

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO MEIO DE PREVENÇÃO DE DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Jacione Santos Barbosa

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Jacione.santos@yahoo.com.br

Robson De Paiva

Professor do curso de Educação Física – FACOL

robsondipaiva@gmail.com

Resumo: O presente trabalho tem o objetivo relatar uma experiência vivenciada durante um estágio não formal oferecido pelo programa Estilo Ativo, realizado na empresa Banco do Nordeste, na cidade de Moreno-PE, no período de 11 de abril de 2016 a 11 de outubro de 2016, tendo a Ginástica Laboral (G.L.) como ferramenta de trabalho, especificamente a Ginástica Laboral Relaxante (G.L.R) como atividade condutora. O presente trabalho também apresenta estudos de revisão bibliográfica numa abordagem descritiva e qualitativa sobre o tema em questão. A prevenção de distúrbios osteomusculares, poderia ser uma causa suficiente para constatar que a G.R.L, sob caráter de atividade física, melhorou a qualidade de vida dos colaboradores da empresa Banco do Nordeste.

Palavras-chave: Ginástica, Laboral, Osteomuscular, Trabalhador .

Abstract:

This paper aims to report an experience during a non-formal stage offered by the Active Style program, held at Banco do Nordeste in the city of Moreno-PE, from April 11, 2016 to October 11, 2016, With Ginastica Laboral (GL) as a working tool, specifically the Relaxing Work Gymnastics (GLR) as a conducting activity. The prevention of musculoskeletal disorders could be a sufficient cause to verify that G.R.L, under physical activity, improved the quality of life of employees of Banco do Nordeste.

1 Introdução

A ginástica laboral (GL) compreende um conjunto de exercícios físicos, realizados por trabalhadores, aplicada de forma coletiva no próprio local de trabalho, conforme o horário e função exercida, com objetivo de prevenção de doenças derivadas do trabalho e aumento da qualidade de vida. (LIMA et al.;2004).

A GL pode ser classificada quanto ao seu horário de execução quanto ao objetivo. A primeira classificação divide o expediente do trabalho em três momentos: o preparatório (no começo do expediente), o compensatório (no meio do expediente), e o relaxante (no fim do expediente). A segunda classificação da GL diferencia os objetivos para aplicação em: Ginástica laboral preparatória (prepara o trabalhador para atividades de força, velocidade e resistência), ginástica de compensação (previne as instalações de vícios posturais), ginástica corretiva (estabelece o equilíbrio muscular e articula) e ginástica de conservação ou manutenção (mantem o equilíbrio fisiomorfológico. (LEITE E MENDES 2012.p.3).

A GL incentiva a importância de ter bons hábitos saudáveis no local onde trabalha e após o período de trabalho, através de atividade física, alimentação equilibrada entre outros, esses comportamentos beneficiam na melhoria de qualidade de vida tornando as pessoas mais ativas A GL é aplicada com o objetivo de manter um ambiente de trabalho sadio e ativo para melhor produtividade da empresa com os benefícios a seguirem para os colaboradores: disposição para as tarefas rotineiras, melhoria nas relações entre os trabalhadores, redução dos estresses, redução das doenças derivadas do trabalho, promoção do bem-estar, diminuição do sedentarismo. A prática diária da GL inclusa na rotina de trabalho ajuda na prevenção de doenças ocupacionais causadas lesões por esforços repetitivos (LER) e doenças osteomusculares derivadas do trabalho (DORT), levando bem-estar geral e saúde para os colaboradores. (LEITE E MENDES 2012.p.3).

Essas mudanças fazem com que os trabalhadores sigam os ritmos acelerados de acordo com sua função exercida, exigindo movimentos repetitivos por longas horas e sem pausas, posturas e mobília inadequadas, ou muito tempo em posições estáticas desencadeando doenças que prejudicam a saúde e bem-estar geral dos colaboradores. Estudos vem demonstrando que esses fatores inadequados são precursores para o desenvolvimento de problemas posturais e lombalgias adquiridas no setor da empresa expondo riscos de saúde do trabalhador (PASTRE et al., 2007). Para (CAÑETE 1996), “a (GL) oferece inúmeros benefícios ao funcionário e a empresa, quando bem organizada e sistematizada pelo profissional responsável. Segundo (VASCONCELOS 2001.p.586) “o que pode ser observado é que cada vez mais, ás pessoas tem menos tempo para si mesmo”. Quando se fala em qualidade de vida é dar-se atenção, cuidar da saúde em qualquer momento da vida e em todos

os lugares, contribuindo para uma melhoria (QV) qualidade de vida, principalmente no ambiente de trabalho, pois as pessoas passam mais tempo na empresa do que em suas próprias casas.

