

Projeto da atividade educativa em nutrição e alimentação: Ginástica laboral em uma unidade de alimentação e nutrição hospitalar

Suellen Silveira Moraes

Graduanda em Nutrição na Universidade Federal de Pelotas

Alessandra Oliveira da Silva

Nutricionista/Mestra em Nutrição e Alimentos na Universidade Federal de Pelotas

Elizabete Helbig

Nutricionista/Doutora em Ciência e Tecnologia Agroindustrial - Docente na Universidade Federal de Pelotas

RESUMO

Observa-se nas UANs uma maior exigência de produtividade em tempo limitado, porém, muitas vezes, as condições de trabalho são inadequadas, com problemas ambientais, na ergonomia das áreas operacionais ou até mesmo no desempenho das tarefas. Essas condições acabam levando à insatisfação, cansaço excessivo, queda na produtividade, problemas de saúde e acidentes de trabalho. Segundo a ergonomia, um local de trabalho deve ser sadio e agradável, prevenindo acidentes e doenças ocupacionais, porém, alguns fatores interferem negativamente nesse sentido, afetando a qualidade do ambiente. Em UANs, entre os fatores relacionados à ambiência do trabalho, pode-se destacar a temperatura, a umidade, a ventilação, a iluminação, a quantidade de ruídos, a postura e o movimento. A Ginástica Laboral (Ginástica de Pausa) se encaixa muito bem como uma estratégia benéfica nestes casos, pois nada mais é do que a prática da atividade física orientada e dirigida durante o horário do expediente e no local de trabalho, três vezes por semana, ou diariamente, por períodos que variam de 8 e 12 minutos. Seu objetivo principal é a prevenção de doenças ocupacionais, ao tempo em que oferece vários benefícios tanto para as empresas como para os funcionários. Diante do exposto, o estudo tem como objetivo incentivar e estimular o desenvolvimento de um novo hábito na rotina de trabalho das funcionárias da copa central de uma unidade hospitalar, na cidade de Pelotas - RS, Brasil. O intuito é que essa mudança de comportamento durante as jornadas de serviço possa contribuir para a saúde física e psicológica, como também para o bem-estar em geral das copeiras, prevenindo acidentes e doenças ocupacionais e garantindo a eficácia nos serviços realizados na UAN.

Palavras-chave: Ergonomia, Ginástica laboral, UAN hospitalar.

1 INTRODUÇÃO

Uma Unidade de Alimentação e Nutrição tem como principal objetivo fornecer uma alimentação segura, que possa garantir os principais nutrientes necessários para manter, ou recuperar a saúde de todos aqueles que usufruem do seu serviço (FONSECA, 2012).

Observa-se nas UANs uma maior exigência de produtividade em tempo limitado, porém, muitas vezes, as condições de trabalho são inadequadas, com problemas ambientais, na ergonomia das áreas operacionais ou até mesmo no desempenho das tarefas. Essas condições acabam levando à insatisfação,



cansaço excessivo, queda na produtividade, problemas de saúde e acidentes de trabalho (ABREU et al., 2003).

As doenças do trabalho, ou doenças ocupacionais/profissionais, são aquelas decorrentes da exposição dos trabalhadores aos riscos ambientais, ergonômicos ou de acidentes. Elas se caracterizam quando se estabelece o nexos causal entre os danos observados na saúde do trabalhador e a exposição a determinados riscos ocupacionais (CONCEIÇÃO & CAVALCANTI, 2001).

As unidades que apresentam instalações inadequadas, com problemas de ambiente e equipamentos, oferecem condições não favoráveis ao trabalho. Pois as atividades realizadas na UAN caracterizam-se pelo trabalho repetitivo e a exigência de esforço excessivo dos colaboradores. E estas condições podem debilitar a saúde dos trabalhadores e interferir na produtividade e no bom funcionamento da UAN. A busca de condições seguras e saudáveis dentro do ambiente de trabalho é uma forma de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores sendo a ergonomia fundamental para o trabalho realizado na UANs (ZANETIN PM e FATEL ECS, 2017).

