

I Congresso Brasileiro em Violência na Perspectiva da Saúde Pública: Experiências e desafios e
Congresso Regional em Violência na Velhice: Abordagem em Saúde pública

O PROCESSO DE TRABALHO E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE DO TRABALHADOR: A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO AMBIENTE DO TRABALHO.

Aparecida Edna Lacerda de Sousa.

Edson Mendonça Bezerra.

Maria do Carmo Gonçalves Rolim

Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Cajazeiras – FAFIC. Cajazeiras, Paraíba, Brasil.

aednalacerda@hotmail.com

edson-mb15@hotmail.com

mariadocarmo.g.rolim@hotmail.com

Palavras Chave: Processo de trabalho. Saúde do trabalhador. Atividade física.

INTRODUÇÃO

Na atual conjuntura de crise econômica, desemprego, precarização nas condições de trabalho, desregulamentação de direitos sociais, percebe-se que o trabalhador vem sofrendo gradativamente as consequências desse processo. A exploração inerente ao sistema capitalista, insegurança relacionada às condições de trabalho ou o medo do desemprego ocasionam no trabalhador quadros de adoecimento.

Trata-se de um conjunto de elementos que ultrapassa o âmbito do trabalho e transcorre por todas as atividades do ser social, que abrange profundamente sua subjetividade e conseqüentemente a saúde. Apesar de ter como desígnio que o bem-estar físico e emocional é condição necessária para a realização profissional, pode-se afirmar que o objetivo do capital é a concentração de lucros em detrimento a essas necessidades. Todavia, ao compreender o indivíduo como ser social, é importante considerar a saúde numa visão mais geral, compreendendo a necessidade do trabalho em sua totalidade. Sendo assim, destaca-se, nessa

conjuntura, a necessidade da atividade física para o trabalhador a valorização da atividade física nesse processo, eficaz para melhorar a qualidade e a saúde.

Este ensaio tem por finalidade refletir sobre os impactos ocorridos na saúde do trabalhador, sejam físicos e/ou emocionais, decorrentes de todos esses retrocessos, ocorridos no processo de trabalho. Neste contexto será analisado de que forma a atividade física poderá contribuir na melhoria da qualidade de saúde do trabalhador, exercida no ambiente de trabalho.

METODOLOGIA

Este estudo parte de pesquisa bibliográfica, que de acordo com Gil (2007, p. 65), a “pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livro e artigos científicos”. A mencionada temática discute as particularidades do trabalho na sociedade capitalista, as consequências na saúde do trabalhador, e de que forma a atividade física no ambiente de trabalho poderá contribuir para uma melhor qualidade de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A saúde por muito tempo foi compreendida como a ausência de doença, porém conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS): a saúde foi enunciada como “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”¹. Apesar de algumas contestações sob esse conceito, pode-se alegar que existe uma relação intrínseca entre trabalho e saúde. Segundo Marx (1983, p 153) apud Lessa (2007, p. 30), o trabalho é “[...] condição natural universal do metabolismo entre o homem e a natureza, condição natural eterna de vida humana [...]”, sendo assim, essencial para o bem estar do homem.

O ser humano passa grande parte do tempo no ambiente de trabalho, tal processo evidencia quadros de adoecimentos e desgastes provocados por essas novas organizações de produção capitalista: o avanço da tecnologia e a alta competitividade, desemprego, insegurança no emprego, a precarização do trabalho, as exigências acentuadas quanto à produtividade, vigilância excessiva, desrespeito às necessidades fisiológicas, bem como uma

¹ Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 29/09/2017

série de patologias, entre elas, o estresse e a depressão, são condições que influenciam no bem-estar ou não do trabalhador. Silva (2011, p. 53) destaca que:

Ainda, a vivência de injustiças ao mesmo tempo da impotência de confrontar essa injustiça tem sido revelada em vários estudos de caso. A dimensão ética assume importância fundamental na origem da depressão em casos nos quais o empregado percebe que está sendo pressionado a violar princípios até então considerados sagrados em sua profissão ou profundamente conectados à sua formação e identidade. O impasse se configura quando, ao mesmo tempo, o indivíduo se sente impotente para protestar ou recusar diante da pressão do (s) que detém (em) o poder sabendo que o protesto ou recusa conduzirão de imediato ou pouco adiante, à demissão.

Esse cenário faz com que o trabalhador conviva insatisfeito, além de sentir-se limitado ao ponto de reduzir suas preocupações quase que exclusivamente às necessidades de sobrevivência, como alimentação, habitação, sono, entre outras. Esta realidade desconstrói a função primeira do trabalho que deveria ser a realização do ser social. O trabalho passa a ser visto como algo desvalorizado, forçado e como um meio necessário para a obtenção de uma “liberdade” e “satisfação” encontradas fora dele, já que no exercício de suas atividades laborais o trabalhador decai de tal forma que quanto mais produz menos valor é atribuído a ele e mais insignificante se torna (ANTUNES 2003, p. 127). Sobre essa discussão, ressalta Gonçalves (2004, p. 98) que:

A relação entre saúde e trabalho exige um modelo explicativo e terapêutico que pense os indivíduos como o que de fato são: sujeitos sociais – complexo único de múltiplas dimensões: biológica, social e cultural. Trata-se de pensar a saúde a partir de uma visão mais pluralista e flexível, tendo em vista importar cada vez mais não apenas a duração ou quantidade de vida, mas a maneira como ela é vivida, ou seja, a qualidade de vida.

