

# 13

## Atividade Física no Combate ao Estresse e das Doenças Ocupacionais dos Bancários

**Fernanda Aparecida Alves**

Graduada em Educação Física - UNIMEP

Especialista em Gestão da Qualidade de Vida na Empresa - UNICAMP

### ESTRESSE

A espécie humana predomina sobre as demais, entre outras razões, por ter desenvolvido, ao longo da sua existência, uma impressionante capacidade de adaptação, desde as condições mais adversas impostas pela natureza, até aquelas impingidas a ela mesma pela cultura dos povos, como exemplo, a guerra.

Segundo Lipp (2002), o estresse “é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância”. Explica ainda que existem três tipos de estresse, a saber: Negativo, Positivo e Ideal. Refere ao Estresse Negativo como excesso, quando a pessoa ultrapassa seus limites e sua capacidade de adaptação.

O Estresse Positivo é quando ainda está em fase inicial, também chamada de fase do alerta, em que o organismo produz adrenalina, dá ânimo e energia, impulsionando o sujeito

para a ação. Já o estresse ideal é quando a pessoa aprende o manejo do estresse e gerencia a fase do alerta de modo eficiente, alternando entre a fase do alerta e sair dessa fase.

## ESTRESSE NO TRABALHO

Estresse no Trabalho e Qualidade de Vida no trabalho (QVT) têm sido objetos de estudo crescente no Brasil, na União Européia, Estados Unidos e demais países principalmente pela alta incidência e prevalência do sofrimento mental do trabalhador, levando-o ao adoecimento físico e/ou mental, e gerando altos custos para empresas e governo, decorrentes da baixa produtividade, de afastamentos médicos e absentismo.

A grande maioria dos trabalhadores sofreu, sofre ou sofrerá situações de descontentamento, de desgaste emocional, de sentimentos de injustiça e de conflitos interpessoais na situação de trabalho. Para Walton (1973), a frustração, a monotonia e a raiva comum a funcionários insatisfeitos podem gerar altos custos aos indivíduos e à organização e muitos gerentes procuram administrar seu próprio descontentamento e dos trabalhadores. Trata-se de um problema complexo pela dificuldade de isolar e de identificar todos os fatores que interferem na qualidade de vida do trabalhador.

Atualmente, é comum e freqüente ouvir das pessoas que estão sofrendo "um desgaste profissional" em seus trabalhos. É sábio que as transformações macroeconômicas globais trouxeram uma grande mudança na vida ocupacional das pessoas. (Guimarães e Freire, *apud* Levi *et al.* (1999)). Com a globalização da economia e a conseqüente racionalização do trabalho e o aumento das esferas competitivas entre as empresas, o trabalhador é forçado a se adaptar às situações para as quais não se encontra preparado como: cursos de capacitação, prazos a serem cumpridos e o alto nível de responsabilidade que têm de enfrentar em suas profissões.

As pessoas passam a maior parte de seu tempo trabalhando, seja na empresa, na escola, na indústria, na construção, no campo ou nas estradas. O trabalho é motivado pela necessidade física, econômica e social que as pessoas têm para garantir sua sobrevivência e posição na vida. Elas são conhecidas pelas atividades que exercem, e estas podem ser prazerosas ou não, os recursos internos de cada pessoa irão determinar sua própria adaptação à realidade e como ressentem as características do trabalho.

#### OBJETIVO GERAL

Desenvolver um programa de atividades físicas para os funcionários do Banco do Estado, objetivando orientá-los na detecção e prevenção do estresse e das doenças ocupacionais, bem como propor técnicas para lidar com situações estressantes e seus efeitos, afim de diminuí-los e preveni-los.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conscientizar os funcionários sobre a problemática do estresse, bem como os sintomas e ações para preveni-lo;
- Propor atividades individuais e em grupos que auxiliem na prevenção/ diminuição do estresse e na prática da ginástica laboral para prevenção das doenças ocupacionais;
- Criar espaço e ambiente para os funcionários exporem seus sentimentos e dificuldades, criando um clima participativo e colaborativo;
- Desenvolver a prática de atividades físicas como potencial para o combate ao Estresse, bem como da valorização do lazer;
- Propor conscientização de uma alimentação saudável.

## LOCAL

O Programa será implantado em agência no Banco do Estado, desde que realizada uma avaliação no local, definindo as suas necessidades, para determinar quais atividades melhor se enquadram.