Nesse contexto, este estudo teve por objetivo, relatar as experiências do estágio não formal, evidenciando a prática da Ginástica Laboral Relaxante (GLR) como meio de prevenção aos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Também foi realizado uma revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos publicados em periódicos nacionais, disponíveis na biblioteca virtual em saúde a partir das bases de dados ABVS, LLILACS, GOOGLE ACADÊMICO.

2 Metodologia

Trata-se de um relato de experiência e uma revisão bibliográfica. O relato de experiência aconteceu através do estágio não formal no período de 11 de abril 2016 a 11 de outubro de 2016, no horário das 15:00 as 15:15 com a frequência de três dias da semana sendo dias alternados, no Banco do Nordeste, na cidade de Moreno-PE.

Na revisão bibliográfica, foram consultadas as bases de dados ABVS, LLILACS, GOOGLE ACADÊMICO, onde foram utilizados os seguintes descritores em português: Ginástica Laboral, distúrbios osteomusculares, qualidade de vida.

3 Resultados e Discussão

3.1 Ginástica Laboral

A ginástica laboral, de acordo com as pesquisas é uma prática nova, que iniciou em 1925, como uma ginástica de pausa para trabalhadores, inicialmente na Polônia, depois na Holanda, Rússia, Bulgária, Alemanha Oriental e em outros países. No Japão, a ginástica laboral foi incluída no começo do expediente com os trabalhadores dos correios (MENDES, 2012).

(MENDES, 2012) relata que, no começo de 1960, países como França, Bélgica e Suécia agregaram também a ginástica laboral e começaram as pesquisas envolvendo fatores qualitativos, objetivando verificar os benefícios deste conjunto de exercícios. Neste mesmo ano, o Estados Unidos, e as outras organizações passaram a investir na saúde geral dos trabalhadores, influenciando a prática de exercícios também no restante do dia após o horário trabalho envolvendo as práticas nas academias.

Em nosso país, essa abordagem foi utilizada pela primeira vez em 1973, na escola de Educação FEEVALE com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação, no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas (MARCHESINI, 2001).

De acordo com (MANCILHA 2011), os benefícios para os funcionários, decorrentes da prática de ginástica laboral dividem-se neste modo: fisiológicos, psicológicos e sociais. Dentre os benefícios fisiológicos incluem-se: a liberação do aumento do fluxo sanguíneo a modo de estrutura muscular ocasionado pela elevação da frequência cardíaca; melhoria da mobilidade e flexibilidade músculo articular aplicados e; diminuição das inflamações e traumas, relacionados aos acúmulos de estresses crônicos gerados pela prolongação da lesão.

3.2 Doenças Osteomusculares

Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) são afecções que comprometem os nervos, tecidos, tendões e estruturas de suporte do corpo, causadas por processo crônico desenvolvido por atividades realizadas durante o trabalho (BARBOZA, 2008). Esta síndrome no Brasil, é considerada um problema de saúde pública, prejudicando a saúde do indivíduo, o trabalhador preocupa-se em realizar de forma rápida e satisfatória sua função na empresa que acaba gerando problemas para sua saúde sem perceber. De acordo com Moreira et al., (2005) o trabalhador ao abdicar-se de atenção da sua saúde, não percebe o risco que corre, submetendo-se ao surgimento de DORT, pois, sua função exige mais que seu limite de forças físicas, mecânicas e psicológicas, passando da sua capacidade real.

A postura sentada durante muitas horas, seja para leituras ou mesmo no uso do computador, provoca a situação de vulnerabilidade e de risco de se adquirir LER/DORT. Sabe-se que estas lesões ou distúrbios podem estar relacionados ao trabalho ou à outras atividades realizadas, numa relação originária ou desencadeadora (VIEIRA, 2000).

A GL é indispensável no alívio desses distúrbios quando é devidamente organizada e sistematizada aplicada por um profissional capacitado. Neste caso, R. Elbel e colaboradores da Universidade de Utah, da cidade de Salt Lake cogitam que a prática da Ginástica Laboral tem total eficácia, mas alguns estudos apontam baixa melhoria significativa neste caso (Campos, 2004).

