

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL NA INDÚSTRIA

Daniela de Souza Pereira¹

Wesley Silva Mauerverck²

RESUMO

Esta pesquisa visa mostrar a importância da prática de atividades físicas laborais. Este trabalho, metodologicamente, se utilizará de fontes bibliográficas, pois este privilegia a consulta a autores no assunto por meio de livros e artigos científicos. Figueiredo (2007) coloca que Programas de Ginástica Laboral (PGL) representa uma proposta de exercícios físicos a serem realizados diariamente durante a jornada de trabalho, buscando compensar os movimentos repetitivos inerentes à atividade laboral cotidiana, à ausência de movimentação, ou mesmo compensar as posturas assumidas durante o período de trabalho que causam algum tipo de constrangimento físico. A implantação da ginástica laboral na empresa, pode promover qualidade de vida e bem estar social aos funcionários e empregador. os PGLs são atualmente estruturados na tentativa de minimizar os fatores de risco existentes nas empresas para que possam contribuir sobre o objetivo macro da promoção da saúde no ambiente de trabalho, mantendo e promovendo a saúde do trabalhador por meio da prática de exercícios e dicas de saúde.

Palavras-chave: Atividades Física. Bem Estar. Saúde

¹ Licenciada em educação física pela faculdade EDUVALE- Jaciara-MT.

² Mestre em Educação/UFG e professor da faculdade EDUVALE - Jaciara-MT

ABSTRACT

This research aims to show the importance of practicing physical labor activities. This work, methodologically, will be used from bibliographical sources, since this privileges the consultation of authors in the subject through books and scientific articles. Figueiredo (2007) points out that Labor Gymnastics Programs (PGL) represents a proposal of physical exercises to be performed daily during the work day, seeking to compensate for the repetitive movements inherent to the daily work activity, the absence of movement, or even compensate the postures assumed during the work period that cause some type of physical embarrassment. The implantation of the work gymnastics in the company, can promote quality of life and social welfare to the employees and employer. PGLs are currently structured in an attempt to minimize existing risk factors in companies so that they can contribute to the macro objective of promoting health in the work environment by maintaining and promoting worker health through the practice of health exercises and tips .

Keywords: Physical Activity. Welfare. Cheers

1. INTRODUÇÃO

Ginástica Laboral é a atividade aplicada nas empresas pelo fisioterapeuta durante a jornada diária, para os funcionários, dentro do seu local de trabalho. A Ginástica Laboral consiste em exercícios específicos orientados que visam à promoção da saúde do trabalhador, através de sessões que, comumente, duram de 10 a 15 minutos, sendo realizada no próprio local de trabalho, com as mesmas vestimentas que o funcionário utiliza no seu dia a dia.

A Ginástica Laboral pode ser efetuada antes, durante ou após a jornada de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, nos casos de Lesões por Esforços Repetitivos (LER), sem levar o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e trabalhar mais no alongamento e relaxamento dos músculos que permanecem contraídos durante as atividades laborais diárias.

Maciel (2010), por sua vez, define a GL como a prática de exercícios físicos específicos e preventivos, planejados de acordo com as características de cada tarefa laboral, realizados durante a jornada de trabalho.

Lima (2007) corrobora, afirmando que essas práticas devem ser complementadas com ações educativas que possibilitem um maior acesso às informações sobre promoção de saúde, dinâmicas lúdicas e de integração, visando promover maior descontração e resgate do equilíbrio e bem-estar do trabalhador.

2. GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral ou atividade física se consiste em uma série de exercícios físicos que são realizados especificamente no ambiente de trabalho e nos intervalos de descanso dos funcionários e tem como objetivo melhorar a qualidade de vida na empresa e a saúde de seus colaboradores como benefício evitar lesões causadas na empresa pelos funcionários que praticam movimentos repetitivos e algumas doenças ocupacionais (LIMA, 2003).

