

OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA A MELHORIA DA SAÚDE DO TRABALHADOR.

Erick Willams Ximenes da Silva

Discente do curso de Educação Física – FACOL

Robson de Paiva

Docente do curso de Educação Física – FACOL

Resumo: A ginástica laboral tem como uma das funções prevenir as lesões por esforço repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), trazendo assim benefícios para empresa e qualidade de vida para os funcionários. Já que as LER/DORT são uma das principais doenças ocupacionais no Brasil, sendo uma afecção com extensão epidêmica. E as empresas que adotam o programa de ginástica laboral percebe que há uma queda considerável nos casos de afastamento médico por esse tipo de lesão. Todos os funcionários que participam da Ginástica Laboral estão se beneficiando de alguma forma, principalmente nas correções posturais onde é possível analisar e corrigir os trabalhadores sobre a postura adequada. Este trabalho visa apresentar, através de um estudo bibliográfico, os benefícios que a ginástica laboral promove na melhoria da saúde do trabalhador. Constatou-se que, se o trabalhador participar dos programas de ginástica laboral pode se beneficiar em uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Benefícios, Qualidade de vida, Saúde

Abstract: Exercise gymnastics has as one of the functions to prevent repetitive strain injuries (RSI) and Work-Related Musculoskeletal Disorders (DORS), thus bringing benefits to the company and quality of life for employees. Since RSI / DORT is one of the main occupational diseases in Brazil, being a disease with epidemic extension. And the companies that adopt the workout program realize that there is a considerable drop in cases of medical removal for this type of injury. All employees participating in Labor Gymnastics are benefiting in some way, especially in postural corrections where it is possible to analyze and correct workers on proper posture. This work aims to present, through a bibliographical study, the benefits that the work gymnastics promotes in the improvement of the health of the worker. It has been found that if the worker participates in workout programs can benefit in a good quality of life.

Keywords: Labor Gymnastics, Quality of life, Cheers.

1 Introdução

Os movimentos repetitivos e contínuos, má postura durante as execuções das atividades trabalhistas, estresses oriundos da função a qual exerce e, por vezes, más condições de trabalho, gera no trabalhador patologias que podem ser minimizadas se os empregadores investirem um pouco em algum tipo de exercício físico para seu proletariado.

Já é sabido que a ginástica laboral melhora a saúde do trabalhador. E empresas que se utilizam de programas que interpõem a ginástica laboral em sua jornada habitual de trabalho, acaba por lucrar, uma vez que diminui, consideravelmente, as faltas por motivos médicos, e o rendimento dos trabalhadores aumentam (MACIEL, 2005).

Define-se ginástica laboral como a prática voluntária de atividade física, realizada pelos trabalhadores de forma coletiva, durante a jornada diária, no próprio local de trabalho, com intuito de melhorar a condição física do trabalhador (LIMA, 2004).

A Constituição Federal de 1988 elencou a cidadania, a dignidade da pessoa humana e os valores sociais do trabalho dentre os fundamentos de nosso Estado. Além disso, estabeleceu a valorização do trabalho, como um dos pilares de sustentação da ordem econômica nacional, como o objetivo de garantir existência digna e distribuir justiça social, reduzindo as desigualdades sociais.

Nem sempre as empresas tem essa premissa como aporte para seu funcionamento, mas a cada ano que se passa elas tem se preocupado em minimizar os danos causados, em seus empregados, no cerne de suas atividades. Assim, tornou-se importante para as empresas garantir aos seus funcionários uma atividade extra, para que as atividades trabalhistas não leve a patologias (CHIAVANETO, 2004).

Pois, sabe-se que as repetições de um mesmo padrão de movimento, o posto de trabalho inadequado, o ambiente de trabalho desconfortável, postura fixa por tempo prolongado, a compressão mecânica das estruturas dos membros superiores ou as posturas inadequadas e desfavoráveis às articulações; o ritmo intenso do trabalho, as metas de produção crescente e pre-estabelecidas, a jornada de trabalho prolongada, a pressão do chefe sobre o empregado, são causas que podem gerar lesões por esforço repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), patologias típicas de trabalho que ainda gera muita dúvidas entre os médicos (AZEVEDO E GRANADO, 2010).

Porém, mesmo sabendo que a ginástica laboral pode auxiliar na diminuição dos casos de LER/DORT, muitas empresas e muitos empregados tem resistência a implementação de um programa que execute a ginástica laboral durante o expediente de trabalho (MENDES & LEITE, 2004).