3.2.1 Causas e sintomas da DORT

A causa da DORT é desencadeada principalmente devido ao trabalho altamente repetitivo e desacerbado das estruturas osteomusculares, acometido geralmente durante a rotina de trabalho. Os fatores de risco ocasionados durante a rotina do trabalho influenciam para o desgaste estrutural do corpo acometidos pelos fatores de prazo agudo e crônico destes distúrbios. Alguns fatores que contribuem para o DORT são: Postura incorreta prolongada, esforços físicos ocasionado por limite acima da carga de trabalho desencadeando pressão, tensão, fricção e irritação sobre as estruturas, movimentos repetitivos, vibrações, impacto, invariabilidade de tarefas e trabalho muscular no plano estático. Os sintomas da DORT são aparecidos de forma indiciosa e os mais comuns sentidos em pessoas portadoras dos distúrbios apresentam: fadigamento, dores localizadas, generalizadas, ou irradiadas, parestesias como formigamentos e dormência, sensação de inchaço, sensação de diminuição de força, enrijecimento muscular, falta de força nas mãos, câimbras, sensação de frio ou de calor, e problemas ao dormir. (Campos, 2004)

3.3 Experiência vivenciada

Este relato de experiência está direcionado às vivências como estagiária de Ginástica Laboral no Banco do Nordeste, onde participaram das atividades todos os funcionários, nas suas diferentes funções: Gerentes, caixas, telefonistas e outros. A princípio, não tinha muito conhecimento prático a respeito da G.L, pois, minha grande experiência foi na faculdade com a maior parte das aulas teóricas, na disciplina de Saúde Preventiva e Performance Laboral.

Após se aprovada no processo seletivo da empresa Estilo Ativo, fui apresentada a alguns profissionais da área que foram essenciais na minha convivência neste estágio, pois com eles aprendi muito sobre as atividades da G.L. Passei três semanas sendo acompanhada pelos professores de G.L para me desenvolver e me situar com os trabalhadores do Banco do Nordeste. Entrava no banco sempre fardada e pronta para as aulas, sempre disposta e feliz porque realizava as aulas com muita alegria e disposição e após passar este período de adaptação com o acompanhamento dos professores, passei a realizar as aulas sozinha, e já me sentia pronta para aplicar as práticas de G.L com responsabilidade e segurança. Responsável pelas práticas da Ginástica Laboral Relaxante, que tem características bem específicas com o horário do fim da jornada de trabalho do banco. Após os trabalhadores saírem dos seus postos de trabalho, eu chegava para aplicar a ginástica. Pois, esses trabalhadores precisavam relaxar a mente e o corpo, onde alguns relatavam que às vezes sentiam indisposição para trabalhar

como também dores nos locais do corpo onde realizavam mais movimentos como: regiões da Coluna cervical, coluna lombar, ombros e punhos.

3.3.1 Durante as aulas

Nas aulas seguiam sempre um planejamento com trabalhos de aquecimento, alongamento, flexibilidade coordenação, respiração e relaxamento. O estágio era dividido em um único horário por se uma empresa pequena. Chegava sempre uns 10 minutos antes para me preparar e organizar os materiais utilizados, na aula durava 15 minutos no horário das 15h até 15h 15min nos dias de segunda, quarta e sexta.

Quando chamava os trabalhadores usava um apito e saía a procura deles pelos setores do banco, quando escutavam o som do apito já sabiam que a aula iria começar e nos reunimos numa pequena sala muito arejada e confortável. No Banco havia 12 trabalhadores em geral, em minha aula sempre todos os 12 colaboradores participavam. O dia da massagem eram sempre o que eles mais gostavam de fazer, a massagem aplicava em duplas ou as vezes uma auto- massagem usando pequenas bolinhas, ambos sentados onde todos relaxavam e liberavam os estresses rotineiros. Quando chegava no final da aula e todos queriam que estendessem o horário com mais tempo, mas como padrão da (GL) não era possível as aulas duravam 15 minutos.

No final de cada mês eu elaborava os questionários com perguntas como: melhoras, meios preventivos para uma boa qualidade de vida, como compreender as relações com colegas de trabalhos, a importância de uma boa qualidade de vida ente outros. A cada dia eram feitos trabalhos diferentes, além de massagem eram feitos alongamentos em dupla, dinâmicas em grupo, aquecimento, trabalhos de coordenação entre outros. No final de cada mês, eram realizadas uma roda de conversa com alguns temas relacionados à saúde, como: Qualidade de Vida, Alimentação Saudável no Ambiente de Trabalho, Combate ao Sedentarismo, Motivação. Diante do que foi abordado e vivenciado nas aulas, percebeu-se a satisfação dos trabalhadores, no que diz respeito a diminuição de desconforto e até a redução de dores em algumas partes do corpo, como também uma nova visão em relação a uma melhoria na qualidade de vida, dentro e fora da empresa.

