



ANÁLISE METODOLÓGICA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA E DA GINÁSTICA LABORAL E AS INFLUÊNCIAS NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR RURAL

*Pedro Alberto Vilamaior Lesme¹, Juliana Mayumi Nishi², Glaucia Worell Rodrigues³,
Rosilene Arce dos Santos⁴*

RESUMO: No contexto atual, onde as organizações estão sendo pressionadas pela velocidade nas mudanças em escala mundial e pela alta demanda em consumo, surge a preocupação com a qualidade de vida do trabalhador já que é cobrado sobre a agilidade em resultados. Este trabalho tem por objetivo analisar a importância da Ergonomia e da Ginástica Laboral e as influências na qualidade de vida do trabalhador rural que está exposto constantemente a riscos. Como resultado obtido por meio de pesquisa descritiva, exploratória e metodológica, verificou-se que essas duas técnicas podem auxiliar e fornecer benefícios de forma a influenciar diretamente na produtividade e no desempenho do trabalhador gerando maior desenvolvimento social e econômico para a organização.

PALAVRAS-CHAVE: Ergonomia, ginástica laboral, qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente no mundo global e com a exigência cada vez maior na agilidade nos processos, a cobrança em relação a resultados e adaptações aos colaboradores vem aumentando. Devido a isso, as patologias relacionadas ao trabalho como estresse, DORT (doenças osteoneuromusculares relativa ao trabalho), LER (lesões por esforços repetitivos) e a aposentadoria precoce provocam o absenteísmo, diminuição da produtividade, pedido de licenças médicas e maiores custos para as organizações.

Assim, gradativamente, mais empresas vêm se preocupando com a qualidade de vida no trabalho (QVT) em relação a seus colaboradores e introduzem como modo de desenvolvimento a Ergonomia e Ginástica Laboral, que proporcionam a recuperação do desgaste físico e mental proveniente das rotinas, melhora a qualidade da produção, otimização do tempo e de recursos, diminuição de acidentes de trabalho além de resultados positivos no âmbito social e pessoal.

1 Graduando do Curso de Administração da UEMS, Unidade Universitária de Ponta Porã; E-mail: pedro_albertovilamaior@hotmail.com

2 Graduanda do Curso de Administração da UEMS, Unidade Universitária de Ponta Porã; Graduada do Curso de Turismo da UEMS, Unidade de Dourados; E-mail: ju_mn5@hotmail.com

3 Graduanda do Curso de Administração da UEMS, Unidade Universitária de Ponta Porã; E-mail: glauciaworell@hotmail.com

4 Graduanda do Curso de Administração da UEMS, Unidade Universitária de Ponta Porã; E-mail: rose.iam@hotmail.com

Segundo a Organização Internacional do Trabalho – OIT (COUTO *apud* LEITE, CABRAL E SUETT, 2007), as atividades laborais que mais matam são: agricultura, mineração, construção e pesca comercial. Para a sua prevenção, o Ministério do Trabalho e Emprego criou, em 2005, uma Norma Regulamentadora de Segurança e Saúde do Trabalho na Agricultura, Pecuária, Silvicultura, Exploração Florestal e Aquicultura (NR-31).

Para o Ministério da Agricultura (BRASIL *apud* MONTEIRO E GONÇALVES, 2010) o setor de agronegócios é considerado como uma das atividades que geram um maior impacto no desenvolvimento econômico do país. Entretanto, nesta esfera, as condições de trabalho exigem um maior esforço físico e, conseqüentemente, a propensão a riscos.

Diante o fato, este artigo tem por objetivo analisar a importância da ergonomia e da ginástica laboral e suas influências na qualidade de vida do trabalhador rural.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A coleta e análise de dados realizou-se por meio de pesquisa bibliográfica, constituída principalmente por artigos e teses atuais apresentados em congressos nacionais, revistas científicas, dissertações que reforçam paralelamente o assunto sob óptica de diversos autores, fazendo uma inter-relação entre a Ergonomia e a Ginástica laboral e suas influências na vida do trabalhador rural, propondo uma nova concepção sobre o objetivo de estudo, a fim de promover um maior conhecimento bem como também sua ampliação e possibilidade de futuras pesquisas.

O escopo deste trabalho possui natureza descritiva, pois seu principal objetivo é descrever as características do determinado assunto e as relações entre variáveis que envolvem a qualidade de vida do trabalhador rural; e exploratória, onde se busca apenas levantar dados sobre um objeto de pesquisa, a fim de construir possíveis hipóteses.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O progresso das atividades econômicas, tecnológicas, sociais e políticas proporcionaram o êxodo de uma população anteriormente rural para urbana, ocasionando a transformação das formas de como se administrar propriedades rurais que agora necessitam de informações externas, maiores recursos materiais e robóticos, produtos e serviços e mão-de-obra qualificada, deixando, assim, de se caracterizar somente como setor rural, primário ou agrícola (ARAÚJO, 2008). Entretanto, à medida que há o desenvolvimento no setor, também cresce a preocupação com as condições trabalhistas rurais.