Segundo a ergonomia, um local de trabalho deve ser sadio e agradável, prevenindo acidentes e doenças ocupacionais, porém, alguns fatores interferem negativamente nesse sentido, afetando a qualidade do ambiente. Em UANs, entre os fatores relacionados à ambiência do trabalho, pode-se destacar a temperatura, a umidade, a ventilação, a iluminação, a quantidade de ruídos, a postura e o movimento (COLARES; FREITAS, 2007; MONTEIRO, 2009).

Aliado a isso, outros fatores relacionados à organização do trabalho, como ritmo de trabalho e esforço intensos, horários prolongados, sobrecarga decorrente de número insuficiente de funcionários, postura inadequada e movimentos repetitivos durante a execução das tarefas, influenciam tanto na produtividade como na saúde dos colaboradores (COLARES; FREITAS, 2007; MONTEIRO, 2009).

Nesse contexto, ressalta-se a importância da ergonomia dentro de uma unidade produtora de alimentação, pois esta ciência refere-se ao estudo das interações das pessoas com a tecnologia, a organização e o ambiente, objetivando intervenções e projetos que visem melhorar, de forma integrada e não-dissociada, a segurança, o conforto, o bem-estar e a eficácia das atividades humanas. Assim, a ergonomia deve fazer parte de todo ambiente organizacional de modo a contribuir de forma positiva para adaptação do trabalhador ao posto que ocupará (MUNIZ ML, 2015; PAIM C, et al., 2017).

A Ginástica Laboral (Ginástica de Pausa) se encaixa muito bem como uma estratégia benéfica nestes casos, pois nada mais é do que a prática da atividade física orientada e dirigida durante o horário do expediente e no local de trabalho, três vezes por semana, ou diariamente, por períodos que variam de 8 e 12 minutos. Seu objetivo principal é a prevenção de doenças ocupacionais, ao tempo em que oferece vários benefícios tanto para as empresas como para os funcionários (MACIEL et al., 2005).



A Ginástica Laboral garante benefícios à saúde como um todo, promovendo a melhoria da força, flexibilidade, mobilidade articular, postura corporal, coordenação motora, disposição e ânimo para o trabalho, e também influencia na sociabilização entre os funcionários das equipes de trabalho. Além disso, leva a redução de inatividade física, tensão, fadiga muscular e acidentes de trabalho (MENDES, 2004).

Os tipos de Ginástica Laboral são: Ginástica de Aquecimento ou Preparatória, que é realizada no início da jornada de trabalho ou nas primeiras horas, preparando os funcionários, aquecendo os grupos musculares e garantindo maior disposição. Ginástica Compensatória ou de Pausa, realizada durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional com a realização de exercícios de compensação para o esforço repetitivo e posturas ou serviços que sobrecarregam os funcionários. Por fim, Ginástica de Relaxamento ou de Final de Expediente, baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, realizada no final do expediente, oxigenando as estruturas musculares envolvidas nas tarefas do trabalho (MENDES, 2004).

Diante do exposto, o estudo teve como objetivo incentivar e estimular o desenvolvimento de um novo hábito na rotina de trabalho das funcionárias da copa central do hospital. Com intuito de que essa mudança de comportamento durante as jornadas de serviço possa contribuir para saúde física e psicológica, como também para o bem-estar em geral das copeiras, prevenindo acidentes e doenças ocupacionais e garantindo a eficácia nos serviços realizados na UAN.

2 METODOLOGIA

O local onde realizou-se o estudo foi a Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) do Hospital Escola da UFPel/EBSERH, na cidade de Pelotas - RS, Brasil. A população do estudo foram todas as funcionárias da equipe da copa central, sendo que a copa conta com 18 funcionárias no total.

Visto que os serviços da UAN podem acabar ocasionando acidentes e doenças ocupacionais por serem atividades com alto ritmo de trabalho, com esforço físico e movimentos repetitivos durante a execução, realizados por muito tempo em posturas nem sempre adequadas, com temperaturas elevadas, e que podem gerar irritabilidade e estresse contínuo. Portanto, foi pensado na importância que a ergonomia tem dentro de uma unidade de alimentação e nutrição, assim como o quanto pode trazer benefícios para a saúde dos funcionários e também no desempenho em geral da UAN.