## PERFIL DOS PARTICIPANTES

Há 30 funcionários no Banco, sendo 20 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. As idades variam de 29 a 58 anos, todos possuem Grau Superior Completo, e dessas 30 pessoas, 20% estão com LER, 80% já estão com alguns sintomas de DORT e passaram alguns períodos afastados.

Devido à abertura e interesse do Banco pelo Programa de Qualidade de Vida, seguem alguns dos objetivos propostos:

## ACOMPANHAMENTO MÉDICO

Através de convênios com Hospitais, além do atendimento básico de saúde, serão realizados exames para diagnóstico físico e posteriormente as devidas intervenções.

## GINÁSTICA LABORAL

Será implantada a ginástica laboral, realizada diariamente por 10 minutos antes do expediente dos funcionários do banco. Sua função é prevenir doenças ocupacionais LER, DORT- (Distúrbio Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), e Lombalgias, através de exercícios específicos realizados no próprio local de trabalho, através da Ginástica Laboral. Um Grupo de exercícios compõe essa atividade que se classifica como:

Preparatória: ginástica com duração de 10 minutos, realizando no início da jornada de trabalho, com acompanhamento do Professor de educação física, estagiário(a) de Educação

Física e multiplicadores da própria área. Tem como objetivo principal preparar o funcionário(a) para sua jornada, aquecendo grupos musculares que serão solicitados nas tarefas e também despertando-os para que sintam-se mais dispostos ao iniciar o trabalho.

Compensatória: é realizada durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional. O objetivo é compensar fisicamente os funcionários após um período de esforços praticados durante a jornada de trabalho, aproveitando as pausas para que se executem exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas solicitadas nos postos operacionais, aumentando a capacidade de trabalho.

Relaxamento: realizado no final da jornada, com a intenção de relaxar, deixar o corpo mais leve para que assim possa terminar seu expediente mais descansado.

#### ATIVIDADES FÍSICAS

Serão firmados convênios com as academias na cidade, visando ao incentivo à CAMINHADA como prática de exercícios físicos. No *Banco do Estado*, será proposto que os funcionários pratiquem caminhadas no horário adverso de seu trabalho.

#### ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL

Palestras com Nutricionistas, com distribuição de folhetos educativos. Através desses meios, os professores passarão a ter acesso a informações básicas, porém úteis para a saúde como, por exemplo, dietas específicas para quem sofre de obesidade, diabetes, hipertensão, entre outros problemas que afetam a saúde.

## ESTRATÉGIA

- Capacitar as pessoas a controlar e gerenciar a sua própria saúde;
- Criar palestras educativas incentivando as práticas de exercícios físicos;
- Combinar soluções individuais e sociais dentro do Banco;

## CONSCIENTIZAÇÃO

- Fazer palestras orientando a importância da atividade física, educação alimentar;
- Distribuir panfletos, comunicados relacionados às propostas de intervenção;
- Deixar os chefes, gerentes conscientes da importância dessas atividades para melhoria do rendimento dos funcionários;
- Fazer palestras abordando a importância das atividades físicas, da ginástica laboral para prevenção de doenças ocupacionais (LER e DORT);
- Organizar reuniões para programar eventos de lazer, como viagens, passeios com familiares e colaboradores do Banco;
- Avaliar custos de assistência médica, avaliações físicas e nutricionais.

## SENSIBILIZAÇÃO

- Melhorar o relacionamento interpessoal através de reuniões e grupos;
- Valorizar os funcionários de forma que possam sentir-se importantes;
- Estimular e motivar os funcionários a trabalhar e se sentirem mais satisfeitos e felizes.

## MUDANÇA COMPORTAMENTAL

Buscar promoções de adaptações nos hábitos alimentares e prática de atividades física pela mudança do estilo de vida, para melhoria da capacidade física, imagem corporal, e o controle de peso corporal, promovendo efeitos moral positivo, além de dar maior visibilidade às ações corporativas dirigidas à saúde e ao bem-estar.

## ADEQUAÇÃO DO AMBIENTE

Visa a promover um conjunto de adaptações no ambiente físico e gerencial da empresa, de modo a acolher os novos estilos de vida e criar um clima favorável à manutenção do novo comportamento saudável.

## RESULTADO A SER ALCANÇADO

Demonstrar a importância real de tal projeto aos gerentes e a todos os funcionários do Banco do Estado no qual temos o objetivo de colaborar com a melhoria do ambiente ocupacional adquirindo Qualidade de Vida dentro e fora do local de trabalho e assim obtendo melhores condições de vida e saúde do trabalhador.