Corroborando, Figueira (*apud* MONTEIRO E GONÇALVES, 2010) afirma que apesar do agronegócio ser uma atividade de alta relevância, prossegue a problemática de o agronegócio ser desenvolvido em ambientes de espaços abertos ao qual expõe os trabalhadores em condições de exaustão nas atividades, ocasionando indagações sobre a qualidade de vida do trabalhador rural.

E considerando que, conforme Carvalho Jr e Pereira (2008), o setor de agronegócios possui todos os tipos de trabalho humano, seja primário que envolve a terra e seus produtos; no secundário referente à fabricação e manutenção de ferramentas; e o terciário quando relacionados à contabilidade e gestão, as más posturas e o uso inadequado das ferramentas provocam problemas e doenças nos trabalhadores rurais tais como as lesões por esforços repetitivos (LER) e as doenças osteoneuromusculares relativa ao trabalho (DORT).

Diante desse fato, a Ergonomia e a Ginástica Laboral surgem como técnicas que podem auxiliar e favorecer o aumento na produtividade, na qualidade de vida, melhora no

rendimento ocupacional e do estresse, diminuição de gastos com despesas médicas entre outros.

Segundo Feiber (2010) a ergonomia é definida como um conjunto de informações e tecnologias com o objetivo de adaptar o ser humano em seu trabalho de forma adaptável e confortável, adequando as condições de trabalho com as características do homem, minimizando qualquer efeito nocivo e maximizando a produtividade.

A Associação Brasileira de Ergonomia – ABERGO (2000) destaca o termo “Fatores Humanos” na definição da Ergonomia como sendo uma matéria científica com objetivo de compreender a relação dos seres humanos com outros elementos ou sistemas, por meio da aplicação da pesquisa, teorias, métodos a projetos a fim de maximizar o bem estar do trabalhador através da adequação da atividade dependendo das características, limitações e habilidades do indivíduo, como também o desenvolvimento do sistema organizacional.

Para Lida (*apud* ROSIN, 2004) uma das características da ergonomia é a sua interdisciplinaridade, ou seja, ela reúne os aspectos do comportamento humano e suas peculiares, as máquinas e ferramentas, a comunicação entre os elementos do sistema, a organização e as conseqüências do trabalho.

Os objetivos ergonômicos seguem concepções diferentes: a “ergonomia de concepção” admite atuar na fase inicial de implementação da organização ou produto como forma preventiva; a “ergonomia de correção” implica em correções ergonômicas ligadas à fadiga, acidente de trabalho, doenças, segurança por meio de situações reais no ambiente; e quando não há a possibilidade de resolução de problemas através da intervenção da ergonomia, aplica-se a “ergonomia de conscientização”, que refere-se à capacitação dos recursos humanos em relação às imposições ergonômicas que visem o benefício através dos outros tipos de ergonomia acima citados (WISNER *apud* ROSIN, 2004).

As áreas de especialização da Ergonomia são: ergonomia física, que está relacionada com as características da anatomia humana com as atividades a fim de se corrigir posturas, distúrbios, movimentos repetitivos; a ergonomia cognitiva que refere-se aos processos mentais e os impactos sobre o desempenho, a interação com o sistema, estresse; e a ergonomia organizacional que pertence às comunicações, trabalho em grupo, cultura organizacional e gestão com qualidade (ABERGO, 2000).

Assim, todas essas características permitem a ergonomia atuar na temática da qualidade de vida do trabalhador em relação ao ambiente de trabalho cuja perspectiva é promover o bem-estar do trabalhador e o cumprimento dos objetivos e metas da organização.

As metodologias sobre a ergonomia levam em consideração aspectos relacionados à fisiologia humana, dimensões dos postos de trabalho e a analogia dos movimentos e demandas musculares exigidos pelo trabalho. À medida que em que há o envelhecimento de sua vida laboral e do sedentarismo do trabalhador, provoca o crescimento de doenças musculares ocupacionais tais como a baixa capacidade funcional, osteoporose, fadiga, estresse, depressão e perdas de auto-estima. Assim, há a necessidade da introdução de uma atividade física que beneficie a saúde e qualidade de vida (POLETTTO, 2002).

A Ginástica Laboral surge como sendo uma prática voluntária de atividades físicas que consiste na realização de exercícios, alongamentos e relaxamento muscular a fim de promover o fortalecimento das estruturas frágeis e o relaxamento das estruturas sobrecarregadas (LIMA *apud* CARVALHO JR E PEREIRA, 2008).