A ginástica laboral tem como base os alongamentos do corpo todo porém cada membro do corpo tem um alongamento específico. Esse método de ginástica laboral não é muito intenso e por isso a sua realização é feita em pouco tempo. E

assim não ocasiona desgaste físico ao indivíduo, ao contrário, atua como um estímulo para a prática das atividades desenvolvidas na empresa. Esse estímulo é essencial para o melhoramento da produção individual e coletiva dos funcionários proporcionando um ambiente descontraído e dinâmico aliviando a tensão e o stress ocasionado pelo ambiente de trabalho (ALVAREZ, 2002).

A ginástica é uma forma de combater a má postura corporal, as fadigas causadas pelo stress e pelos movimentos repetitivos realizados na empresa. Além disso a dinâmica produtiva vem ocasionando diversos transtornos aos trabalhadores, pois a contínua repetição de movimentos físicos gera diversas doenças crônicas. Dentre as quais, destaca-se a Ler (lesão por movimento repetitivo) e a DORT (distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho) são umas das doenças que podem ser evitadas ao se praticar ginástica laboral sem contar que a mesma pode vir a incentivar o trabalhador a vir a sair do sedentarismo praticando atividades físicas dentro e fora do ambiente de trabalho (POLITO; BERGAMASCHI, 2003).

3. METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa de cunho bibliográfico. Para a realização desta utilizou-se de diferentes referenciais bibliográficos disponíveis em acervos e artigos científicos, compreender a importância das práticas da ginástica laboral que são empregadas no cotidiano das empresas.

Segundo Vergara (2005) a pesquisa bibliográfica é o estudo sistematizado desenvolvido com base em material publicado em livros, revistas, jornais, redes eletrônicas, isto é, material acessível ao público em geral.

4. BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL (GL)

Embora a modernidade tenha trazido grandes avanços tecnológicos, a busca constante e incessante por maior produtividade trouxe também fortes pressões para o contexto do trabalho, gerando muitas vezes desgastes físicos, mentais e emocionais, que, conseqüentemente, conduzem a um desequilíbrio.

Assim, não raro se faz necessário “promover um equilíbrio” no ambiente de trabalho. Quando se implanta um Programa de GL numa empresa, envolve a coletividade, o que propicia, além dos benefícios físicos em si (respiração, alongamento muscular, melhor oxigenação e circulação sanguínea), momentos de descontração, e um desligamento momentâneo dos problemas do trabalho. É uma pausa em que, apesar dos cargos exercidos, “todos são iguais”: seres humanos em busca de bem-estar, saúde e qualidade de vida no trabalho (Figueiredo; Mont’alvão, 2008).

O Programa de Ginástica Laboral (PGL) tem como estratégia interferir sobre a saúde do trabalhador por meio da orientação de informações sobre saúde, que devem acontecer diariamente, durante a aula de GL, incentivando sempre a mudança do comportamento do mesmo em relação aos seus hábitos (PEREIRA, 2013).

Conforme o CREF3/SC (2013), a GL favorece a mudança da rotina ocupacional; desenvolve a consciência corporal; melhora a postura; diminui a tensão muscular desnecessária; melhora a mobilidade e a flexibilidade; melhora a qualidade dos movimentos executados durante o trabalho; contribui para o melhor relacionamento entre colegas; reforça a autoestima; melhora a concentração no trabalho.

Para Lima, Aquilas e Ferreira Jr. (2009), a prática da GL possibilita melhoria na flexibilidade e mobilidade articular; na postura corporal; na disposição e no ânimo para o trabalho; autoconhecimento do corpo e coordenação motora; sociabilização entre colegas e superiores. Ainda reduz tensão e fadiga muscular; além de contribuir para a queda dos índices de absenteísmo e procura ambulatorial.

Conforme Maciel (2010), o objetivo geral/principal da GL é a preparação ou compensação dos aspectos biopsicossociais do trabalhador, sendo que os objetivos secundário/específicos estão vinculados à cada modalidade de ginástica adotada (preparatória, compensatória, relaxamento).

5. COMO É A PARTICIPAÇÃO DO EDUCADOR FÍSICO NA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL (GL)

O educador físico se apresenta bem preparado para a prática da GL, voltadas a atividades lúdicas, criativas e em grupos, o que o ajuda a ter facilidade em trabalhos em empresas com grupos de pessoas, isso é um ponto diferencial muito importante, possuir conhecimentos direcionados à atividades físicas e isso o ajuda no trabalho em grupo. É de vantagem do educador físico um diferencial na sua formação, sendo preparado para trabalhar com grupos e atividades lúdicas, com o objetivo de divertir o participante com atividades menos consistentes e mais livres de regras ou normas, e assim deixando os participantes mais motivados e interessados em participar das atividades. O educador físico utiliza da criatividade realizando atividades diferentes, tem facilidade com a criação e elaboração de exercícios dinâmicos e trabalha com uma diversidade de técnicas. Ele é motivacional na realização das atividades, influenciando e incentivando o participante a não desistir, motivando a interação entre os participantes. Possui a grade curricular voltada a vários tipos de ginástica, e isso o ajuda a planejar as atividades de forma lúdica, conseguindo conquistar o participante e deixando o programa mais divertido sem cobranças como se fosse uma obrigação, deixando o participante livre e a vontade no programa.

6. BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA GINÁSTICA LABORAL

- Favorece a mudança da rotina;
- Reforça a auto-estima;
- Mostra a preocupação da empresa com seus funcionários;
- Melhora a capacidade de concentração no trabalho.

7. TIPOS DE GINÁSTICAS LABORAIS

Basicamente existem três tipos de Ginástica Laboral, definidos conforme o horário de sua aplicação na empresa e seus objetivos: GL Preparatória ou de Aquecimento, GL Compensatória ou de Pausa e GL de Relaxamento ou de Final de Expediente.

Ginástica Laboral Preparatória ou de Aquecimento: É aquela realizada no início da jornada de trabalho ou logo nas primeiras horas do expediente, com o objetivo principal de preparar os colaboradores para a execução de sua tarefa

profissional, aquecendo os grupos musculares que serão mais solicitados em sua jornada.

Ginástica Laboral Compensatória ou de Pausa: É aquela realizada durante a jornada de trabalho. Neste momento, interrompe-se a monotonia operacional dos colaboradores, que realizam pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função laboral.

Ginástica Laboral de Relaxamento: É aquela realizada ao final do expediente, antes de os colaboradores saírem da empresa. Está baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, com o principal objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas profissionais diárias, reduzindo a fadiga e aliviando o cansaço. Este tem sido o tipo de GL menos utilizado pelas empresas que contratam os Programas, pela preferência que demonstram em investir nas ações que ocorram durante o horário de expediente, possibilitando que o colaborador retorne ao trabalho melhor do que estava antes da pausa ativa da GL.

No caso da GL de Relaxamento (final de expediente) os colaboradores vão embora da empresa e, em geral, para grande parte das pessoas, a percepção que fica é a de que todo o estímulo empregado acaba sendo aproveitado fora do horário produtivo.

8. COMO PODE SER APLICADA

A ginástica laboral só pode ser aplicada por um profissional devidamente capacitado e habilitado com conhecimento específicos em fisiologia e ergonomia um fisioterapeuta devidamente credenciado ou educador físico devidamente habilitado e registrado aos conselhos regionais que regem ambas as profissões o de fisioterapia que é CREFITO (conselho regional de fisioterapia e terapia ocupacional) o de educação física CREF (conselho regional de educação física) ambos devem ter conhecimento em, segurança do trabalho, medicina ocupacional, técnicas de massagens e recreação (LIMA, 2004).

Com o aumento da demanda da produção nas indústrias veio a necessidade de se implementar programas que venham oferecer qualidade de vida para cada

funcionário e para que esse programa venha funcionar e dar resultados e necessários que estejamos atentos aos requisitos mínimos exigidos para a implementação o da ginástica laboral de que ela seja executada e implementada pelo profissional da área e habilitado para tal função para que não venha prejudica os trabalhadores (AZEVEDO,2010).

