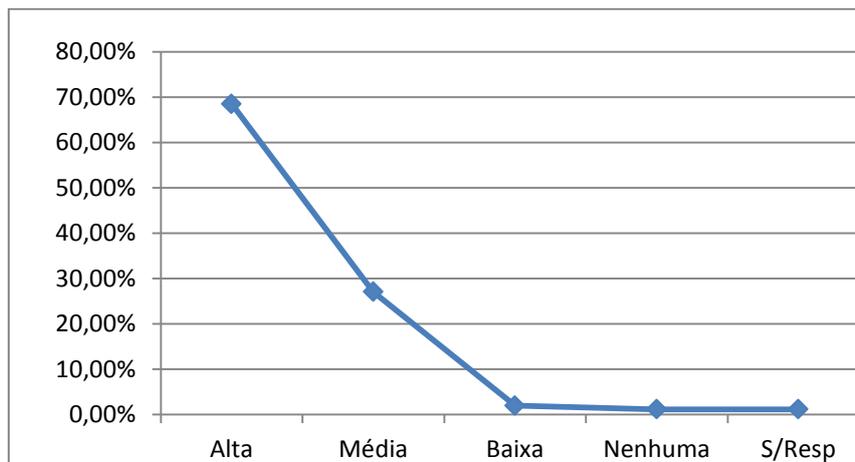


Tabela 4 - Após participar das atividades, sua motivação para continuar participando do Programa é?



68,52% dos funcionários da empresa X apresentam alta motivação para continuar participando do Programa, esse número cai para 27,09%, quando a motivação é mediana e apresenta um valor irrisório tratando-se de baixa motivação para continuar no programa.

5. CONCLUSÃO

O estudo induz a conclusão que o resultado encontrado na empresa X está alinhado com os objetivos específicos e gerais determinados pelo SESI para seu Programa de Ginástica na empresa e ao programa Espaço Saúde, bem como se mostrou eficaz e eficiente para a mudança e aquisição de hábitos saudáveis por parte dos funcionários na indústria X que aderiram ao programa. Desta forma, os achados deste estudo se alinham com os achados das bibliografias científicas evidenciando os benefícios que tais programas trazem para o ambiente empresarial bem como a modificação dos hábitos de vida do empregado, tornando-o mais ativo fisicamente, envolvendo o lado sócio afetivo, dado que os funcionários desta empresa específica alegam estarem mais atentos para tornarem-se mais próximos da família e amigos em diversas atividades incluindo lazer e atividades físicas.

No âmbito da satisfação com o programa, o estudo mostra que a atitude da empresa X é vista de forma extremamente positiva por seus funcionários, o que os motiva a participar do programa para obterem melhor saúde e maior disposição para o trabalho. Apesar de não ser parte deste estudo, essa motivação e procura por maior disposição para o trabalho, parece ser altamente benéfica à empresa, sugerindo reflexos na produção tanto do trabalhador como para os lucros da empresa.

Embora o estudo de caso, mostre números bem favoráveis ao Programa de qualidade de vida da empresa X, recomenda-se um estudo de maior amplitude nas demais empresas atendidas pelo SESI e em outras unidades de operação para obtenção de dados mais globais, além disto, seria interessante um estudo relacionando tais programas com o ROI destes.

REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Andersen, C. H., Andersen, L. L., Gram, B., Pedersen, M. T., Mortensen, O. S., Zebis, M. K., & Sjøgaard, G. (2012). Influence of frequency and duration of strength training for effective management of neck and shoulder pain: a randomised controlled trial. *British journal of sports medicine*, 46(14), 1004-1010.

de Araujo, C. A. S. (2010). *Identificação dos Fatores de Aderência em Programas de Atividade Física em Academias Utilizando Inteligência Computacional* (Doctoral dissertation, Universidade Federal do Rio de Janeiro).

Programme for the Prevention of Back and Neck Pain in Poultry Slaughterhouse Workers. *Occupational therapy international*, 22(1), 36-42.

Creswell, J. W. (2010). Projeto de pesquisa métodos qualitativo, quantitativo e misto. In *Projeto de pesquisa métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Artmed.

Ergonomia e Computador. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, setembro, 21(1), p.807-813, 1999.

de Freitas-Swerts, F. C. T., & Robazzi, M. L. D. C. C. (2014). Efectos de la gimnástica laboral compensatoria en la reducción del estrés ocupacional y dolor osteomuscular1. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 22(4), 629-36.

Gram, B., Andersen, C., Zebis, M. K., Bredahl, T., Pedersen, M. T., Mortensen, O. S., ... & Sjøgaard, G. (2014). Effect of training supervision on effectiveness of strength training for reducing neck/shoulder pain and headache in office workers: cluster randomized controlled trial. *BioMed research international*, 2014.

Grande, A. J., Silva, V., Manzatto, L., Rocha, T. B. X., Martins, G. C., Junior, V., & de Barros, G. (2013). Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluster. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum*, 15(1), 27-37.

Goetzel, R. Z., Tabrizi, M., Henke, R. M., Benevent, R., Brockbank, C. V. S., Stinson, K., ... & Newman, L. S. (2014). Estimating the return on investment from a health risk management program offered to small Colorado-based employers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(5), 554-560.

de Lima, D. F., Levy, R. B., & do Carmo Luiz, O. (2014). Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades. *Rev Panam Salud Publica*, 36(3), 165.

Manosso, M., Lanferdini, F. J., Dal'Agnol, M. J., Roncada, C., & Dias, C. P. (2014). Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não

praticantes de ginástica laboral. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 22(2), 65-71.

MARTINS, C. D. O., & JESUS, J. F. D. (1999). Estresse, exercício físico, ergonomia e computador. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 21(1), 807-813.

Martins, B. (2015). Os efeitos da ginástica laboral sobre o estilo de vida dos trabalhadores de uma empresa metalúrgica de criciúma–SC.

Mezzomo, S. P., Cardozo, P. L., Katzer, J. I., Santos, D. L. D., & Corazza, S. T. (2014). A influência da ginástica laboral na coordenação motora global e no tempo de reação de condutores de autocarro. *Motricidade*, 10(4), 27-34.

NAHAS, M.V. (2003) Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina (PR): Midiograf,

Nogueira, M. S., de Castro Villar, A., & Medeiros, M. L. (2014). Benefícios da aplicação de um programa de ginástica laboral à saúde de trabalhadores. *Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos*, 7(1)..

Oliveira, A. C. K. D. (2014). Efeito do envelhecimento e da prática regular de exercícios físicos sobre componentes neuromusculares em mulheres idosas.

Sena, K., Martins, C., Toscano, L., Santos, E., Alves, S., & Silva, A. (2015). Short-Duration Resistance Training in Company Exercise Programs Promotes Strength Gains and Reduces Pain in Workers. *Journal of Exercise Physiology Online*, 18(3).

Brito Silva, R. S., Oliveira Martins, C., Rosenstiel, L., Floriano Ferreira, C. N., & Silva, A. S. (2014). Influência de informações de saúde no estilo de vida de participantes de ginástica laboral. *Rev. bras. promoç. saúde (Impr.)*,27(3).

Zebis, M. K., Andersen, L. L., Pedersen, M. T., Mortensen, P., Andersen, C. H., Pedersen, M. M. & Sjøgaard, G. (2011). Implementation of neck/shoulder exercises for pain relief among industrial workers: a randomized controlled trial. *BMC musculoskeletal disorders*, 12(1), 205.