

## GINÁSTICA LABORAL EM GESTANTES, DE UMA INDÚSTRIA DO ESTADO DE SANTA CATARINA: A ÓTICA DAS USUÁRIAS

*LABOUR GYMNAS TIC IN PREGNANT, IN A SANTA CATARINA STATE'S INDUSTRY: THE WORKER'S VISION.*

*GIMNÁSTICA LABORAL EN EMBARAZO, DE UNA INDUSTRIA DE LO ESTADO DE SANTA CATARINA: LA VISIÓN DE LAS USUARIAS*

Tiane Maria Vieccelli Freiburger \*

### RESUMO

Trata-se de um estudo sobre os resultados de um programa de ginástica laboral, desenvolvido com gestantes, em uma indústria frigorífica do Estado de Santa Catarina, a partir da ótica das usuárias. O estudo constatou que o programa melhorou o ambiente de trabalho, a qualidade de vida das funcionárias gestantes e, automaticamente, reverteu em benefícios para a própria empresa.

**PALAVRAS CHAVE:** Ginástica; Gravidez; Exercício; Saúde Ocupacional; Indústria da Carne; Matadouros.

**A** inserção da mulher no mercado de trabalho é concomitante às situações de acúmulo de funções, ou seja, dona de casa, mãe e profissional. A mulher trabalhadora passa ainda por uma fase peculiar em sua vida - a de gestante trabalhadora. Consideramos a gestação o período da vida da mulher trabalhadora em que há uma maior necessidade de adaptações.

Em uma indústria frigorífica do Estado de Santa Catarina, a funcionária gestante foi, em determinada época, reconhecida como funcionária diferenciada das demais funcionárias. Esta diferenciação chegava a comprometer as atividades rotineiras da indústria, com alto índice de absenteísmo, trocas de setor, e, o mais importante, a insatisfação da funcionária.

Da necessidade de melhor adequação dessas mulheres no ambiente de trabalho, criou-se um programa de fisioterapia laboral com gestantes, durante sua jornada de trabalho, intitulado Programa Especial para Gestantes (PEG). Este programa visa a reeducação das alterações posturais nas mulhe-

res, no período gestacional. Tem atividades esclarecedoras, preventivas e de orientação para uma vida saudável, e conseqüentemente com melhor desempenho nas atividades profissionais.

Considerando a relevância de um programa voltado para a saúde do trabalhador, e mais especificamente para a saúde da gestante trabalhadora, elaboramos uma pesquisa no sentido de identificar os resultados do PEG, na visão das próprias usuárias.

### Objetivo

Identificar resultados para a indústria e para as gestantes trabalhadoras, após implantação do Programa Especial para Gestantes - PEG em uma indústria frigorífica do Estado de Santa Catarina.

### Metodologia

Trata-se de um estudo: descritivo e exploratório.

\* Médica do trabalho, pediatra do Hospital São Miguel, São Miguel do Oeste - SC.

Endereço para correspondência:  
Miguir Terezinha  
Escola de Enfermagem da UFMG  
Av. Alfredo Balena, 190 Santa Efigênia  
30130-100 - Belo Horizonte - Minas Gerais

*População estudada:* 49 funcionárias, divididas em dois grupos. No Grupo I, foram avaliadas 23 funcionárias que estavam grávidas no período de março de 1994 a março de 1995 (último ano anterior à implantação do programa). No Grupo II, foram avaliadas 26 funcionárias que estavam grávidas no período de abril de 1995 a abril de 1996 (primeiro ano posterior à implantação do programa).

*Local do estudo:* esta pesquisa foi realizada em uma indústria frigorífica do Estado de Santa Catarina, que tem como atividade básica o abate de suínos. A temperatura dentro do prédio oscila entre 12° C e 14° C, exceto em alguns setores, como por exemplo, os túneis de congelamento, onde a temperatura chega a -30° C. A indústria possui Programa de Controle Médico e de Saúde Ocupacional (PCMSO), com as seguintes atividades:

- realização obrigatória de exames médicos (admissão, periódico, de retorno ao trabalho e de mudança de função ou demissional);
- prevenção e acompanhamento de acidentes de trabalho;
- controle de ruído ocupacional;
- programa de gestantes;
- programa antitabagismo;
- programa antialcoolismo;
- programa de prevenção de doenças potencialmente incapacitantes;
- planejamento familiar e prevenção do câncer ginecológico;
- benefício aos familiares;
- odontologia para funcionários.

Possui uma Comissão de Prevenção de Acidentes (CIPA) e Serviço de Engenharia e Segurança em Medicina do Trabalho, que conjuntamente tratam e previnem doenças ocupacionais na indústria.

Do total de funcionários, 52% são mulheres, e as gestantes representam, em média, um total de 4% dos funcionários.

*Material e método:* foi utilizado um questionário (Anexo A) contendo seis questões fechadas sobre aspectos referentes aos resultados do PEG. Este foi aplicado aos dois grupos componentes da população estudada após o primeiro ano de existência do PEG.

Os grupos foram confrontados com relação ao absentismo, número de transferências de setor e receptividade do programa. Também foram obtidos dados nos prontuários das gestantes, no ambulatório da indústria. Posteriormente, os dados foram comparados para análise.

*Análise e discussão dos dados:* os dados foram tabulados manualmente. Posteriormente, foram estabelecidas as frequências absoluta e relativa dos dados comparados.

### **Considerações preliminares: o processo de trabalho na gestação**

#### **A mulher e o trabalho**

Até pouco tempo, a mulher era considerada a parte frágil do casal, sendo que seu papel restringia-se às tarefas do lar. Desta conotação de fragilidade originou-se um sem número de distorções sobre a gestação, induzindo a concepção doentia e penosa a respeito deste estado.

Somente com o avanço da obstetrícia, passou-se a compreender o ciclo gravídico-puerperal como processo fisiológico. Caíram por terra certas proibições, crenças e tabus, principalmente a respeito de alimentação, trabalho e prática de exercícios durante essa fase.

Ao conquistar seu espaço no mercado de trabalho, a mulher tornou-se elemento fundamental no processo de trabalho e, com isso, houve um importante aumento no número de gestantes trabalhadoras. O acompanhamento pré-natal e o incentivo ao aleitamento materno passaram a ser fatos cruciais na ótica do empresário consciente. Aliado a isso, o conceito de melhor qualidade de vida, associado à prática de exercícios nas empresas começou a ganhar espaço.

Relembramos que as especializações em determinadas atividades industriais, os movimentos mecânicos e repetitivos, o sedentarismo ou muitas vezes o trabalho intelectual, desenvolvidos em detrimento da movimentação harmoniosa do corpo, contribuem para o envelhecimento precoce e debilitação do funcionamento orgânico, sem mencionar a triste presença dos acidentes de trabalho.<sup>(1)</sup>

#### **A postura corporal**

O respeito ao limite da capacidade funcional de cada indivíduo e a conscientização sobre boa postura, prevenindo vícios posturais, são objetivos da fisioterapia preventiva. Esta se constitui no conjunto de atividades que visam evitar situações de impedimento do desenvolvimento físico normal, bem como assegura a manutenção de sua eficiência. A fisioterapia preventiva divide-se em primária, secundária e terciária.<sup>(2)</sup> Segundo Sabadin<sup>(2)</sup>, a primária é constituída de pequenos cuidados que melhoram a postura geral do indivíduo, e visam o aumento do seu bem-estar. A secundária envolve o diagnóstico precoce de sinais indicativos de má postura. Na grande maioria dos casos, não se observa alteração postural caracterizada como atividade irredutível ou estabilizada, mas os componentes desta têm sido mantidos fora de sua atividade funcional ideal. A terciária visa evitar invalidez permanente e alterações do processo de reabilitação.

#### **Alteração postural na gravidez**

Durante a gravidez, o corpo sofre importantes mudanças e conseqüentes adaptações, incluindo alterações do siste-

ma músculo-esquelético. A ação dos hormônios relaxa progressivamente o sistema músculo-esquelético, levando ao amolecimento dos ligamentos tissulares, em particular o ligamento da sínfise púbica e da articulação sacro-ilíaca. O relaxamento das articulações aumenta, alcançando o máximo no início do terceiro trimestre. Enquanto o útero aumenta e pesa em sentido contrário à lordose da espinha lombar, esta aumenta progressivamente.<sup>(3)</sup>

A mudança postural e a frouxidão das articulações resultam em dor na parte inferior das costas. Além disso, o relaxamento da sínfise púbica pode mover a articulação em alguns milímetros, causando dor durante as caminhadas e especialmente na posição em pé.<sup>(4)</sup>

Um dos pontos importantes a serem avaliados durante a gravidez é a estática. Uma boa postura evita problemas no aparelho locomotor e em órgãos internos. Uma atitude defeituosa causa relaxamento no nível das articulações vertebrais e seus ligamentos, cujas conseqüências podem perdurar para sempre. O processo de gestação causa uma diminuição da rigidez do aparelho ligamentar com menor tonicidade muscular, o que vai exigir um esforço maior da musculatura e, como conseqüência, a propensão à fadiga. Os músculos do abdome se alongam, deixando pouco protegidas as zonas de sutura na linha alba, anel umbilical e anel inguinal. Conseqüentemente, a boa postura adotada pela gestante é fundamental para uma boa evolução da gravidez.<sup>(5)</sup>

Relembramos que também ocorrem, na gravidez, importantes alterações no metabolismo, no sistema cardiovascular e sistema respiratório, o que deve ser considerado na atenção à gestante, principalmente à gestante trabalhadora.