Este artigo tem como objeto de estudo a ginástica laboral e sua eficiência na melhoria da saúde do trabalhador. Para isso, vamos definir ginástica laboral e entender como ela funciona na empresa. Conhecer quais doenças podem ser adquiridas enquanto se executa suas funções trabalhistas. E verificar quais os benefícios da ginástica laboral para a saúde do trabalhador.

Ressalta-se que para a realização do presente trabalho, realizou-se pesquisa do tipo revisão bibliográfica, para melhor analisar as diversas visões sobre o tema e inferir quais caminhos se pode traçar para que a ginástica laboral auxilie na manutenção da saúde dos trabalhadores.

2 Metodologia

Este estudo foi construído através do levantamento de dados encontrados na literatura já existente. Utilizando assim como metodologia a pesquisa bibliográfica que segundo Gil (2007, p.44) é desenvolvido a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. A pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, é desenvolvida abrangendo o material já tornado público acerca ao tema de estudo e tem como finalidade colocar o pesquisador em contato direto sobre o que foi publicado a respeito de determinado assunto (MARCONI & LAKATOS, 1996, p.66; GIL, 1997, p.44). Ainda, favorece a definição de contornos mais precisos do problema a ser estudado (SILVA & MENEZES, 2005, p.30). Gil (1997, p.44) diz que quase todos os estudos exigem algum tipo de pesquisa bibliográfica. (MARCONI & LAKATOS, 1996, p.66). A pesquisa contribui para: obter informações sobre a situação atual do tema; tomar conhecimento das publicações existentes acerca do tema e aspectos que já foram abordados; verificar as diversas opiniões, similares ou diferentes, a respeito do tema (SILVA & MENEZES, 2005, p.38). A preocupação central foi entender o que é ginástica laboral e perceber o quanto ela é responsável pela melhora da saúde do trabalhador. Elucidando e aprofundando a discussão sobre a inclusão da ginástica laboral nas empresas, mostrando que isso é algo benéfico para ambos os lados, pois contribuem mutuamente para o bem estar do profissional da empresa que o emprega, pois a melhora de um influencia de forma direta no outro.

3 Ginástica Laboral

A ginástica laboral tem por objetivo principal a prevenção de doenças ocupacionais, sendo realizada nos locais de trabalho, três vezes por semana, ou diariamente, por períodos que variam de 8 a 12 minutos, durante a jornada de trabalho (MACIEL et al, 2005).

É de conhecimento de todos inúmeros benefícios físicos e mentais que as atividades físicas condiciona, contudo as técnicas específicas utilizadas na ginástica laboral podem ainda contribuir para aliviar o estresse e as tensões acumuladas, provocadas pelo excesso de trabalho; reeducar a postura corporal, principalmente para trabalhos que exijam movimentos repetitivos; diminuir o sedentarismo e a fadiga; aumentar o ânimo, melhorar o desempenho no trabalho e a integração no grupo de trabalho; prevenir lesões nas mãos, ombros, coluna, punhos e as doenças como LER/DORT (OLIVEIRA et. al., 2007).

Segundo a NESRA – Associação Nacional de Serviços e Recreação para Empregados dos Estados Unidos, ginástica laboral é a prática voluntária de atividades físicas realizadas pelos trabalhadores coletivamente dentro do próprio local de trabalho durante sua jornada diária que, por meio de exercícios específicos, tem como meta prevenir e/ou amenizar as doenças decorrentes da atividade que desempenham.

Lima (2004) endossa que a ginástica laboral usa exercícios de alongamentos e fortalecimento muscular, com o objetivo de preparar o corpo para os esforços repetitivos, os exercícios tem como intuito alongar a musculatura que foi trabalhada em excesso, e relaxar o músculo para evitar as lesões para assim prevenir as doenças por esforços repetitivos, além de aliviar o estresse do trabalho.

Esse tipo de atividade não requer ambiente propício, podendo ser realizado em qualquer setor da empresa, desde uma sala vazia a um campo aberto. Podendo ser realizado antes, durante ou ao término da jornada de trabalho, com exercícios dirigidos para cada momento que for executado.

A ginástica laboral está suprindo, ao menos em partes, esta necessidade de um "espaço de liberdade", de uma quebra de ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho. Além disto, a organização do trabalho ataca primeiro e maciçamente a vida mental dos indivíduos. O desgaste neste aspecto é bem maior devido a todo o esforço para manter-se sob controle. Assim ao começarem a participar da ginástica, os trabalhadores descobrem que é um momento, talvez o único do dia, onde podem ser eles mesmos de forma integrada, expandindo o corpo, a mente e o espírito. É possível, então, relaxar e abrir mão do autocontrole, livres de risco de acidentes, erros e tensão decorrentes. Podem sair das posturas automatizadas, conversar com seus colegas e desligar das pressões aliviando o stress. A ginástica laboral preenche também uma carência de atenção e valorização das pessoas, sendo percebida como uma diferença da empresa para com elas e um sinal de humanização do ambiente de trabalho. Hoje parece indispensável relacionar atividade física e promoção de saúde (OLIVEIRA et. al., 2007).

Visto que os funcionários ganham em auto-estima e em qualidade de vida, as empresas que promovem a prática dessa modalidade também são beneficiadas, pois seus funcionários não faltam tantas vezes ao trabalho por motivos de doença. A ginástica laboral também fortalece as relações para o desenvolvimento de trabalhos em equipe e aumenta a produtividade.

Atualmente, não se continua competitiva no mercado a empresa que não se volta à qualidade de vida de seus funcionários, visto que a produtividade é diretamente proporcional à saúde do indivíduo. E é no âmbito de se promover saúde mental, amenizando o estresse, e física, combatendo os males como sedentarismo e esforços repetitivos que a tecnologia proporciona, é que a ginástica laboral tem sido uma importante alavanca nesse processo (PAGLIARI, 2002).

Marchesini (2002), diz que se faz claramente necessário que as capacidades físicas e mentais do indivíduo estejam equilibradas para que ele possa desenvolver-se com o máximo rendimento em todos os sentidos com atenção, agilidade e urgência, qualidade, trabalho em equipe, produção, satisfação de clientes e motivação. As empresas buscam esse equilíbrio das capacidades de seus funcionários, advindo da melhora na qualidade de vida, ao implantar os programas de ginástica laboral.

Oliveira et. al. (2007), explana que o programa de ginástica laboral poder ser aplicado em toda a empresa, dando-se início pelas áreas críticas de trabalho. Sugere que os exercícios devem ser elaborados e aplicados de acordo com as exigências físicas laborais sobre as várias estruturas osteomusculoligamentares dos trabalhadores. E, as formas de aplicação podem ser antes do início das atividades de trabalho, aquecendo o corpo e preparando-o para exercer a atividade laboral; durante a jornada de trabalho, com objetivo de distensionar e compensar a musculatura sobrecarregada pelo trabalho; após a jornada de trabalho, com o objetivo de relaxar a musculatura e diminuir as tensões musculares provocadas pelo trabalho.

Há um ganho enorme para as empresas que investem em ginástica laboral, é notadamente reconhecido a melhora no ânimo do trabalhador que exerce suas funções no ambiente do trabalho com mais vigor. Há uma grande melhora no relacionamento interpessoal, facilitando a convivência mútua. Melhora-se a postura durante a execução dos serviços gerando assim uma diminuição das lesões durante a execução das tarefas. Há, ainda, a melhora da atenção nas atividades ocupacionais do trabalho. Somando tudo isso, percebe-se uma melhora na qualidade de vida do profissional (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

4 Saúde do Trabalhador

As doenças profissionais teve um aumento exponencial, aferido através da medição da concessão de benefícios previdenciários. Verifica-se que entre 1970 e 1985 a concessão de benefícios por esse motivo se manteve praticamente inalterada, com a proporção de dois casos para cada 10 mil trabalhadores. No período de 1985 a 1992, esse índice teve um leve aumento na faixa de quatro casos por 10 mil. Contudo, a partir de 1993, observa-se um crescimento com padrão epidêmico, registrando-se um coeficiente de incidência próximo a 14 casos por 10 mil (BRASIL, 2001).

A explicação para esse aumento acentuado se dá, principalmente, ao grupo de doenças denominadas LER ou DORT, que são a causa de cerca de 80 a 90% dos casos de doenças profissionais catalogadas nos últimos anos. Considera-se que esse aumento absoluto e relativo da notificação das doenças profissionais ao Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS) se deu a partir da implementação de LER como doença atribuída a determinadas funções (BRASIL, 2001).

Com base no inciso II do art. 20 da lei nº 8.213 de 24 de Julho de 1991 que define doença do trabalho como a adquirida ou desencadeada em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relacione diretamente (BRASIL, 1999), assim as doenças causadas por esforço repetitivo tem configurado um grande peso nas doenças trabalhistas.

Embora os dados não seja traçados de forma sólida, em 2000, o Ministério da Saúde elencou, através dos dados do Instituto Nacional do Seguro Social/Ministério da Previdência e Assistência Social de 1997, que as doenças LER/DORT foram, na década de 1990, a mais prevalente dentre as doenças ocupacionais registradas entre a população trabalhadora segurada (BRASIL, 2000).

Com base nisso, as empresas tem procurado meios para encontrar soluções para minimizar a quantidade de trabalhadores afastados por questões médicas (CHIAVENETO, 2004), e encontraram na ginástica laboral uma boa alternativa.

Ao passar do tempo é possível notar grandes benefícios transmitidos pela contínua participação das atividades promovidas na ginástica laboral na vida do trabalhador, pode-se citar como exemplo o aumento da autoestima, a melhora da aparência e, por conseguinte, o bem estar físico, podendo também ocasionar o aumento da disposição no trabalho, diminuição

das dores causadas pelos os esforços repetidos ao dia, o aumento da força, da resistência e velocidade e inúmeros outros ganhos (VIEIRA, 2010).

Os funcionários que praticam a Ginástica Laboral estão se beneficiando fisicamente, psicologicamente, e socialmente (OLIVEIRA, 2007).

Como determinadas musculaturas são muito exigidas durante a jornada de trabalho, a ginástica laboral tem como objetivo fortalecer essas musculaturas, o que faz prevenir problemas posturais e lesões que, além de trazerem riscos aos funcionários, representam custos operacionais para a empresa.

Por ser de curta duração, este tipo de ginástica não leva o trabalhador ao cansaço e, ainda contribui para a prevenção e recuperação das possíveis LER/DORT que possa a vir acometer o trabalhador, promovendo o bem estar e melhorando as relações interpessoais.

A ginástica laboral se realizada logo ao início do expediente, tem o objetivo de preparar o trabalhador para as suas funções, ou seja, preparar a musculatura que será utilizada durante a execução das atividades de sua função (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Ao ser realizada durante o expediente tem como direcionamento a compensação dos músculos que estavam sendo trabalhados como uma forma de relaxamento e o alinhamento certo da postura. Podendo ser para corrigir e manter o equilíbrio articular, com o alongamento e fortalecimento dos músculos mais fracos (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Ao ser realizada no término do expediente, tem o objetivo de relaxar toda a musculatura que foi trabalhada no expediente, com diferentes atividades direcionadas a diminuir o nível de estresse e trazer o bem estar físico dos funcionários, realizada com alongamento e massagem para aliviar as tensões (RIMOLI, 2006).

O estresse é quase sempre motivado por estímulos externos que provêm do trabalho, do lar ou dos demais afazeres da vida. Estes estímulos agem no psiquismo da pessoa, estimulando sentimentos tais como medo, raiva, ambição exagerada e culpa, que irão, por sua vez, provocar uma reação do sistema nervoso, das glândulas que irão provocar as conseqüências físicas do estresse (SILVA NETO, 2000).

Está cada vez mais claro que os altos índices de produtividade nas empresas estão diretamente relacionados ao equilíbrio das capacidades físicas e mentais dos seus funcionários. E é nesse âmbito que as empresas cada vez mais tem valorizado o capital humano (CHIAVANETO, 2004)

Já foi verificado que com a aplicação da ginástica laboral, os trabalhadores apresentam uma diminuição das lesões oriundas das atividades repetitivas, além dos

benefícios que geram uma melhor qualidade de vida e, por conseguinte, um aumento em seu rendimento no trabalho (LIMA, 2004).

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) não é propriamente uma doença e sim uma síndrome constituída por um grupo de doenças que afeta músculos, nervos e tendões dos membros superiores, principalmente, e sobrecarrega o sistema musculoesquelético. Esse distúrbio provoca dor e inflamação e pode alterar a capacidade funcional da região comprometida. Pode também ser chamada de D.O.R.T. (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho).

É importante destacar que o vocábulo Lesões por Esforços Repetitivos (LER), usado no Brasil, está sendo, aos poucos, substituído por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Essa designação ressalta o termo distúrbio ao invés de lesões, o que reflete ao que se nota na prática: ocorrem distúrbios em uma primeira fase precoce, tais como fadiga, peso nos membros e dor, aparecendo, em uma fase mais adiantada, as lesões (RAGASSON et al., 2005).

Os distúrbios osteomusculares ocupacionais mais frequentes são as tendinites (particularmente do ombro, cotovelo e punho), as lombalgias (dores na região lombar) e as mialgias (dores musculares) em diversos locais do corpo. Vale salientar que, na maioria das vezes, esses sintomas estão relacionados a uma atividade inadequada não só dos membros superiores, mas de todo o corpo.