Então, no primeiro momento foi aplicado um questionário para as funcionárias com intuito de fazer uma pesquisa sobre os conhecimentos de segurança no trabalho e de ergonomia no geral, esse questionário foi elaborado através do Google Forms com questões dissertativas, e o link do mesmo encaminhado para as funcionárias via whatsapp.

Seguindo o contexto da ergonomia, o estudo em si realizou-se por meio de uma abordagem dinâmica, foram feitas sessões de Ginástica Laboral com as funcionárias da UAN. Essas sessões foram elaboradas



com auxílio de um acadêmico do curso de Educação Física Bacharelado, também da UFPel, com embasamento e amparo de estudos da literatura ligados a esse tema, esses materiais utilizados como referência foram disponibilizados pelos próprios professores do curso. Assim sendo, no segundo momento do estudo, depois que o questionário foi respondido pelas funcionárias, estas respostas serviram como base para a segunda parte, já que assim foi possível saber mais detalhes em relação a parte ergonômica, sobre a interação entre o serviço prestado e a saúde das funcionárias, então a partir disso foram planejadas as atividades de Ginástica Laboral para serem desenvolvidas.

Deste modo, já no terceiro momento do estudo, a Ginástica Laboral foi colocada em prática com as equipes durante 5 semanas, com sessões de 10 a 15 minutos, iniciando no dia 25 de março de 2024 e sendo finalizada no dia 30 de abril de 2024. Como eram duas equipes na UAN, que trabalhavam 12 horas e tinham folga de 36 horas, cada equipe teve de 2 até 3 sessões por semana.

Assim sendo, nas segundas e quartas-feiras foram feitas sessões de Ginástica de Relaxamento ou de Final de Expediente, que são normalmente realizadas no final do turno (foram desenvolvidas às 18h45min), já nas terças, quintas e sextas-feiras foram feitas sessões de Ginástica de Aquecimento ou Preparatória, geralmente realizadas no início ou nas primeiras horas da jornada de trabalho (foram desenvolvidas às 10h15min).

Na última parte do estudo, depois do final das sessões de Ginástica Laboral, foi disponibilizado para as funcionárias um segundo questionário, este teve como objetivo receber um “feedback” das participantes, para ter ciência do resultado do estudo, se realmente foi benéfico para saúde física/psicológica, para melhora do ânimo e do desempenho na prestação de serviço, e também se fez diferença na rotina das copeiras. Esse questionário final também foi realizado através do Google Forms e com questões optativas, e o link do mesmo também foi encaminhado para as funcionárias via whatsapp.

2.1 ORÇAMENTO

Não houve custos, o material utilizado no estudo foi de uso pessoal (celular) e disponibilizado pelo Hospital Escola (internet).

