

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO ED.FÍSICA - BACHARELADO

MÁRCIO MITONHO DOS SANTOS SILVA

A importância da ginástica laboral na empresa

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2008

A importância da ginástica laboral na empresa

MÁRCIO MITONHO DOS SANTOS SILVA *

Priscila Andrade**

RESUMO

O estudo mostra a importância da ginástica laboral na promoção e prevenção da saúde, sua implantação na empresa visa o combate ao sedentarismo, mal posturas, e maus hábitos de vida. A vários motivos para implantar a ginástica laboral, podendo beneficiar o trabalhador e o empreendedor, Por ser uma atividade realizada no local de trabalho, por ser grupo, e ter curta duração, é muito aceito pelas empresas que visa a velocidade na produção. Nesse contexto, o presente trabalho teve como objetivo revisar termos relacionados à ginástica laboral, que tem seu foco na prevenção de riscos relacionados à jornada de trabalho e também na redução dos níveis de tensão muscular que podem ser causados durante a jornada. Lesões por esforço repetitivo (LER) e doenças osteomusculares relacionada ao trabalho (DORT) são problemas bem comum no dia a dia dos trabalhadores, diminuindo a capacidade de produção e afastamento do trabalho por distúrbios físicos e mentais.

Palavras-Chave: GINÁSTICA LABORAL, LESÕES, LER E DORT, SAÚDE DO TRABALHADOR.

* Graduando em Ed. Física pela facol, marcio01treinador@outlook.com

ABSTRACT

The study shows the importance of work gymnastics in health promotion and prevention, its implementation in the company aims to combat sedentary lifestyle, poor postures, and bad habits of life. To several reasons to implant the gymnastics labor, being able to benefit the worker and the entrepreneur, Because it is an activity carried out in the work place and to have short duration and very accepted by the companies that aims at the speed in the production. In this context, the objective of this study was to review terms related to labor gymnastics, which focuses on the prevention of risks related to working hours and also on reducing the levels of muscle tension that may be caused during the workday. Repetitive Strain Injury (RSI) and work-related disease (DORS) are common problems in workers' daily lives, reducing production capacity and leaving work.

Key-Words: LABOR GTMNASTICS; INJURIES; READ AND DORT; WORKERE'S HEALTH.

1 INTRODUÇÃO

A ginástica laboral, considerado por muitas empresas solução de problemas e para outras perca de tempo e pouca produtividade, vem sendo assunto importante de discutir. Atualmente muitas empresas do nosso país não tem visão na melhor adequação do ambiente de trabalho, apenas se incomodam com o lucro e esquecem os deveres básicos que toda empresa precisa. Poucas delas se preocupam com os interesses dos trabalhadores em melhorar as condições de trabalho e de investimento na qualidade de vida; Essa falta de cuidados a uma grande insatisfação.

Segundo oliveira (2007), as grandes causas de dores musculares, inflamações nos músculos nos tendões, assimetria muscular e outras, estão ligadas ao excesso de movimentos com apenas um membro e a má postura durantes horas de trabalho. Atualmente, as grandes e pequenas empresas do Brasil, vêm adotando programas de saúde, buscando minimizar possíveis lesões e doenças causadas por várias repetições de movimentos durante a jornada de trabalho, buscando novas metodologias para tratamento e prevenção de doenças ocupacionais.

Através dos programas de saúde básica, a vida no trabalho se torna menos estressante e impaciente, quando é inserida a ginastica laboral numa empresa, por exemplo,

resultados são vistos significativamente na velocidade de produção e diminuição de gastos médicos. (OLIVEIRA, 2007).

Silva et al (2014), mostra a importância da intervenção do profissional de educação física juntamente com exercícios específicos capazes de compensar grupos musculares muito exigido durante as atividades laborais. Na busca de um maior desempenho dos trabalhadores, muitas empresas fazem pesquisas para saber o que tanto traz atestados médicos e lesões osteomusculares. Em relação a mudança do estilo de vida, empresas que tem a ginastica laboral como prevenção e tratamento de lesões, seus funcionários aderi a melhores hábitos (SILVA et al.,2014), Obtendo respostas, relatos informa que o estresse, movimentos repetitivos e maior produção com horas extras, são grandes causadores de ausência.

A ginástica trouxe promessas a diminuição nos problemas da empresas, mostrando as vantagem que a implantação iria gerar com as aulas de atividades voltadas para necessidade deste setor(MILITAO,2001). Mediante o panorama apresentado este estudo tem o objetivo de conhecer ginástica laboral e seus reflexos para os trabalhadores e empresas. Conhecer melhor esta prática proporciona um maior embasamento para os profissionais da área e possibilita uma amplitude na visão dos empreendedores e trabalhadores sobre esta maneira de se exercitar.

Com programas de saúde básica, a vida no trabalho se torna menos estressante e impaciente, quando e inserido a ginastica numa empresa, resultados são vistos significativamente na velocidade de produção e diminuição de gastos médicos segundo (OLIVEIRA, 2007).

O que muito preocupa os funcionários é a falta de segurança em determinadas áreas de atuação, com a falta de equipamento necessário a uma grande prevalência de acidentes e riscos à saúde, tendo muitos acidentes, e até mutilações a partir de operar maquinas com desatenção e sem segurança necessária, a ginastica trouxe promessas a diminuição nos problemas da empresas, mostrando as vantagem que a implantação iria gerar com as aulas de atividades voltadas para necessidade da empresa (MILITAO,2001).

Assim, o presente estudo apresenta como objetivos retratar a GL como estratégia de enfrentamento e conscientização em face de algumas doenças ocupacionais visando à redução do sofrimento laboral, mesmo que de forma local e pontual auxiliando na implantação de diretrizes e figurando como instrumento de consulta e pesquisa.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 HISTÓRIA EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral foi conhecida na Polônia na data de 1925, chamada de ginástica de pausa, Logo depois foi se difundindo para outros países como Rússia, Holanda, Bélgica, Alemanha, Suécia e Japão. Chegou no Brasil em 1973 através da escola de educação física com um projeto de educação física compensatória e recreação.

No Brasil, a Ergonomia começou a ser abordada na década de 60, na disciplina Projeto de Produto na Politécnica da Universidade de São Paulo (USP), pelos professores Ruy Leme e Sérgio Penna Kehl. Em 1968, é publicado por Itiro Iida, junto com Henri Wierzbicki, o primeiro livro editado em português, "Ergonomia: notas de aulas" .

Segundo Oliveira (2007), fala que a prática de escrever no período do século XIX levou a um aumento da LER (lesões por esforço repetitivo) onde antes era coisa rara, se tornou lesão comum pela continuidade de movimento, A pena de ave foi grande descoberta para melhorar a forma de comunicação e logo depois substituída pela palha de aço tornando movimentos mais rápidos e contínuo.

Com o aumento da industrialização, teve o processo de fabricação em forma crescente, fazendo com que as indústrias produzissem mas no propósito de expansão territorial, para isso os colaboradores internos tinham que fazer horas extras na jornada semanal até mesmo mensal para suprir a demanda que era imposta pelo líder, em consequência se apresentavam doenças osteomusculares, inflamações nos tendões, dores musculares e outras. Trabalhar por longas horas numa mesma posição vem sendo muito agravante para os trabalhadores atuais (FERREIRA & SANTOS,2013).

As doenças ocupacionais são aquelas que resultam diretamente das condições de trabalho e causam incapacidade para o exercício da profissão ou morte 8. Em 2006, foram registrados 26.645 casos de doenças ocupacionais na Previdência Social, com uma estimativa de 45% por LER/DORT, valor este subestimado se considerarmos que os números não englobam autônomos e informais, pois somente são contabilizados os eventos registrados e ocorridos entre os trabalhadores segurados – com carteira assinada.

Com o passar do tempo e com o avanço da tecnologia, erros foram encontrados e pouco corrigidos, resultando no baixo índice de prevenção. Com melhorias nas vendas de produtos, grandes empresas tiveram que especializar seus trabalhadores da forma que pudessem reduzir custos e aumentar a produção, então vieram os operários, pessoas que

manuseavam máquinas com movimentos repetitivos de má postura, causando quase sempre desvios posturais e assimetria dos membros.

O desenvolvimento das LER/DORT é multicausal, sendo importante analisar os fatores de risco envolvidos direta ou indiretamente. Os fatores de risco não são independentes. Na prática, há uma interação destes fatores nos locais de trabalho. Na caracterização da exposição aos fatores de risco, alguns elementos são importantes como a região anatômica exposta, intensidade, organização temporal da atividade - a duração do ciclo de trabalho, distribuição das pausas ou a estrutura de horários e por fim, o tempo de exposição a esses fatores.

Segundo Ferreira & Santos (2013), as empresas estão com uma atenção maior com a saúde do trabalhador, porque seu rendimento e competitividade se tem a partir da qualidade, velocidade e agilidade dos trabalhadores. Para isso é necessário que o ambiente de trabalho esteja em boas condições, para que haja um aumento de produção, e lucros significante para a empresa.

2.1 Conceitos e tipos da ginástica laboral

Segundo Oliveira (2007), a ginástica se entende de movimentos sistêmicos, e que precisa de um profissional de educação física ou de um fisioterapeuta com atividades vivenciadas no ambiente de trabalho.

Oliveira (2007), conceitua que a ginástica laboral é realizada com grupos de pessoas durante a jornada de trabalho, e com exercícios diferentes para cada área de atuação, tendo como finalidade prevenir as doenças ocupacionais, promovendo bem-estar e satisfação.

A ginástica laboral é conhecida pela sua especificidade nos exercícios que trazem vários benefícios para a saúde do trabalhador, no melhor desenvolvimento, na boa disposição e na diminuição da fadiga muscular (FERREIRA & SANTOS, 2013).

A ginástica laboral é uma ferramenta muito utilizada nas empresas, além de seus exercícios serem benéficos à saúde, hoje está tendo um alto crescimento de sua prática.

Esta modalidade de exercício físico conhecida em diferentes versões como a ginástica laboral preparatória.

Ginástica laboral preparatória (GLP)

É a atividade realizada antes de começar a trabalhar, esse tipo de ginástica faz com que desperte o funcionário de modo que possa ativar seu corpo, trazendo um aquecimento a musculatura e a articulação e que irá trabalhar duração de 5 a 10 minutos (Ferreira; Santos, 2013).

Ginástica laboral compensatória (GLC)

É realizada no meio do expediente de trabalho, logo após algumas horas tem como o objetivo, compensar tais musculaturas que foram menos utilizadas durante o trabalho.

Ginástica laboral relaxante (GLR)

Tem o princípio de relaxar a musculatura através de alongamentos, massagem onde a uma sensação de relaxamento e alívio das dores musculares e uma melhora na mobilidade das articulações.

Ginástica laboral corretiva (GLCO)

É de grande importância desenvolver exercícios específicos de relaxamento, principalmente em trabalhos com excesso de carga horaria ou em serviços de cunho intelectual.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada a partir de uma revisão bibliográfica de literatura, fontes publicadas entre o período de 2008 até julho de 2018. A inclusão dos estudos foi realizada através da coerência com o tema do artigo “conhecendo a ginastica laboral”. O conteúdo selecionado foi extraído de livros, estudos originais e ensaios bibliográficos de bases de dados nacionais. As bibliotecas virtuais utilizadas foram: Scielo; e Google acadêmico. Na busca foram usadas as palavras chaves: “GINÁSTICA LABORAL”, “LER e DORT”, “BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA”. A busca aconteceu no período de setembro de 2017 a junho de 2018.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram identificadas nos textos selecionados que as empresas buscam a ginástica laboral como solução para problemas alarmantes e preocupantes em meio às suas localidades de desenvolvimento do trabalho, sabendo que tinham que implantar um programa para melhorar sua situação referente à produção, relacionamentos, redução de lesões e gastos médicos que vêm sempre aumentando durante cada ano, adotaram o projeto da ginástica laboral, com grandes esperanças na melhora da empresa no seu desenvolvimento no geral, tanto na produção quanto em suas relações internas de importância econômica e produtivas, que seus resultados foram de alto valor para a empresa, que também a grande chave para a solução foi a boa intervenção do profissional de educação física.

A ginástica laboral é um tipo de exercício realizado em empresas, tem o objetivo de melhorar a saúde e diminuir os riscos de lesões acometidos por longas horas de trabalho com movimentos repetitivos. Os benefícios gerais envolvem a saúde do trabalhador e baixos custos à empresa e com a vantagem de poucos minutos de duração prática.

É necessário oferecer vários estímulos pelo professor no decorrer da ginástica laboral (SILVA et al., 2014). Finais de semanas não aproveitados e a falta de descanso são fatores provenientes do mal estilo de vida juntamente com a saúde alimentar, isto faz com que o trabalhador volte às suas atividades laborais, com pouco ou sem nenhum vigor para atender sua função. Para que os trabalhadores tenham um bom convívio na empresa e preciso que tenham condições fundamentais e básicas (SANTOS et al., 2007).

A saúde do trabalhador é muito importante para seu trabalho e sua empresa, dependendo muito de seus hábitos saudáveis. Para poder se dedicar e trabalhar bem, seu corpo por inteiro tem que estar em condições de harmonia, onde muitas vezes eles não se encontram, chegam ao seu local de trabalho desmotivado, sem auto estima e com grande frequência de doenças e lesões referente ao trabalho diário repetitivo e sem pausa, impedindo que trabalhem bem durante sua jornada.

Segundo Oliveira (2007), os benefícios da ginástica laboral para a empresa mostram evidências, em média de três a um ano após sua implantação, que durante esse tempo a empresa chega a economizar 50% dos gastos com a saúde dos funcionários. Os benefícios que a ginástica laboral traz para o corpo e de total importância e economia para a empresa, sua prática faz com que doenças e inflamações diminuam a partir do progresso da

ginástica, sem contar com o apoio psicológico onde a autoestima, motivação e descontração é elementos cruciais para uma melhora no ambiente de trabalho, beneficiando com aumento da força, resistência, agilidade e mais atenção. E sem falar nas horas de operar máquinas, evitando riscos e acidentes. Tudo isso é adquirido durante as aulas de ginástica labora.