Deutsch (2012) identifica que as queixas mais comuns nas síndromes de LER/DORT são dores articulares, inchaço, dores musculares, fraqueza, dor generalizada, dor de cabeça, falta de firmeza nas mãos, sendo as regiões mais atingidas, cotovelos e braços. E salienta que os trabalhadores que não participam de um programa de ginástica laboral ou qualquer tipo de exercícios físicos podem chegar a casos graves, tornando crônica a patologia, levando a piora dos sintomas, podendo evoluir e chegar a invalidez.

Lima (2004) retrata que há fatores de riscos referentes a LER o que leva as afecções, que são os fatores psicossociais, biomecânicos e os fatores administrativos. Assim, as cobranças e exigências do trabalho, a repetitividade, e a falta de capacidades de uma empresa organizar bem seus aparelhos, podem piorar as afecções de seus funcionários.

Dentro desses aspectos foi possível averiguar que a ginástica laboral mostra-se determinante para a queda do índice de trabalhadores que se afastam do trabalho com queixas de lesões ou fadiga muscular melhorando em muito o dia-a-dia das empresas que usam esse tipo de programa (LIMA, 2004).

6 Conclusão

Hoje, sabe-se que a ginástica laboral traz vários benefícios tanto para os empregados quanto para a empresa, melhora tanto a produção da empresa quanto a saúde do trabalhador. O aumento da produção empresarial se dar através da melhora das condições físicas do trabalhador através das aplicações da GL, assim o empregado exerce suas funções laborais com mais ânimo. Além disso, ocorre uma diminuição dos afastamentos dos trabalhadores por motivos médicos, diminui tanto as lesões por esforços repetitivos (LER) quanto os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT).

Apesar de todas as evidências dos benefícios da ginástica laboral, ainda há um sentimento de rejeição por parte tanto dos funcionários quanto das empresas, pelo simples fato da ginástica laboral ser executada durante o horário de expediente. O funcionário sente-se obrigado a fazê-lo, a empresa sente que está perdendo tempo de rendimento operacional.

Assim sendo, empresa e trabalhador podem ser prejudicados por não entenderem o quão importante pode ser um programa desse na empresa, seja pela ausência das verdadeiras compreensões dos benefícios da ginástica laboral, ou pela falta de conhecimento do que a ginástica laboral pode trazer de bom.

Evidenciou-se com esse estudo que a Ginástica Laboral deve ter como objetivo prevenir a LER/DORT, além de intervir positivamente no relacionamento interpessoal, minimizando as dores corporais gerando outros benefícios tanto para o trabalhador quanto para a empresa o que gerará resultados mais rápidos e diretos na saúde dos trabalhadores.

Referências

BRASIL, Ministério da Saúde do Brasil. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil. **Doenças relacionadas ao trabalho:** manual de procedimentos para os serviços de saúde / Ministério da Saúde do Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil; organizado por Elizabeth Costa Dias; colaboradores Idelberto Muniz Almeida et al. – Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.

BRASIL, Ministério da Saúde, (2000). *Protocolo de investigação, diagnóstico, tratamento e prevenção de LER/DORT*. Brasília: Ministério da Saúde.

BRASIL, Casa Civil. **Regulamento da previdência social**. DECRETO No 3.048, DE 6 DE MAIO DE 1999. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/d3048.htm>. acesso em 18 dez. 2016.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de pessoas: e o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2007.

LIMA, G.D. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí-SP: Sextante, 2004.

MACIEL, Regina Heloisa et al . **Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?**. **Cad. psicol. soc. trab.**, São Paulo , v. 8, p. 71-86, dez. 2005 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-37172005000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 dez. 2016.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 1996.

OLIVEIRA et al. **Ginástica laboral**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106 - Marzo de 2007. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>.

PAGLIARI, Paulo. **REVISTA CONSCIÊNCIA** (jul./dez. 2002). Palmas, Pr, v. 16, n. 2, p. 19-30.

RAGASSON, C. A. P.; LAZAROTTO, E. L.; RUEDELL, A. M. / RUEDELL, A.. **Estudo das condições de trabalho**. In: 2 Seminário Nacional Estado e Políticas Sociais no Brasil, 2005, Cascavel

SILVA, E. L. da; MENEZES, E. M. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2005. 138 p. Disponível em: <www.posarq.ufsc.br/download/metPesq.pdf>. Acesso em: 18 dez. 2016.

VIEIRA, S, R, L **Ginástica Laboral: abordagem funcional do profissional de educação física**. **Escola de Educação física, Fisioterapia e terapia ocupacional**. Belo Horizonte, 2010.