3 RESULTADOS

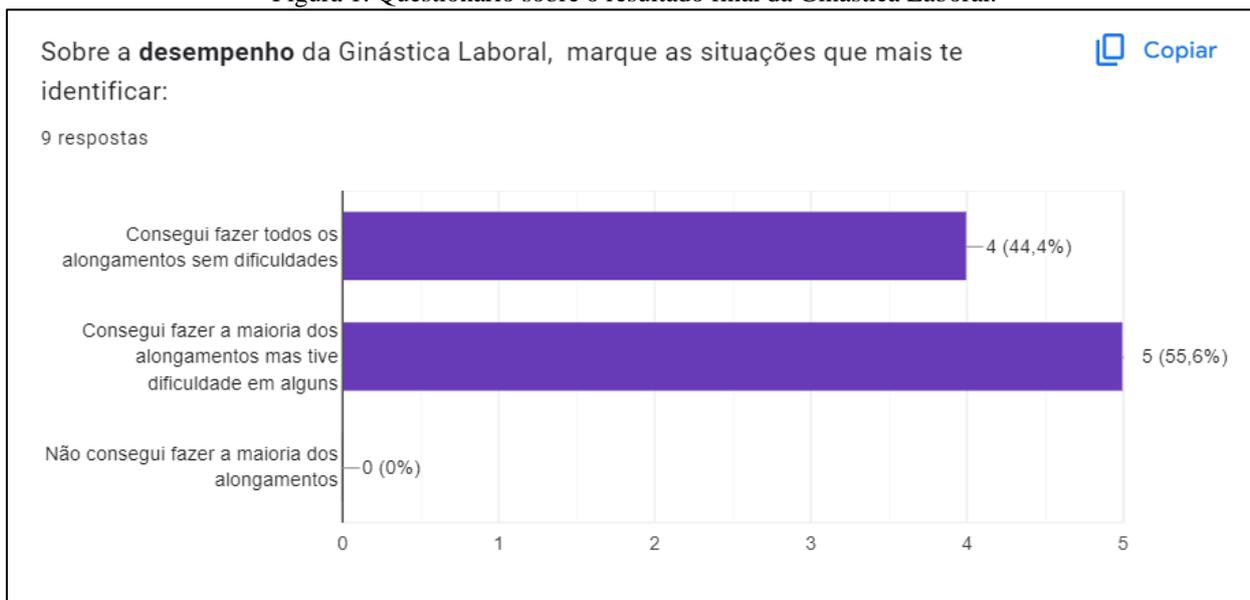
Participaram do estudo 12 (66,6%) das 18 funcionárias da UAN do Hospital Escola, sendo estas, oito copeiras de 12 horas, duas copeiras de 6 horas e duas encarregadas.

A Ginástica Laboral foi posta em prática com as equipes durante 4 semanas, e não em 5 semanas como o planejado. O estudo teve início no dia 08 de abril de 2024 e foi finalizado no dia 03 de maio de 2024. Contudo, as sessões permaneceram com o mesmo tempo de duração já planejado, de 10 a 15 minutos.

Após a finalização das sessões de Ginástica Laboral, foi disponibilizado para as participantes o segundo questionário. O intuito deste questionário foi receber um “feedback” das participantes em relação ao resultado do estudo. O questionário contou com 3 perguntas objetivas e com respostas optativas, que estavam ligadas ao desempenho, ao resultado e na possibilidade de voltar a realizar Ginástica Laboral. Das 12 funcionárias que participaram do estudo, apenas 9 se disponibilizaram a responder.

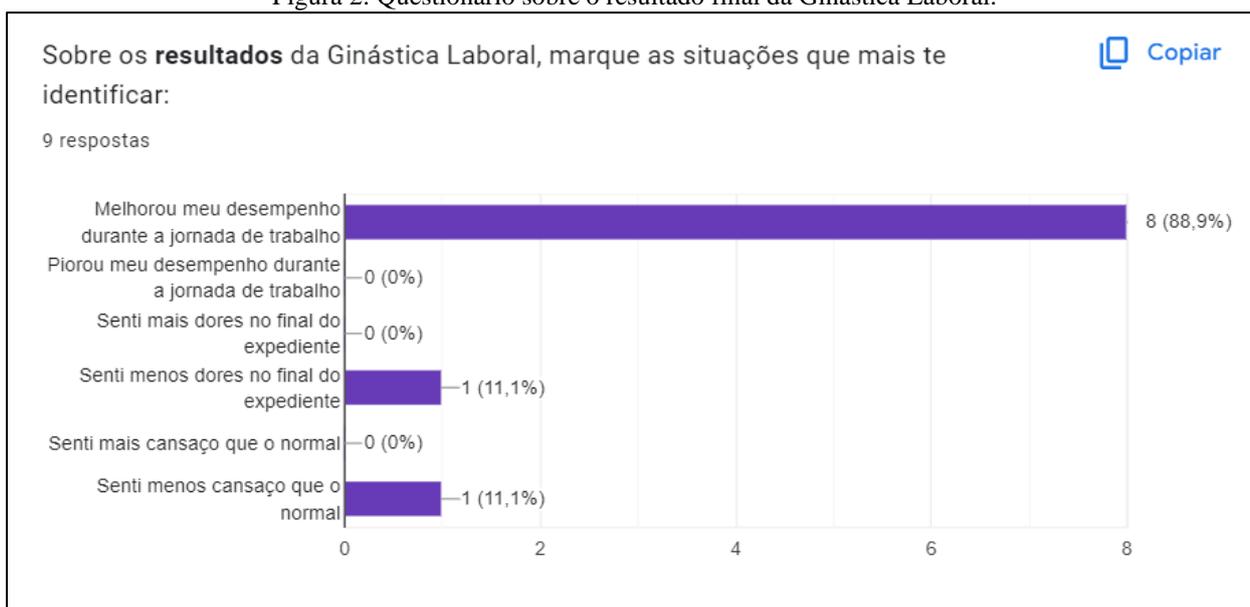
A seguir o questionário e as respostas recebidas pelas participantes:

Figura 1: Questionário sobre o resultado final da Ginástica Laboral.



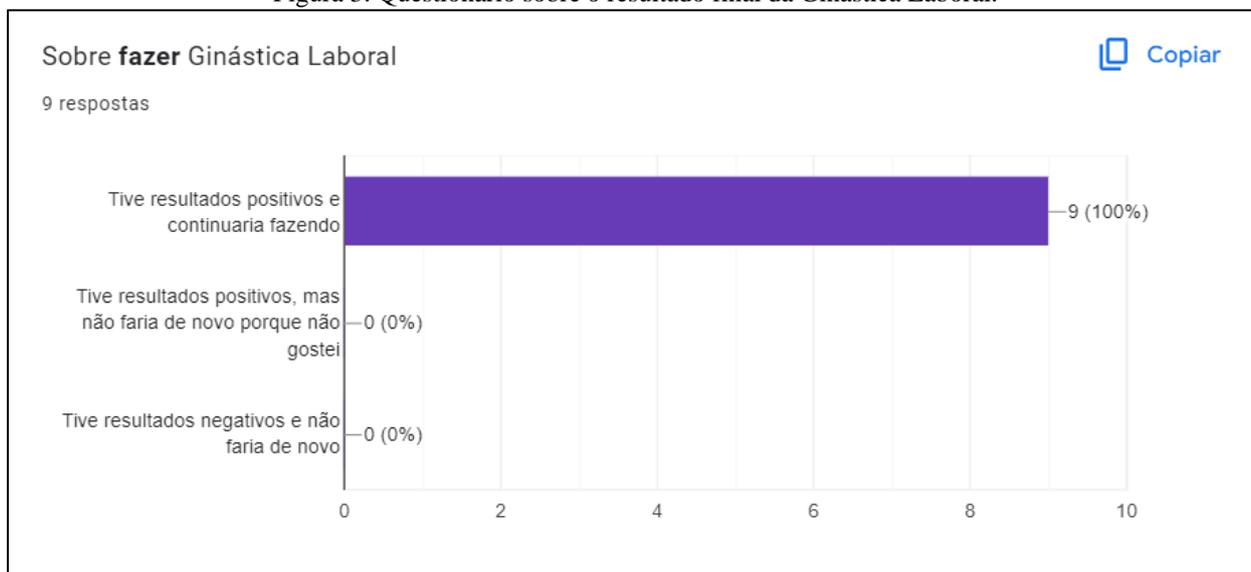
Fonte: Criado pela estagiária.

Figura 2: Questionário sobre o resultado final da Ginástica Laboral.



Fonte: Criado pela estagiária.

Figura 3: Questionário sobre o resultado final da Ginástica Laboral.



Fonte: Criado pela estagiária.

4 DISCUSSÃO

Os resultados encontrados no estudo mostraram que em função do desempenho durante a realização da Ginástica Laboral, cinco das participantes (55,6%) conseguiram fazer a maior parte dos alongamentos, mas tiveram dificuldades em alguns, já as outras quatro participantes (44,4%) conseguiram fazer todos os alongamentos sem apresentar nenhuma dificuldade.

Em relação aos resultados obtidos com a realização das sessões de Ginástica, oito das participantes (88,9%) relataram observar melhoras no desempenho durante a jornada de trabalho, já uma única participante (11,1%) relatou que sentiu menos dores no final do expediente e também menos cansaço que o normal.

Sobre a possibilidade de voltar a fazer Ginástica Laboral, houve unanimidade, todas as nove participantes (100%), responderam que tiveram resultados positivos com as sessões e que continuariam fazendo a Ginástica Laboral.

Portanto, o presente estudo conseguiu alcançar o objetivo de incentivar e estimular o desenvolvimento desse novo hábito durante a jornada de trabalho das colaboradoras, e também promover mais saúde e segurança no local de serviço, com as respostas significativas em relação a realização das sessões, assim como também, com os resultados positivos pós ginástica.

Esse fato também foi verificado em outros estudos, como na pesquisa de Martins et al. (2000), onde as sessões também eram realizadas em média durante quinze minutos e três vezes por semana, e ocasionaram em alterações significativamente importantes na flexibilidade dos participantes. Assim como também, no estudo de Dunn et al. (1999), que apesar dos participantes terem sido submetidos a um período mais longo



de intervenção, também confirmou uma ligação significativa entre a Ginástica Laboral e a alterações no estilo de vida, em relação a um melhor desempenho nas atividades dos participantes, como por exemplo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do presente estudo, pode-se observar que de fato os serviços prestados em uma Unidade de Alimentação e Nutrição exigem muito esforço físico das colaboradoras, já que permanecem muito tempo em pé e possuem atividades repetitivas.

Portanto, é de suma importância pensar em intervenções dentro das UANs, a fim de evitar danos à saúde das colaboradoras e que também aumente a produtividade das mesmas. Pensando nisso, a Ginástica Laboral pode ser uma opção, tanto na mudança de comportamento durante as jornadas de serviço, quanto na prevenção de acidentes e doenças ocupacionais, e também garantir a eficácia nos serviços realizados na UAN.



REFERÊNCIAS

FONSECA, K. Z; SANTANA, G. R. d. Guia prático para gerenciamento de unidade de alimentação e nutrição, 2012.

CONCEIÇÃO, M.L.; CAVALCANTI, C.L. Avaliação dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) do Restaurante Universitário da UFPB. Revista Conceitos. João Pessoa, v.4, n.5, p.105-108, Jan./Jun., 2001.

ABREU, E.S.; SPINELLI, M.G.N.; ZANARDI, A.M.P. Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição: um modo de fazer. Ed.: Metha LTDA, São Paulo, 2003, p. 59-75.

ZANETIN PM, FATEL ECS. Avaliação da ergonomia e do uso de Equipamentos de Proteção Individual em unidades produtoras de refeições. Revista da Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo, 2017; 8(1): 90-100.

MUNIZ ML. Segurança e Saúde do Trabalho. Secretaria de Educação. Pernambuco, 2015.

PAIM C, et al. Análise Ergonômica: Métodos Rula e Owas aplicados em uma Instituição de ensino superior. Revista ESPACIOS. 2017; 38(11): 22.

COLARES, L. G; FREITAS, C. M. F. Processo de trabalho e saúde de trabalhadores de uma unidade de alimentação e nutrição: entre a prescrição e o real do trabalho. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 12, p. 3011- 3020, dez. 2007.

MACIEL, R. H.; ALBUQUERQUE, A. M. F. C.; MELZER, A. C.; LEÔNIDAS, S. R. Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral? Cad. Psicologia Social do Trabalho, v. 8, p. 71-86, 2005.

MENDES, R. A., & LEITE, N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. Editora Manole, 2004.

MARTINS, C. D. O.; DA SILVA, M. D. F. D. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 8, n. 4, p. 7-13, 2000.

DUNN, A. L., MARCUS, B. KAMPERT, J. B., GARCIA, M. E., KOHL, H. W. III, BLAIR, S. N. Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness - a randomized trial. JAMA, 1999.