### **Exercícios e gravidez**

Os profissionais da saúde são freqüentemente questionados sobre a prática de atividades físicas durante a gravidez.

Se a mulher grávida não tem experiência de dor nas costas, no púbis ou na grande extensão do sistema músculo-esquelético, responderá ao exercício igualmente à mulher não grávida. Modificações na destreza dos movimentos padrões somente ocorrerão quando seu centro de gravidade mudar em conseqüência do crescimento fetal. Se ela sente lombalgia discreta, o exercício poderá reforçar a musculatura das costas e do abdome, o que é benéfico para o alívio dos sintomas. Se a dor nas costas é mais severa, deve-se investigar sua origem antes de indicar alguma atividade física.<sup>(6)</sup>

Os exercícios pesados não são indicados na gravidez, especialmente em casos de sedentarismo prévio. O aumento do peso corporal e a mudança do centro de gravidade requerem a realização de exercícios leves.<sup>(6)</sup>

### **Resultados e discussão dos dados**

#### **Fisioterapia laboral**

O trabalho de atividade física para gestantes, realizado em indústrias, é uma conquista que surgiu da necessidade, observada, de melhorar a qualidade de vida da operária gestante. Visa manter a gestante em boas condições, não somente em relação à sua capacidade funcional na indústria, mas na vida diária, no lar e com ela própria.<sup>(6)</sup>

O PEG começou com a realização de palestras para orientações às gestantes. Posteriormente, foram realizadas avaliações individuais de postura, nas quais foram observados diversos tipos de alterações posturais, sendo as mais comuns: escoliose, hiperlordose lombar, cifose compensatória e protusão de ombros. Nessas avaliações, também foram verificados dados pessoais, risco de doenças na família e ameaça de interrupção da gestação.

Após as avaliações, iniciaram-se as sessões de exercícios propriamente ditos, nas quais foi utilizado um roteiro de atividades, numa tentativa de abranger necessidades globais e individuais de cada participante. Os exercícios constituíam-se de:

- aquecimento, série caracterizada por exercícios dinâmicos dos quatro membros, simulando deambulação. Esta série dura em torno de 05 minutos;
- série principal, que dura em torno de 30 minutos. Contém exercícios que favorecem uma melhor postura e diminuem crises de lombalgia, edema e câibras;
- série respiratória, visa treinar os movimentos respiratórios utilizados nos diferentes momentos do parto. Faz parte do programa objetivando maiores benefícios à gestante.
- relaxamento, momento em que a gestante adota a postura; em que mais se sente à vontade, ao som de músicas calmas.

#### **Avaliação do PEG**

No Grupo I, foram avaliadas 23 funcionárias que estavam grávidas no período de março de 1994 a março de 1995 (período anterior à implantação do PEG). A média idade foi de 27 anos, sendo 60% casadas e 40% solteiras. Quanto à escolaridade, 39% estudaram até a quarta série, 26% até a oitava, 22% até a sexta e 10% até a primeira. A média de tempo na empresa foi de 04 anos.

Este grupo apresentou 19 transferências de setor e índice de absenteísmo de 0,63%. O índice geral de absenteísmo na indústria, nesse mesmo período foi de 1,43%.

No Grupo II, foram avaliadas 26 funcionárias que estavam grávidas no período de abril de 1995 a abril de 1996 (PEG já implantado). A idade média foi de 26 anos, sendo 65% casadas e 35% solteiras. Quanto à escolaridade, 50% estudaram até a quarta série, 20% até a quinta, 15% até a oitava e 15% até a sexta. A média de tempo na empresa foi de 3,3 anos.

Este grupo não apresentou nenhuma transferência de setor. O índice de absenteísmo foi de 0,41%, sendo que o índice geral de absenteísmo na indústria, no mesmo período foi de 1,33%.

Quanto à opinião das funcionárias entrevistadas a respeito do programa, 74% consideraram o programa ótimo, 9% bom e 17% não opinaram.