3.3.2 Programação das atividades – Ginástica Laboral Relaxante

ATIVIDADES DE RELAXAMENTO MUSCULAR: SEGUNDA-FEIRA	ATIVIDADES DE TENSÃO MUSCULAR: QUARTA-FEIRA	ATIVIDADES DE INTERAÇÃO SOCIAL: SEXTA-FEIRA
- Alongamento dinâmico	-Massagem	Dinâmica em grupo
-Alongamento em dupla	-Massagem em dupla	Jogos cooperativos
-Alongamento local	-Alto-massagem (local)	Alongamentos lúdicos
- Técnicas de Respiração	Técnicas de respiração	Técnicas de respiração

RODA DE CONVERSA- TEMAS ABORDADOS
- Princípios de qualidade de vida
- Alimentação saudável no ambiente laboral e fora dele
-Influência da prática da ginástica para o exercício físico fora do ambiente laboral
- Motivação
- Combate ao sedentarismo

3.4 Evidências científicas

(VIEIRA, 2000) afirma o fato de que a prática da Ginástica Laboral é uma alternativa importante e indispensável na prevenção dos distúrbios osteomusculares através de uma pesquisa sobre prevenção das LER/ DORT em indivíduos que trabalham sentados e usuários de computador, a aplicação da GL para estes tipo trabalhadores é indispensável, pois alonga e relaxa a musculatura tensionada, especificamente a musculatura estabilizadora da coluna (paravertebral), promovendo alívio e diminuição da dor na região de sobrecarga, diminuindo a fadiga e aumento do desempenho na empresa em que trabalha. Outros estudos encontrados demonstram a importância da realização desta atividade na prevenção de hábitos de posturas incorretas no dia a dia de ambiente de trabalho. Por tanto, cogita-se que a lombalgia referida pelas pessoas esteja combinada a permanência de grandes períodos em posturas incorretas, gerando desequilíbrios musculares, os quais ocorrem a má posturas, e um círculo vicioso e prolongado (TOSCANO; EGYPTO, 2001). (ANDRADE, 2001) demonstrou que

colaboradores que passam muito tempo sentados durante a jornada de trabalho tinham um estilo de vida sedentário implicando ao aumento dos fatores de risco a saúde, principalmente as doenças de origem cardiovasculares e metabólicas. O estudo de (LAUX et al. 2016) demonstra a importância de um programa de ginástica laboral na diminuição significativa de atestados médicos de uma empresa de resíduos industriais da cidade de Chapecó – SC. Conforme o resultado da pesquisa mostrou a diminuição de atestados médicos entre os anos de estudos 2013 a 2014 não houve afastamento por atestados médicos. Neste caso PRESSI e CONDOTTI, (2005) afirmam que a prática regular da GL colabora para uma boa ação educativa com o objetivo da conscientização da promoção a saúde e na boa qualidade de vida dos trabalhadores. Conforme (HALLAL et al.; 2010) apesar de alguns estudos serem evidentes sobre estes diversos benefícios da prática regular da GL para melhoria da saúde, existem estudos que apontam baixos níveis desse comportamento positivo na população. Porém, (PICOLATO E SILVEIRA, 2008) afirmam que estes tipos de trabalhos de promoção a saúde estão cada vez mais evoluindo de forma positiva, inclusive, dentro das empresas com o propósito da melhoria da qualidade de vida, bem-estar geral dos colaboradores e menores gastos nas organizações com possíveis afastamentos dos colaboradores das empresas. No estudo de (ZILLI, 2002) aponta que além da diminuição da dor na melhora da postura, a GL inclui outros benefícios como: integração entre os colaboradores e melhora positiva da vida social e geral do trabalhador.

4 Considerações finais

O presente trabalho evidencia a importância do relato de experiência do estágio não formal com a Ginástica Laboral e os benefícios físicos desta prática para os colaboradores da empresa do Banco do Nordeste, quando toda e qualquer atividade física organizada, sistematizada e planejada é realizada de forma responsável por um profissional capacitado trará resultados satisfatórios para os participantes da GL. A prevenção de distúrbios osteomusculares, seria um motivo suficiente para afirmar que a Ginástica Laboral Relaxante, produziu uma melhor qualidade de vida aos trabalhadores da empresa Banco do Nordeste.

Diante do que foi vivenciado nas aulas, observou-se a satisfação dos trabalhadores, relacionado a diminuição de dores e possíveis desconfortos, melhor disposição para o trabalho e a redução de dores em algumas partes do corpo, como também uma nova visão em relação a uma melhoria na qualidade de vida, dentro e fora da empresa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, A. Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito na relação atividade física e saúde. Florianópolis, 200. 2v.305p. Florianópolis, (2001).

ARAÚJO, L. C. G. Gestão de Pessoas: Estratégias e Integração Organizacional. São Paulo: atlas, 2006.

BARBOZA, Michele Cristiene Nachtigall, et al. "Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) e sua associação com a enfermagem ocupacional." *Revista Gaúcha de Enfermagem* 29.4 (2008): 633.

CAMPOS, Sheila. Eficácia da ginástica laboral: medicina esportiva e atividade física, 24 de abril de 2004 Disponível em: <http://www.drashirleydecampos.com.br/noticias.php?noticiaid=10851&assunto=Medicina%20Esportiva/Atividade%20F%C3%ADsica>>. Acesso em: 28 de junho de 2005.

CAÑETE, I. Humanização: Desafios da Empresa Moderna – a ginástica laboral como um novo caminho, Porto Alegre: Foco, 1996

HALLAL, P.C et al . Evaluation of the Academia da Cidade program to promote physical activity in Recife, Pernambuco State, Brazil: perceptions of users and non-users. *Revistas de Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, .26,n. 1, p. 70-78, abr.2010.

LIMA, V. Ginastica Laboral: Atividade Fisica no Ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte,2003

LIMONGI – França, A. C., & Zaima, G. (2002). Gestão de qualidade de vida no trabalho-GQVT. Manual De Gestão De Pessoas e Equipes: Estratégias e Tendências. São Paulo: Gente.

PICOLOTO, D.; SILVEIRA, E. Prevalência de sintomas osteomusculares e fatores associados em trabalhadores de uma indústria metalúrgica de Canoas-RS. *Revista Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 507-16, mar/abr. 2008

MANCILHA, Rossane Alves. "Ginástica Laboral: um meio de promover qualidade de vida no trabalho." (2011).

MARCHEZINI, C. E. "A ginástica laboral e seus efeitos." *Revista Mackenzie. São Paulo* 2.1 (2001).

MENDES, Ricardo Alves & LEITE, Neiva: *Ginastica Laboral principios e aplicações práticas*, 3ª edição, p.3, 2012

MENDES, Ricardo Alves & LEITE, Neiva: *Ginastica Laboral principios e aplicações práticas*, 3ª edição, p.21, 2012

MONTEIRO, J.K., Maus, D., Machado, F. R., Pesenti, C., Bottega, D., & Carniel, L. B. (2007). Bombeiros: Um olhar sobre a qualidade de vida no trabalho. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 27(3), 554-565.

MOREIRA AMR, Mendes R. Fatores de risco dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. *Revista Enfermagem UERJ* 2005;13(1):19-26.

PASTRE, E. et al. Work-related musculoskeletal complaints by women in a social rehabilitation center. *Revista Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v 23,n.11, p. 2605-12, nov. 2007.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C.T. Ginástica Laboral. São Leopoldo: UNISINOS, 2005.

SCHIMIDT, Denise R. C; DANTAS, Rosana A. S. Qualidade de Vida no Trabalho de Enfermagem, atuantes em unidades de Blocos Cirúrgicos, sob a ótica da satisfação. *Revista Latino- americana de enfermagem*, V.14, P. 54-60, JAN- FEV., 2006.

TOSCANO, J.; EGYPTO, E. A influência do sedentarismo na prevalência da lombalgia. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, Niterói, v. 7, n. 4, p. 132-7, jul./ago. 2001.

VIEIRA, Vera Lucia Martins. Prevenção das LER/DORT em pessoas que trabalham sentados e usuários do computador. 21 de agosto de 2000. Disponível em: <<http://www.pclq.usp.br/jornal/prevencao.htm>>. Acesso em: 21 de novembro de 2005.

ZILLI, C.M. Ginástica Laboral: Uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. São Paulo: LOVISE, 2002.