9. GANHOS PARA AS EMPRESAS

Colaboradores ativos apresentam menor tendência de ficarem doentes e recuperam-se de modo mais rápido de eventuais problemas. Tanto a eficiência quanto a produtividade aumentam pelo fato de os colaboradores estarem mais dispostos, sentindo-se bem e com menor tendência a acidentes de trabalho. O resultado disso é uma força de trabalho mais saudável, mais envolvida com a empresa e mais produtiva.

Esses hábitos, adquiridos na empresa, são levados até os membros da família, tornando a mudança de hábito ainda mais efetiva. Além de promover impacto positivo no estado de saúde das pessoas, o incentivo a um estilo de vida ativo e saudável vai ao encontro aos principais objetivos das organizações, aumentando a produtividade, a disposição dos envolvidos e a redução das queixas de dores e desconfortos, bem como uma esperada e possível redução dos afastamentos e atestados médicos.

Um dos principais efeitos da ginástica laboral é no aumento da atenção e de estímulo ao sistema neuromotor. Isso diminui acidentes causados por desequilíbrio, concentração de cargas e esforço repetitivo, as atividades físicas constantes melhoram a resistência cardiorespiratória e muscular, diminuindo os afastamentos por crises diabéticas e pressão alta. Por ser uma atividade fora da rotina, os exercícios laborais tornam o ambiente mais leve, aproximam o empregado de seus colegas e aumentam a satisfação com a empresa.

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo contribui muito para construção de conhecimento pessoal e profissional, uma vez que permitiu um contato com uma diversificada bibliografia sobre a temática possibilitando assim, um melhor entendimento sobre a contribuição

da ginástica laboral.

A metodologia utilizada para a construção deste trabalho foi de uma pesquisa bibliográfica, e artigos científicos. Ficou evidenciada com o desenvolvimento da pesquisa a importância da ginástica laboral para a melhoria do colaborador da empresa, o que contribui para uma qualidade de vida melhor.

Vale destacar que o Profissional de Educação Física é peça-chave para o sucesso dos Programas de Ginástica Laboral, pois sem dúvida tem todos os subsídios necessários para uma atuação de excelência. O que resta é a conscientização dos contratantes e da sociedade como um todo, de que esta área de atuação é, de fato e de direito, prerrogativa desta categoria profissional.

11. REFERÊNCIAS

ALVAREZ, B. R. **Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores, após dois anos de aplicação de um programa de ginástica laboral e saúde**. 2002. 185 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção)- UFSC, Florianópolis, maio, 2012.

AZEVEDO, G. P.; GRANADO, O. S. **A importância da ginástica laboral na prevenção de LER/DORT**. Efdeportes: Revista Digital. Buenos Aires: Ano 15 n.148, set, 2010.

CREF 3/SC. **Ginástica Laboral: como contratar serviços de qualidade**. Publicação Comissão de Ginástica Laboral, 2013.

FIGUEIREDO, F. **Como garantir o sucesso de suas aulas de Ginástica Laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

FIGUEIREDO, F.; MONT'ALVÃO, C. **Ginástica laboral e ergonomia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LIMA DG. **Ginástica laboral: Metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004.

Lima, V. **Ginástica Laboral - Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. 1ª ed, São Paulo: Phorte, 2003.

LIMA V. A.; AQUILAS A. L.; FERREIRA JUNIOR, M. **Efeitos de um programa de exercícios físicos no local de trabalho sobre a percepção de dor musculoesquelética em trabalhadores de escritório**. Rev. Bras. Med. Trab. São Paulo, v. 7, p. 11-17, 2009.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional**. 1. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

PEREIRA, C. C. D. A.; LOPEZ, R. F. A. ; VILARTA, R. **Effects of physical activity programmes in the workplace (PAPW) on the perception and intensity of musculoskeletal pain experienced by garment workers**. Work, v. 44, p. 415-421, 2013.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E.C. **Ginástica laboral: teoria e prática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

VERGARA, S. C. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração**. São Paulo: Atlas, 2005.