Com relação à opinião das funcionárias quanto à recomendação da fisioterapia no trabalho, 100% aprovaram.

As funcionárias foram também indagadas quanto à opção de sair do serviço 30 minutos antes do horário normal, em vez de realizar a fisioterapia. Destas, 92% preferiram a fisioterapia, e 8% preferiram a saída antecipada.

Uma pergunta foi feita apenas para duas funcionárias, que participaram dos dois grupos. Questionadas sobre melhora física após a implantação do programa, ambas responderam que houve melhoras significativas.

Comprovadamente, houve decréscimo de 0,22% no índice de absenteísmo. Se computarmos este decréscimo comparando-o aos gastos necessários para implantação do programa, os benefícios ainda não cobriam os custos, na época deste estudo. Porém, consideramos este resultado significativo, pois acreditamos que o retorno de investimentos em trabalhos desta natureza é um processo gradativo, que tende a atingir resultados cada vez mais positivos, com o passar do tempo.

A gerência da empresa manifestou intenção de expandir a ginástica laboral para todos os funcionários da mesma, fato que aponta para uma credibilidade a respeito do programa.

### Considerações finais

Na indústria frigorífica em questão, o PEG vem obtendo boa aceitação por parte das usuárias e da empresa. Houve diminuição de absenteísmo e de queixas de dores e fadiga.

O ambiente de trabalho nos frigoríficos inegavelmente é pesado, fechado, frio, o que contribui para o stress ocupacional. A implantação de programas que visam melhorar as condições de trabalho destes funcionários geralmente tem boa aceitação. O retorno principal para a indústria é o fato de o funcionário estar satisfeito. Comparada à maior produtividade, a satisfação do funcionário é imensurável!

### Summary

*This is a study on the results of a child delivery exercise program for pregnant women, in a Santa Catarina State slaughterhouse, from a worker's point of view. This program improved the work environment, the quality of life of pregnant employees, and, consequently, brought benefits to the industry.*

**Key-words:** delivery exercise, pregnant, worker health.

### Resumen

*Trata-se de un estudio sobre los resultados de un programa de gimnástica laboral, desarrolló com embarazadas, en una industria frigorífica de lo Estado de Santa Catarina, a partir de la visión de las usuarias. El estudio constato que esto programa mejoro el ambiente de trabajo, la calidad de vida de las trabajadoras embarazadas e, automáticamente, reverte en beneficios para la propia empresa.*

Palabras clave: Gimnasia; Embarazo; Ejercicio; Salud Ocupacional; Industria de la Carne; Mataderos.

### Referências bibliográficas

1. Ginástica nas empresas. Rev. Mov Med 1996; 6(2): 24-6.
2. Sabadin R. Prevenção de vícios posturais em operários industriais. (Monografia) . Curitiba: Pontifícia Universidade Católica; 1990.
3. Reis GFF. Alterações fisiológicas maternas na gravidez. Rev Bras Anesthesiol 1993; 43(1): 3-9.
4. Department of Obstetrics, Genecology and Science and Community. Employment: related physical activity and pregnancy outcome. J Am Med Women Assoc 1995: 167-9.
5. Chavkin W. Work and pregnancy. In: Taylor E, et al. Obstetrical & gynaecological survey. Baltimore: Willians & Wilkinss; 1987:681.
6. Bell R, O'neill M. Exercise and pregnancy: review. Birth. United States; 1994 Jun: 85-95.

### Anexo A - Questionário de avaliação do PEG

1. Sua opinião sobre fisioterapia no trabalho: você aprova esta iniciativa?  
Sim ( ) Não ( )
2. Quanto à mulher que trabalha no frigorífico: você acha que ela deve permanecer no seu setor durante toda a gestação?  
Sim ( ) Não ( )
3. Se você tivesse que opinar sobre sua empresa para uma colega, você citaria a fisioterapia com as gestantes como um detalhe?  
Sim ( ) Não ( )
4. Se você pudesse optar entre fazer ou não fazer fisioterapia no trabalho, você optaria por:  
Fazer ( ) Não fazer ( )
5. Caso seu obstetra mencionasse os benefícios da fisioterapia, e sua chefia imediata lhe desse a opção de realizar a fisioterapia ou sair do trabalho 30 minutos antes por dia, qual seria sua escolha?  
Sair 30 minutos antes ( ) Realizar fisioterapia ( )
6. Para quem teve gestação antes da implantação do PEG e depois (com a fisioterapia) : você considera que houve melhora?  
Sim ( ) Não ( )