É um tipo de exercício realizado em empresas, tem o objetivo de melhorar a saúde e diminuir os riscos de lesões acometidos por longas horas de trabalho com movimentos repetitivos. Os benefícios gerais envolvem a saúde do trabalhador e baixos custos a empresa e com a vantagem de poucos minutos de duração prática.

É necessário oferecer vários estímulos pelo professor no decorrer da ginástica laboral (SILVA et al.,2014) Finais de semanas não aproveitados e a falta de descanso são fatores acarretados provenientes do mal estilo de vida juntamente com a saúde alimentar, faz com que o trabalhador volte a suas atividades laborais, com pouco ou sem nenhum vigor para atender sua função. Para que os trabalhadores tenham um bom convívio na empresa e preciso que tenham condições fundamentais e básicas (SANTOS et al.,2007).

A saúde do trabalhador é muito importante para seu trabalho e sua empresa, dependendo muito de seus hábitos saudáveis. Para poder se dedicar e trabalhar bem, seu corpo por inteiro tem que estar em condições de harmonia, onde muitas vezes eles não se encontram, chegam ao seu local de trabalho desmotivado, sem auto estima e com grande frequência de doenças e lesões referente ao trabalho diário repetitivo e sem pausa, impedindo que trabalhem bem durante sua jornada.

Para manter o bom desempenho da empresa é preciso que todos trabalhem em conjunto e sintonia a todo momento, a ginástica nessa questão, tem um papel fundamental, sua prática faz com que funcionários de diferentes áreas de atuação presenciem momentos prazerosos e descontraídos, melhorando a socialização entre si, no ambiente de stress e de total controle que é o trabalho. Tudo isso faz o desconforto mental que se torna depressão, sem esquecer os problemas musculares que pode adquirir com o tempo. Pois hoje nesse mundo competitivo, as empresas estão sempre se atualizando para melhorar no atendimento, na oferta, no produto, na pontualidade e etc. tudo isso faz com que colaboradores trabalhem mais e mais, muitas das vezes sem descanso, ampliando a jornada de trabalho com as famosas horas extras. Quando um problema não é interceptado se forma várias dificuldades no futuro trazendo sérios riscos para ambos os lados, tanto a empresa como ao funcionário

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho mostra a ginástica laboral como grande aliada as empresas que querem melhoras para seus trabalhadores e sua produtividade, na prevenção de doenças ocupacionais como LER/DORT, e doenças adquiridas por má posturas dos trabalhadores durante a jornada de trabalho, faz com que sua saúde fique totalmente expostas e frágeis a tais doenças como deformações na coluna, inflamações nos músculos, inflamações nos tendões, articulações e etc. Estas são as áreas do corpo que mais afetam o trabalhador durante sua vida de no trabalho, sem contar com problemas psicológicos, que muitas das vezes lhe suspende de vez de trabalhar. Mas atualmente esse a implantação da ginástica nas empresas estar crescendo cada vez mais por conta dos benefícios que se mostrar ao decorrer do projeto implantado, trazendo redução de acidentes e das faltas, com o aumento na produtividade, na diminuição com gastos em assistências médicas e, conseqüentemente um maior retorno financeiro.

REFERÊNCIAS

Ferreira, K. santos, A. **os benefícios da ginastica laboral e os possíveis motivos da não implantação.** Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, dezembro/2013.

Grande, A; Silva, V. **barreiras e facilitadores para a adesão á pratica de atividade física no ambiente de trabalho.** rev. O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 204-209 2014. Disponível em:<<http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-756216>> acessado>. Acesso em: 22 set.2017.

Militão, A. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** Florianópolis, 2001.

Oliveira, J. **A ginastica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho.** Caderno de educação física, Marechal Cândido Rondon v.7, n.13, p. 71-79,2008.

Oliveira, J. **A importância da ginastica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** Revista de Educação Física – Nº 139 – Dezembro /2007.

Santos, A et al. **Benefícios da ginastica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.** Saúde Unipar, Umuarama, v.11, n.2, p. 107-113, maio/ agosto. 2007.

Resende, M. et al. **Efeitos na ginastica laboral em funcionários de teleatendimento.** Revista. Acta Fislatr,14(1): 25 – 31, 2007.

Silva, R. et al. **Influência de informação de saúde no estilo de vida de participantes de ginastica laboral.** rev. Brasil promoção saúde, fortaleza,27(3):406-412,2014.

