

# **A GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NO SETOR DE COZINHA EM RESTAURANTES**

## **Alexandre Crespo Coelho da Silva Pinto**

Fisioterapeuta – Mestrando em Engenharia de Produção – UFSC  
UNIVALI – Rua Uruguai , 458 – Cx. Postal 360 – Bloco 26 – Fone/Fax (47)341-7567  
CEP: 88302-202 – Itajaí - SC  
E-mail: [almcrespo@uol.com.br](mailto:almcrespo@uol.com.br)

## **Rita de Cássia Paula Souza**

Fisioterapeuta – Mestranda em Engenharia de Produção – UFSC  
UNIVALI – Rua Uruguai, 458 – Cx. Postal 360 – Bloco 26 – Fone/Fax (47)341-7567  
CEP : 88302-202 – Itajaí - SC  
E- mail: [ritacps@floripa.com.br](mailto:ritacps@floripa.com.br)

**Palavras – Chave:** Ergonomia, Ginástica Laboral, Qualidade de vida.

## **1.INTRODUÇÃO**

Observa-se no mundo atual que a tecnologia apesar de ter facilitado em muito a vida das pessoas, também tornou-as mais sedentárias. Apesar desta mudança em seu padrão de comportamento, o homem é um ser ativo e que necessita do movimento para o seu bem-estar geral.

As condições gerais de vida, assim como as condições de trabalho, contribuem para tornar muitos trabalhadores de 40 a 50 anos inaptos a responder às exigências das tarefas que lhes são propostas(1).

Além do fator sedentarismo, a exposição às agressões, de diferentes origens e características, sofridas diariamente é outro fator que pode atuar de forma negativa na qualidade de vida das pessoas, muitas vezes sem perceber, para a execução de uma tarefa, em determinado posto de trabalho, o homem gera sobrecargas mecânicas em suas estruturas ósteo-mio-articulares, principalmente, quando assume posturas ocupacionais ou funcionais inadequadas em função de postos de trabalho mal projetados.(2)

A ergonomia tem encaminhado soluções eficazes na concepção e desenvolvimento de produtos, de interfaces e de sistemas de trabalho, atuando com ótimo resultado no diagnóstico e

prevenção de acidentes e doenças, na reestruturação produtiva das empresas e em processos de transferência de tecnologia. (3)

Aspectos presentes na sociedade moderna como questões relacionadas as condições de trabalho , o mercado altamente competitivo, a ameaça iminente da perda de emprego e outras dificuldades do dia a dia, fazem os trabalhadores vivenciarem cada vez mais situações estressantes no ambiente de trabalho.

Como o stress tem várias causas e afeta diferentemente as pessoas, não é possível estabelecer uma forma única para preveni-lo ou combatê-lo. Existem diversas medidas que podem ser adotadas, tais como: o enriquecimento das tarefas, o redesenho do posto de trabalho, treinamento, a prática de ginástica laboral, etc.

Uma determinada postura de trabalho mantida por tempo prolongado, pode levar a uma contínua tensão dos músculos mais solicitados e gerar distúrbios circulatórios e metabólicos, além de causar dor ou desconforto muscular.(4)

O serviço de alimentação institucional caracteriza-se por trabalho intensivo onde freqüentemente exige-se dos funcionários alta produtividade em tempo limitado, porém em condições inadequadas de trabalho, com problemas de ambiente, equipamentos e processos. Tais condições acabam levando à insatisfação, cansaços excessivos, queda de produtividade, problema de saúde e acidentes de trabalho.(5)

O objetivo desse artigo é mostrar que a ginástica laboral quando adotada de maneira adequada, regular e associada a ergonomia pode ser um meio de incrementar a saúde e a qualidade de vida de trabalhadores envolvidos no setor de cozinha de restaurantes , possibilitando entre outras coisas, posturas ocupacionais mais corretas para o desenvolvimento das tarefas laborais, redução da fadiga no trabalho e aumento na produtividade.

## **2.DESENVOLVIMENTO**

Durante alguns anos recentes a indústria de restaurantes desenvolveu uma reputação de condições de trabalho pobres e de cargas de trabalho pesadas. Diante disso, para tentar corrigir tal situação, diversas companhias estão buscando filosofias administrativas cujo foco são as necessidades dos trabalhadores, uma vez que a capacidade do trabalhador é o mais importante fator de se obter produtividade.(5)

Se faz cada vez mais necessário assegurar a energia e o compromisso das pessoas com novas formas de trabalho e de comportamento incentivadas por um ambiente de trabalho excitante, recompensador e envolvente.(6)

Atualmente, uma maior atenção tem sido dada à qualidade de vida no trabalho, na esperança de promover um envolvimento e motivação do ambiente de trabalho, propiciando assim um incremento da produtividade. Procura-se com a Qualidade de Vida no Trabalho, fazer com que a satisfação das necessidades individuais passem a ser alcançadas no próprio ambiente de trabalho.

Há um interesse dentro da indústria de serviço de alimentação estabelecer programas eficazes de retenção de empregados quanto de utilizar mais eficientemente os recursos de trabalho. Nesse sentido, as empresas de serviços que mantenham seus funcionários satisfeitos no que diz respeito à qualidade de vida no trabalho, terão seus clientes satisfeitos com a qualidade do serviço prestado.