Diante de tanto desgaste, seja físico e/ou emocional, discute-se na contemporaneidade a importância de práticas de atividade física para o trabalhador, que podem ser analisadas por duas perspectivas: a primeira diz respeito a prática de exercícios físicos durante a jornada de trabalho que pode contribuir com a diminuição das lesões por atividades repetitivas. A segunda perspectiva refere-se ao incentivo à prática de esportes fora dos locais de trabalho, como em academias, praças públicas, centros esportivos, clubes, entre outros, com o objetivo de um maior dispêndio energético e resistência muscular.

Assegura-se que a atividade física no ambiente de trabalho poderá reduzir danos causados à saúde, melhorar a disposição do trabalhador além de ser um mecanismo de inclusão e interação entre as pessoas. Em consonância com essa necessidade a Lei Federal de 1988, no seu artigo 217, instituiu a prática desportiva como direito de cada indivíduo, sendo um dever do Estado o seu estímulo. Preconiza o referido artigo: Art. 217. É dever do Estado proporcionar práticas desportivas formais e

não-formais, dessa forma, estas práticas configuram-se quanto dever do Estado e direito do cidadão. Portanto, conforme Medina (2013, p.36):

As atividades físicas, como expressão de lazer, de trabalho, ou de valorização genuinamente humana, tem sido motivo de maior atenção nos últimos tempos por parte de psicólogos, psiquiatras, sociólogos, educadores, filósofos e, obviamente, políticos.

A atividade física é eficaz para manter o bem-estar e qualidade de vida das pessoas, portanto, torna-se questão de saúde pública. Quanto sua prática em empresas, podemos elencar benefícios para ambas às partes. De acordo com a autora Silvestre (p.180):

Para o indivíduo - diminui a pressão arterial, controla o peso corporal, melhora a mobilidade articular, melhora a resistência física, melhora a força muscular, aumenta a densidade óssea, aumenta a auto-estima diminui a depressão, mantém autonomia, reduz o isolamento social, aumenta o bem-estar, melhora a auto-imagem e alivia o stress. O Exercício físico contribui para a prevenção dessas doenças, bem como para a diminuição na prevalência delas e do risco de morbi-mortalidade por qualquer doença. Para a empresa - aumenta a produtividade, melhora a imagem institucional, diminui a rotatividade, diminui custos médicos e diminui o índice de ausências. Com isso, constatamos vantagens tanto para o indivíduo, quanto para a empresa em relação à adoção de uma vida ativa. Dessa forma, a atividade física pode ser uma alternativa pertinente face aos problemas vividos hoje pelas organizações.

Ressaltar nesse contexto, a importância da atividade física na relação trabalho-saúde, destacando que os benefícios são para ambas as partes. Dessa maneira convém promover discussões pertinentes para que as instituições dos mais diversos setores possam implementar essa ação, e que os trabalhadores possam aderir à prática de atividades físicas acompanhados por profissionais da área.

CONCLUSÃO

Esta explanação aponta à função social dos diversos setores de trabalho quanto à responsabilidade sobre a saúde do trabalhador. Indica a relação da atividade física com as expressões da questão social advindas da precarização do trabalho, ficando evidente que esta aliada aos demais direitos fundamentais do ser humano, presentes nos artigos 6º e 7º da Constituição Federal, que abrange tanto a demanda de qualidade de vida quanto à satisfação do trabalhador. Diante dessa conjuntura, a atividade física no local de trabalho caracteriza-se como uma ação importante para o trabalhador no que consiste à melhoria das condições da

sua saúde, e por sua vez, torna-se produtivo também às empresas, setores públicos e/ou privados no que se refere ao aumento na produtividade do trabalhador, objetivo primordial do empregador. Isto posto, compreende-se a importância da prática de atividade física no ambiente de trabalho, diante da percepção do desgaste da saúde do trabalhador ocasionado pelo sistema capitalista que tem como princípio a exploração, o acúmulo exagerado de lucros e conseqüentemente a desigualdade social.

REFERÊNCIAS:

ANTUNES, R. Trabalho e Estranhamento. In: **Adeus ao trabalho?:** ensaios sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho. 9 ed. São Paulo: Cortez, 2003.

BRASIL. **Constituição da República Federativa de 1988.** Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso: 29/09/2017

GIL, A. C. **Delineamento da Pesquisa: Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GONÇALVES, R. S. Catadores de materiais recicláveis: trabalhadores fundamentais na cadeia de reciclagem do país. IN: **Catadores de materiais recicláveis:** trajetórias de vida, trabalho e saúde. Dissertação de mestrado Apresentada a Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca/Fiocruz, 2004.

MARCILIO, Maria Luiza. **Concepção do Projeto da Biblioteca Virtual.** Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso: 14/09/2017.

MEDINA. João Paulo S. **A educação física cuida do corpo... e “mente”.** Novas **contradições e desafios do século XXI.** 29 ed. São Paulo Papius, 2013.

SILVA, E. S. **Trabalho e desgaste mental:** o direito de ser dono de si mesmo. São Paulo: Cortez, 2011.

SILVESTRE. Maria Lúcia Cimadon. **A atividade física como Proposta de Prevenção de Doenças do Trabalhador.** Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/intervencao_corporativa_cap23.pdf Acesso: 12/09/2017

em Violência na Velhice: Abordagem em Saúde Pública

REALIZAÇÃO:

