

GINASTICA LABORAL NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

LorranySibelle Paulino Silva¹

Thaís Skarllath Italiano Borges²

Prof. Orientador: Jeferson Gonçalves Oliveira³

¹ Graduando Em Educação Física, 2º Ano. Universidade Do Estado Do Pará - UEPA

Lorranysibelle@hotmail.com

² Graduando Em Educação Física, 2º Ano. Universidade Do Estado Do Pará -UEPA

Thaisskarllath@hotmail.com

³ Pós Graduado em Direção Supervisão e Orientação Escolar – FIA -Faculdade Integrada de Amparo.

irp030303@hotmail.com

RESUMO:

A Ginástica Laboral surgiu por volta de 1925 na Polônia, é uma atividade de curto prazo que acontece antes, durante ou depois da jornada de trabalho, com exercícios específicos que venham alongar os músculos que estão sendo usados nos afazeres diários, não levando o trabalhador ao cansaço físico e sendo de forma lúdica. O presente trabalho foi realizado por meio de pesquisa descritiva de natureza qualitativa tendo como coleta de dados, e pesquisa de revisão bibliográfica com o objetivo de demonstrar como a GL*Ginástica Laboral pode melhorar a qualidade de vida do trabalhador, descrevendo seu histórico, conceitos, benefícios e objetivos dentro da empresa. O objetivo da Ginástica Laboral é atuar na prevenção de doenças ocupacionais por esforço repetitivo, como o estresse e LER** (Lesões por Esforço Repetitivo), DORT*** (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), tendo assim uma boa evolução na produtividade da empresa e na saúde de cada funcionário. Temos como apoio e auxílio a Ergonomia, que vem com seus recursos de segurança para o bem-estar do trabalhador.

Palavras chave: Ginástica Laboral. Qualidade de vida. Estresse. LER. DORT. Ergonomia

GINASTICA LABORAL NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral, representada pela sigla (GL) é uma sequência de exercícios realizados diariamente no local de trabalho de curto prazo, dando importância ao alongamento, reparação das articulações e músculos envolvidos nos afazeres diários, regularizar a aptidão física e as funções corporais para a evolução do trabalho, minimizando dores e prevenindo

* Definição usada para a palavra Ginástica Laboral

** Lesões por Esforço Repetitivo

*** Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

doenças causadas por esforço repetitivo como L.E.R**/D.O.R.T***, doenças ocupacionais como o estresse.

A Ginástica Laboral é uma atividade antiga, porém a princípio era chamada de Ginástica de Pausa, destinada aos operários e adaptada por cargo, isto por volta de 1925 na Polônia. No Brasil ela nasceu por volta de 1973 na escola de educação Feevale com o projeto de educação física compensatória e recreação no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas, e também algumas empresas já vinham pensando em trazer certo tipo de lazer para seus trabalhadores, como o esporte. Dentro da Ginástica Laboral temos também a ajudada Ergonomia, que vem como suporte de adaptação dentro das empresas para o bem estar e a segurança do trabalhador. A Ginástica Laboral e a ergonomia estão interligadas para que possa melhorar a qualidade de vida do trabalhador, focando principalmente em sua saúde.

A GL pode ser classificada em três tipos: o primeiro a Ginástica Preparatória ou Pré- aplicada, que é um conjunto de exercícios executados na primeira hora de trabalho, preparando o funcionário para suas necessidades laborais; de velocidade, força ou resistência, aperfeiçoando as coordenações e sinergias. O segundo tipo Ginástica de Compensação que é executada ao longo de pausas, impedindo o começo de vários vícios posturais. O terceiro tipo é a Ginástica Corretiva também executada ao longo de pausas, tem como função resgatar o antagonismo muscular, aplicando exercícios exclusivos que visam encurtar os músculos que estão alongados. Estes três tipos de classificações da GL, aplicamos os aspectos físico, psicológico e social.

Por tanto, quanto aos objetivos utilizou-se a pesquisa descritiva de natureza qualitativa, tendo como coleta de dados pesquisas bibliográficas, com as palavras chaves: Ginástica Laboral, qualidade de vida, estresse, LER**, DORT***, ergonomia que darão embasamento ao nosso trabalho. Temos como referencial teórico os autores: FIGUEIREDO Fabiana(2008), LIMA Valquíria(2005), OLIVEIRA João Ricardo Gabriel(2003), POLITO Eliane(2003).

A pesquisa apresentada busca relatar o quanto a Ginástica laboral quando introduzida nas empresas ajuda no aumento da produtividade, melhoria na saúde e bem-estar físico e mental do trabalhador.

* Definição usada para a palavra Ginástica Laboral

** Lesões por Esforço Repetitivo

*** Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

A GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral não é uma atividade nova, os primeiros relatos dela foi em 1925 na Polônia, porém era chamada de “Ginástica de Pausa” destinada somente aos operários. Em 1928 no Japão passou a ser praticada diariamente pelos funcionários dos correios e buscando o bem-estar e o cultivo a saúde.

A difusão da Ginástica Laboral no Japão deve-se a adaptação de um programa da Radio Taissô, que é um tipo de ginástica rítmica, com exercícios específicos, acompanhamento por música própria. Esta atividade acontecia todas as manhãs, transmitida pela rádio por pessoas preparadas, e não era praticada somente em fabricas ou em ambientes de trabalho, mas também nas ruas e residências, e os praticantes iam seguindo os comandos, o programa faz palestras sobre assuntos referentes a saúde, ao trabalho, circulação sanguínea e ao aumento de produtividade. No Brasil a rádio coordena mas de 500 participantes.

Após a experiência no Vale dos Sinos a Ginástica Laboral foi esquecida por um grande tempo, na década de 1980 ela recomeça a surgir, com força total em 1990, a partir daí foi enfatizada a qualidade de vida no trabalho, condenando-se o estresse e as lesões causadas pelo esforço repetitivo do trabalho.

Os conceitos são definidos por grandes nomes, porém todos os conceitos são voltados á melhoria da saúde e bem-estar dos trabalhadores nas empresas. A GL* acontece por meio de exercícios aplicados diariamente no local de trabalho, na primeira hora de trabalho, ou em pausas durante a jornada e também no fim do expediente e de curta duração de cinco e á quinze minutos no máximo. Segundo CAÑETE, 1996; LABOR PHYSICAL, 1999; MARATONA,1999 apud Polito 2003 GUERRA (1997) apud Polito,2003. Mesmo não tendo horários concretos para a atividade ser realizada, os objetivos estão voltados para preocupação de alongar e compensar os músculos que estão sendo usados nos afazeres dos funcionários, promovendo a descontração entre os colegas de serviço, trazendo sorrisos, autoconhecimento sobre si mesmo e com os outros em sua volta, aliviando e prevenindo o estresse, a fadiga, as dores e doenças por esforços repetitivos. Consiste em exercícios realizados no ambiente de trabalho, sendo preventiva e terapêutica no caso da LER**, sendo que não levará o trabalhador ao cansaço, pois é de curta duração e enfatiza o alongamento e a compensação das estruturas musculares

envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias acrescenta a esta definição preocupação com o automatismo dos movimentos e a prevenção do estresse, obtendo como consequência uma boa resistência muscular localizada.

Segundo RECALCE (2001) apud Polito, (2003), são exercícios diários que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, diminuindo a possibilidade de comprometimento da integridade do corpo.

“Entenderam esta atividade como uma criação de um espaço, onde as pessoas possam por livre e espontânea vontade, exercer várias atividades e exercícios que estimulam o autoconhecimento e levam a ampliação da autoestima e conseqüentemente, proporcionam um melhor relacionamento consigo, com os outros e com o meio.” (BASSO 1989, SCHIMITZ 1981, SHARCOW & CAÑETE 1996 apud POLITO2003 p. 28).”

“A Ginástica Laboral é um repouso ativo, que aproveita as pausas regulares durante a jornada de trabalho, para exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares que estão em contração durante o trabalho, tendo como objetivo e prevenção da fadiga”. (KOLLING 1980, apud POLITO 2003 p.28)

Segundo autores TARGA, DIAS e CAÑETE (1996) classificam esta atividade em três tipos:

Ginástica Preparatória ou Pré –nada mais é que uma junção de exercícios aplicados no começo da jornada de trabalho, preparando o trabalhador para suas necessidades laborais; de velocidade, força ou resistência, aperfeiçoando as coordenações e sinergias; duração de 5 a 10 minutos, no início ou nas primeiras horas de trabalho. Esse tipo de ginástica ajuda os trabalhadores a se despertarem, sorrirem, assim deixando os problemas do lar num “esquecimento”, se ele esquece os problemas de sua casa, ele não vai trazer os mesmos para o trabalho, com esta atividade ele vai tirar a preocupação de sua mente assim vai estar apito de corpo e mente para realizar seu serviço com excelência.

Ginástica de compensação - realizada durante pausas obrigatórias, objetivo de impedir a instalação de vários vícios de postura, em face da posição em que o indivíduo é obrigado a permanecer durante várias atividades habituais. A ginástica de compensação desenvolve atividades que utilizam a sinergia muscular, pouco utilizada durante a jornada, e possibilite o

* Definição usada para a palavra Ginástica Laboral

** Lesões por Esforço Repetitivo

*** Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

relaxamento daquelas muito solicitadas. Este tipo de ginástica é de 10 minutos e realizada durante a jornada de trabalho, em pausas.

Ginástica corretiva – do mesmo modo aplicada em pausas, tem como objetivo restabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios específicos que visam encurtar os músculos que estão alongados.

Usando três aspectos o físico, psicológico e social, a Ginástica Laboral baseia-se em vários exercícios aplicados no dia a dia, dentro do ambiente de trabalho, onde os principais objetivos é atuar na prevenção dos acidentes no trabalho, melhorar as condições corporais e realizar e realizar momentos de descontração e sociabilidade entre os funcionários.

OBJETIVOS E BENEFICIOS DA GINÁSTICA LABORAL

Segundo Guerra(1999) a pratica da GL* visa na diminuição do absenteísmo e da procura ambulatorial, melhora a condição física, aumenta o ânimo e disposição para o trabalho, promove o autoconhecimento e melhoria na saúde, ajuda na correção de vícios posturais e na visão da consciência corporal, melhora relacionamento interpessoal previne a fadiga muscular e a L.E.R**/D.O.R.T***.

A Ginástica Laboral foi introduzida nas empresas, com a visão de promover o aumento na produtividade e melhorar a saúde. Os objetivos gerais da GL* são: Desenvolver e aprimorar as qualidades físicas do trabalhador, estimular o funcionamento de seus órgãos, melhorar as condições físicas e mentais, obter um relaxamento adequado para os músculos, e principalmente desenvolver certas qualidades que a natureza da profissão escolhida exige para o rendimento do trabalho.

Os benefícios da pratica da Ginástica Laboral são tanto para a empresa quanto para o trabalhador. Segundo CANTARINA & PINHEIRO (1974), KOHLER MGM (1999) a GL* além de prevenir a L.E.R.** e D.O.R.T*** busca eficiência e saúde dos músculos esqueléticos, diminuição dos acidentes no trabalho, do estresse e interesse conjunto da empresa e dos funcionários em melhorias da qualidade de vida. Ajuda a melhorar a flexibilidade e a mobilidade articular, previne fadiga muscular (devido ao aumento do relaxamento muscular), minimiza os vícios posturais, promove a sociabilidade, aumenta a disposição e animo para trabalhar, promove o autoconhecimento do corpo e a

* Definição usada para a palavra Ginástica Laboral

** Lesões por Esforço Repetitivo

*** Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

coordenação motora, diminui a falta na empresa e a procura de hospitais e médicos, promove evolução individual e do grupo.

LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO, DOENÇAS OSTEOMUSCULARES RELACIONADAS AO TRABALHO E DOENÇAS OCUPACIONAIS

As Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (conhecida pelas siglas L.E.R** e D.O.R.T***) são incômodos e lesões de músculos, tecidos fibrosos, tendões e nervos que aparecem no trabalhador–pelo fato da utilização incorreta de seus membros durante o período trabalhado. A LER** não é uma doença moderna, segundo Hipocrates conta a história de um trabalhador que teve uma paralisia na mão após fazer seu trabalho de esforço repentino, torcer varas (Ranazzini, 1992 apud LIMA pg. 98). É importante saber que o aparecimento dessas doenças ocorreu sempre em um momento revolucionário, momento em que a construção dos sistemas operacionais começou a exigir mais do esforço manual dos trabalhadores. Outras doenças ocupacionais podem surgir dentro do ambiente de trabalho como o estresse e distúrbios psicológicos. O termo Lesões por Esforços Repetitivos LER**, adotado no Brasil, está sendo, aos poucos, substituído por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho DORT***. Essa denominação destaca o termo “distúrbio” ao invés de lesões, o que corresponde ao que se percebe 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 (BARBOSA et al., 1997; MENDES, 1998; PINTO e VALÉRIO, 2000).

Os transtornos dessa doenças e lesões podem resultar em dores musculares, cansaço rápido, incapacidade e queda da produtividade no trabalho, e assim progredir para síndromes crônicas bastante dolorosas, podendo deixar o trabalhador invalido de certos movimentos trazendo desconforto, depressão e confiança em si próprio.

A questão acerca dessas doenças é mundialmente preocupante, buscam uma explicação para o surgimento das LER** e DORT***, e o que mais chama a atenção é: por que a pessoa se deixa adoecer por conta do trabalho? Esta pergunta foi e está sendo analisada por pesquisadores de diversos locais, assim eles chegam a um pensamento de que foi a partir dos efeitos da

* Definição usada para a palavra Ginástica Laboral

** Lesões por Esforço Repetitivo

*** Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

globalização, com as mudanças socioeconômicas, que surgiu uma diminuição do capital humano acima da força de trabalho, ou seja, precisava se esforçar mais para viver bem, daí surge o aparecimento dessas temíveis doenças ocupacionais.

ERGONOMIA

A palavra *Ergonomia* é derivada do grego, onde Ergon significa trabalho e nomos- normas, regras, leis. A história moderna da Ergonomia vem desde os anos de 1939-1945 que surgiu devido a necessidade de adaptação das armas de combate com o homem, para assim se ter uma vantagem sobre os inimigos durante a II Guerra mundial. Existem muitas definições para a palavra ergonomia, alguns autores dizem que é uma ciência, outros definem como uma tecnologia, para Wilson (2000) qualquer definição aceitável sobre a Ergonomia.

“[...] a Ergonomia deve estar relacionada a experiências do mundo moderno com interações múltiplas e complexas. (WILSON 2000, apud FIGUEIREDO 2008, p 91.)”

As transformações no mundo do trabalho vem se relacionando também a tecnologia, assim a ergonomia juntamente com a GL* encontra-se presente nas empresas para ajudar a ter uma melhor produção, mesmo com a implantação de novas técnicas como máquinas que possibilitam que o trabalho seja mais rápido e eficaz, mas ainda assim o trabalho humano não deixa de ser excluído. Os requisitos ergonômicos possibilitam maneiras corretas de melhorar conforto, saúde e bem estar do trabalhador, garantindo segurança e podendo ajudar a evitar doenças profissionais e até mesmo lesões e mutilações no trabalhador.

MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida é um conjunto de condições de vida do ser humano, envolve o bem estar físico, mental, emocional e social. Saber como viver bem é o que o ser humano sempre quer. Segundo Valquíria de Lima sempre há uma busca incansável da melhor forma de viver e da felicidade (LIMA, 2005 p. 215). Para estarmos de bem com a vida precisamos estar de bem com o nosso corpo, isso não significa estar em uma boa estética, mas um corpo saudável e cuidado e sempre apresentar uma boa auto estima.

* Definição usada para a palavra Ginástica Laboral

** Lesões por Esforço Repetitivo

*** Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

“Para garantir uma boa qualidade de vida é preciso ter hábitos saudáveis como praticar exercícios físicos e ter uma alimentação equilibrada. Certas empresas tem se destacado em ações reais e em apoio a melhoria na qualidade de vida de seus funcionários (LIMA, 2005 p.216). “

Não podemos pensar somente em uma atividade física voltada apenas ao ambiente de trabalho. A Ginastica Laboral além de ajudar os trabalhadores a desenvolver uma melhoria na produtividade, na saúde, e também motivar os trabalhadores a terem uma vida ativa fora do seu local de trabalho, podendo assim ter uma vida saudável e um bem estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo a pesquisa realizada, verificou-se que a Ginástica Laboral praticada regularmente promove ao trabalhador benefícios, como uma melhoria na qualidade de vida e prevenindo doenças pelo esforço repetitivo. A ergonomia vem como apoio de segurança para promover uma melhor adaptação do trabalhador com a empresa, ajudando no aumento da produtividade. Uma boa parte da classe trabalhadora e empresarial não se tem o conhecimento sobre a Ginastica Laboral, já os poucos que a conhecem não dão importância a sua credibilidade, sendo que a mesma é uma atividade remota. Mediante os resultados obtidos das pesquisas bibliográficas, os principais autores defendem que Ginástica Laboral é uma atividade simples e eficaz no cultivo da saúde, e melhorando os aspectos físicos, psíquicos e sociais do trabalhador.

ABSTRACT

The Gymnastics emerged IN 1925 in Poland. It is a Short-Term Activity What Happens Before, During, OR After Working Hours with Specific Exercises Bring stretch the muscles that are being used nos chores Every day, Not Taking the worker Physical tiredness and being playful way. The Present Work was carried out by descriptive research medium of Nature qualitative tendon How Data Collection and Literature Review of research with the goal of demonstrating As a GL * Gymnastics CAN improve worker quality of life, describing his history, concepts, Benefits and Company Within Goals. The objective of Gymnastics and acting in Occupational Disease Prevention IN repetitive stress, how stress and RSI ** (repetitive strain injury), MSDs *** (musculoskeletal Disorders Related To Work), good A tendon SO Evolution of Productivity in Company and Health Each Employee. As HAVE support and assistance Ergonomics, that comes with its security features To the worker's welfare.

Keywords : Gymnastics . Quality of life .Stress .READ .MSDs . Ergonomics.

REFERÊNCIAS

FIGUEIREDO, Fabiana Ginástica Laboral e ergonomia/ Fabiana Figueiredo, Cláudia Mon'tAlvão. – Rio de Janeiro: 2ª edição: Sprint, 2008.

LIMA, Valquíria de Ginástica Laboral: Atividade Física no ambiente de trabalho/ Valquíria de Lima- 2º edição- São Paulo: Phorte, 2005

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de Oliveira- A prática da Ginástica Laboral/ João Ricardo Gabriel de Oliveira- Rio de Janeiro: 2º edição: Sprint, 2003

POLITO, Eliane- Ginastica Laboral: Teoria e prática/ Eliane Polito, Eliane Cristina Bergamashi- Rio de Janeiro: 2º edição, Sprint, 2003.