Um componente importante desta estratégia é o incentivo às pessoas para uma nova cultura de hábitos saudáveis, tornando-as capazes de condicionarem-se e permanecerem fisicamente capazes para a realização de suas atividades laborativas na sua vida diária e terem ainda reservas suficientes de energia para enfrentar eventuais necessidades físicas extras.(6)

A ginástica laboral adaptada para as necessidades impostas pelo tipo de trabalho, realizada sem sair do posto, em breves períodos de tempo, ao longo de todo dia de trabalho, pode produzir resultados positivos para os funcionários e para a empresa.(7)

Através da ginástica compensatória pretendesse incrementar o rendimento e a disposição profissional, a motivação dentro do local de trabalho, a conscientização sobre a prática de ações saudáveis, e por meio da melhoria dessas condições se fazer cumprir as leis regulamentadoras da NR-17.

Agora, sabe-se que, para fazer bem à saúde, é necessário que o exercício tenha dose certa de intensidade, duração e frequência. “Com um mínimo de atividade física se consegue um grande benefício para a saúde”, garante Matsudo. (8)

Um trabalho é suportável desde que se previna os efeitos deletérios de solicitações inadequadas a longo prazo, ou seja, prevenir tais efeitos significa adaptar o trabalho ao homem. Cabe ao trabalhador preparar-se tecnicamente e buscar adequação física dentro de seus limites

fisiológicos. A empresa cabe adaptar o trabalho em ritmo e intensidade às exigências e limites humanos.

A orientação de uma atividade física e de posturas ocupacionais adequadas poderá levar a uma capacitação dos trabalhadores a continuarem realizando atividades que melhorem as suas condições de saúde.

Os custos dos programas de prevenção de problemas na coluna com adoção de atividade física por parte dos trabalhadores serão irrisórios, comparando-se com os benefícios da saúde que se alcançará no futuro com possibilidade de maior produtividade no campo profissional e pessoal.(9)

A partir do momento que o funcionário receba o apoio da empresa e possua as orientações adequadas de uma atividade física e tenha motivação e consciência para continuar realizando-as, ele será o responsável pelo seu bem-estar pessoal e profissional.

Nos Estados Unidos, por exemplo, a mineradora Kennecott Cooper contabilizou para cada dólar investido no programa de atividade física, em 1996, um retorno de outros 6 dólares na forma de aumento de produtividade ou economia de dinheiro que seria gasto em tratamento de doenças ocupacionais.(8)

De outro lado, as seguradoras americanas já estão oferecendo descontos à segurados que comprovem de alguma forma a prática regular de atividade física.

Num estudo realizado em operadores de caixa numa agência bancária, em Florianópolis(1997), foi proposto a implantação de um programa de ginástica laboral como uma medida preventiva de abordar as doenças ocupacionais inerentes daqueles indivíduos. Por conseguinte, verificou-se que tal programa parece ter desenvolvido nos operadores de caixa a noção de que a atividade física não era coisa exclusiva para atletas, mas também para pessoas comuns, havendo ao final do estudo um aumento no número de operadores que passaram a praticar alguma atividade física regularmente.(10)

### **3.CONCLUSÃO**

Durante o trabalho, qualquer que seja a organização, todo o corpo do homem é submetido a condicionantes. Segundo as atividades que o homem desenvolve e as condições ambientais e

organizacionais, dentro das quais ele se encontra, seus diferentes sistemas, aparelhos e órgãos do corpo são solicitados e funcionam diferentemente.

Com relação a organização do trabalho e a saúde do trabalhador, os métodos muito simples e altamente repetitivos, como ocorre no setor de cozinha dos restaurantes, têm a desvantagem de exigir sempre a contração dos mesmos grupos musculares e a utilização das mesmas posturas possibilitando dessa forma uma intensa sobrecarga física, cognitiva e psíquica em tais trabalhadores.

Uma forma de prevenir e/ou minimizar o processo de fadiga e outros problemas de saúde que tenham relação com as tarefas que os trabalhadores desenvolvem na cozinha dos restaurantes, seria adotar o que algumas empresas já estão fazendo, a prática da ginástica laboral ou exercícios especiais para promover relaxamento muscular entre outros benefícios.

Desta forma, um programa de ginástica laboral quando associado a ergonomia, poderia cada vez mais ser implantado na rotina de tais trabalhadores visando a melhoria das condições e da qualidade de vida no trabalho.

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WISNER, A . A Inteligência no Trabalho- Textos selecionados de ergonomia. Fundacentro, 1994.
2. KNOPLICH, J. Enfermidades da coluna vertebral. Rio de Janeiro: Panamericana, 1986.  
<http://abergo.pep.ufrj.br/abergo2000/objetivos.htm>
4. FOX, E. & MATHEWS, D. Bases fisiológicas da educação física e dos desportos. Rio de Janeiro: Interamericana, 3<sup>a</sup> ed.
5. SANTANA, A M.C. A abordagem ergonômica como proposta para melhoria do trabalho e produtividade em serviços de alimentação. Dissertação de Mestrado em Ergonomia. Florianópolis: UFSC, 1997.
6. COFFITO – Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Brasília: 1999; 3: 26-30.
7. SESC on line. [http://200.231.32/sesc/convivência/ler/04\\_prevencao.htm](http://200.231.32/sesc/convivencia/ler/04_prevencao.htm)
8. CARDOSO,M. Devagar e Sempre. Revista Veja: 1996: 80-81
9. MERINO, E.A D. Efeitos agudos e crônicos causados pelo manuseio e movimentação de cargas no trabalho. Dissertação de Mestrado em Ergonomia. Florianópolis:UFSC,1996.
10. PINTO, A .C.C.S. Orientação de um programa de exercícios laborais em operadores de caixa de banco. Monografia de Especialização em Fisiologia do Exercício. Florianópolis:UDESC, 1997.