Os papéis da Ginástica Laboral enquadram-se, segundo Santos (2008), como sendo de funções: compensatórias, a fim de diminuir a insatisfação dos trabalhadores nas rotinas de trabalho; utilitarista onde atua nos males à saúde; e moralista, que garante plenitude do bem-estar no trabalho e na vida fora dele.

Para Polito e Bergamaschi (*apud* LOGEN, 2003) os objetivos da Ginástica Laboral concernem em promoção da saúde, correções de vícios na postura, melhorar condicionamento físico e relacionamento interpessoal, redução do absenteísmo, lesões, distúrbios e doenças.

Corroborando, a implantação de um programa de Ginástica Laboral busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças em estilos de vida fora da empresa também através da conscientização de que a atividade física promove saúde e conseqüentemente maior produtividade (POLETTTO, 2002).

Esses métodos de prevenção podem melhorar a condição de emprego ocasionando um resultado satisfatório para a organização como para os trabalhadores, uma vez que, para sobreviver e desenvolver no ambiente de negócios há a prioridade em se buscar a excelência contínua através das relações entre os envolvidos visando à qualidade de vida do trabalhador e o rendimento e produtividade do mesmo para o crescimento organizacional.

4 CONCLUSÃO

Devido às aceleradas mudanças no mundo, em meio às transformações econômicas, políticas, sociais e tecnológicas, entram em cena um processo de reestruturação produtiva das organizações para com seus funcionários. Essa relação macro e micro apresentam a prioridade referente à qualidade de vida do trabalhador como fonte de produtividade e crescimento organizacional. Diante disso, há a necessidade da intervenção de atividades no trabalho, em especial a ergonomia e a Ginástica Laboral.

No ambiente de agronegócios não é diferente, devido às exposições em espaços abertos, esforços repetitivos, carregamento de grandes bens, manutenção de máquinas, bem como a má postura e o uso inadequado de ferramentas, o trabalhador em contato de constantes riscos inerentes à atividade.

Este trabalho de natureza descritiva, exploratória que tem por objetivo analisar, através de pesquisa bibliográfica, a importância da Ergonomia e da Ginástica Laboral e suas influências na qualidade de vida do trabalhador rural, permitiu constituir-se de esforço teórico a fim de enriquecer mais sobre o assunto bem como criar novas possibilidades de estudo devido ao fato de não se caracterizar por meio de aspectos quantitativos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. J. Fundamentos do Agronegócio. 2.ed. – 3. Reimpr. – São Paulo: Atlas, 2008.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ERGONOMIA – ABERGO. Ergonomia. Disponível em: <<http://www.abergo.org.br>>. Acesso em: 30 de julho de 2011.

CARVALHO JR, G. A; PEREIRA, S. A. M. Movimento corporal dos trabalhadores na agricultura familiar no Vale do Bananal no município de Salinas – MG

FEIBER, F. N. O Ensino de Projetos Arquitetônicos e o Espaço Atelier: uma Abordagem Ergonômica. Dissertação de Doutorado, Universidade Federal de Santa Catarina - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, 2010.

LEITE, B. R. B.; CABRAL, F. P.; SUETT, W.B. A importância da Ergonomia e Segurança do Trabalho na melhoria das condições de trabalho do trabalhador canavieiro. XXVII Encontro Nacional de Engenharia de Produção – ENEGEP. A energia que move a

produção: um diálogo sobre integração, projeto e sustentabilidade. Foz do Iguaçu, PR, Brasil, 2007.

LOGEN, W.C. Ginástica Laboral na prevenção de LER/DORT? Um estudo reflexivo em uma linha de produção. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de pós-graduação em Engenharia de Produção, 2003.

MONTEIRO, L. A. S.; GONÇALVES, W. J. Aspectos metodológicos para identificar qualidade de vida no trabalho e na dignidade humana no setor do agronegócio brasileiro. 48º Congresso SOBER – Sociedade Brasileira de economia, administração e sociologia rural. Campo Grande, MS, Brasil, 2010.

POLETTO, S.S. Avaliação e implantação de programas de Ginástica Laboral, implicações metodológicas. Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Programa de pós-graduação em Engenharia de Produção, 2002.

ROSIN, D. Conformidade do Posto de operação de tratores agrícolas nacionais com normas de ergonomia e segurança. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Maria, RS, 2004.

SANTOS, R. C. F. A. Reflexões sobre a educação do corpo no e pelo trabalho: a ginástica laboral em questão. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Sergipe, Núcleo de pós-graduação em Educação, 2008.