

OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

RAFAEL DE SOUZA ARANTES

RESUMO:

A Ginástica Laboral tem sido classificada, por diversos autores, de formas diferentes, gerando certa confusão com relação aos seus objetivos de execução. Observar-se-á, nesta revisão, as diferentes opiniões de autores referentes à Ginástica Laboral, classificada em quatro tipos: preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva. Há comprovação que você tem mais pique, mais energia e mais concentração nas tarefas laborais, após a prática de ginástica laboral. Podemos finalizar compreendendo o quanto os exercícios físicos da ginástica laboral são primordiais para a saúde, ergonomia e conforto do trabalhador. Além disso, a prática se faz um excelente mecanismo de prevenção de doenças sérias.

PALAVRAS CHAVES: Ginástica, Laboral, Alongamento, Saúde.

ABSTRACT:

Labor Gymnastics has been classified by different authors in different ways, generating some confusion regarding its execution objectives. In this review, we will observe the different opinions of authors referring to Labor Gymnastics, classified into four types: preparatory, compensatory, relaxing and corrective. There is evidence that you have more energy, more energy and more concentration on work tasks, after practicing gymnastics. We can conclude by understanding how the physical exercises of labor gymnastics are essential for the health, ergonomics and comfort of the worker. In addition, the practice becomes an excellent mechanism for preventing serious diseases.

KEY WORDS: Gymnastics, Labor, Stretching, Health.

INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral é a combinação de algumas atividades físicas que tem como característica comum, melhorar sob o aspecto fisiológico, a condição física do indivíduo em seu trabalho; emprega exercícios de fácil execução que são realizados no próprio local de trabalho que contribuirão para um melhor condicionamento e desempenho físico, concentração e um melhor posicionamento frente aos postos de trabalho.

Segundo Silva (2007), como o nome indica, Ginástica Laboral é a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Além de exercícios físicos, a Ginástica Laboral consiste em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da Ginástica Laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador.

A Ginástica Laboral tem sido classificada, por diversos autores, de formas diferentes, gerando certa confusão com relação aos seus objetivos de execução. Observar-se-á, nesta revisão, as diferentes opiniões de autores referentes à Ginástica Laboral, classificada em quatro tipos: preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva.

Ginástica Laboral Preparatória

Atividade física realizada antes de se iniciar o trabalho, aquecendo e despertando o funcionário, com objetivo de prevenir acidentes de trabalho, distensões musculares e doenças ocupacionais (Dias, 1994).

Targa, apud Cañete (2001), define como ginástica preparatória, ou pré-aplicada, como um conjunto de exercícios que prepara o indivíduo conforme suas necessidades de velocidade, de força ou de resistência para o trabalho, aperfeiçoando a coordenação. Pode-se, entretanto, notar que a definição mais adequada para Ginástica Laboral Preparatória são exercícios realizados antes da jornada de trabalho, com objetivo principal de preparar o indivíduo para o início do trabalho, aquecendo os grupos musculares solicitados em suas tarefas, despertando-os para que se sintam mais dispostos (Alves e Vale, 1999; Oliveira, 2006).

Ginástica Laboral Compensatória

Tem sido definida, por Kolling (1980), um dos precursores da Ginástica Laboral no Brasil, como a ginástica que tem por objetivo, precisamente, fazer trabalhar os músculos correspondentes e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho. Partindo desse ponto de vista, fica claro que, em um programa de Ginástica Laboral Compensatória é necessário fortalecer os músculos mais fracos, ou seja, os menos usados durante a jornada de trabalho, além de alongar os mais solicitados, proporcionando, dessa forma, compensação dos músculos agonistas para com os antagonistas, de forma equilibrada. Seguindo o mesmo raciocínio, Dias, apud Cañete (2001), relata que a Ginástica Laboral Compensatória é composta por atividades físicas realizadas durante o expediente de trabalho, agindo de forma terapêutica, ou seja, exercitando músculos que foram trabalhados em excesso durante a jornada de trabalho, proporcionando um bem-estar físico, mental e social ao funcionário. Assim sendo, exercício físico realizado durante ou após a jornada de trabalho atuam de forma terapêutica, diminuindo o estresse através do alongamento e do relaxamento (Martins, 2001).

Sendo da mesma opinião, Mendes (2000) e Oliveira (2006) definem Ginástica Laboral Compensatória como exercícios físicos praticados durante o expediente de trabalho, normalmente aplicando-se uma pausa ativa de 3 a 4 horas após o início do expediente, tendo como objetivo aliviar as tensões e fortalecer os músculos do trabalhador.

Ginástica Laboral de Relaxamento

É de grande importância desenvolver exercícios específicos de relaxamento, principalmente em trabalhos com excesso de carga horária ou em serviços de cunho intelectual. Nesse sentido, Mendes (2000) confirma que a Ginástica Laboral de Relaxamento, praticada ao final do expediente, tem como objetivo relaxar o corpo e, especificamente, extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensão. Assim, exercícios praticados após o expediente de trabalho, têm como objetivo proporcionar relaxamento muscular e mental aos trabalhadores (Oliveira, 2006).

Ginástica Laboral Corretiva

Tem sido registrado, por Targa, apud Cañete (2001), que a finalidade da Ginástica Laboral Corretiva é estabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios que visam fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados, destinando-se ao indivíduo portador de deficiência morfológica, não patológica, sendo aplicada a um grupo reduzido de pessoas. Entretanto, a Ginástica Laboral Corretiva visa combater e, principalmente, atenuar as consequências decorrentes de aspectos ecológicos ergonômicos inadequados ao ambiente de trabalho (Pimentel, 1999). A aplicabilidade dessa ginástica tem como objetivo trabalhar grupos específicos dentro da empresa, em conjunto com a área da medicina do trabalho, da enfermagem e da fisioterapia, com a finalidade de recuperar casos graves de lesões, de limitações e de condições ergonômicas.

O presente estudo tem como justifica – se devido a necessidade de gerar informação sobre os objetivos e benefícios da ginastica laboral na prevenção das lesões causadas pelo esforço diário exercido no ambiente laboral. Tendo como objetivo demonstrar os efeitos no combate das doenças osteomusculares e redução de dores lombares.

Benefícios da Ginástica Laboral

Exercícios de alongamento e relaxamento contribuem para eliminar a fadiga muscular e o estresse, aumentando a flexibilidade e melhorando a circulação sanguínea. Como antes já mencionado, é importante que o trabalhador discuta com o empregador a implantação de um programa de Ginástica Laboral, que é uma opção rápida, barata e de grandes resultados. Porém, enquanto a Administração não o fizer, o trabalhador pode, seguindo instruções, realizar alguns exercícios. Esses exercícios podem ser responsáveis, em grande parte, pela prevenção das LER/DORT.

Figueiredo (2005) *apud* Claudia Mont'álvão, afirma que a busca incessante por maior produtividade trouxe também fortes pressões para o trabalhador, gerando muitos desgastes físicos, mentais, emocionais, que causam o desequilíbrio.

Esta prática melhora a condição física e psicológica do trabalhador, favorecendo a integração dos mesmos, corrige vícios posturais, melhora a disposição ao trabalho. Além de haver uma diminuição no numero de acidentes de trabalho e no absenteísmo.

Os programas promovem a saúde mental, física e social do indivíduo. Alguns de seus benefícios, segundo Pagilar (2002) estão listados a seguir:

Fisiológicos

- Possibilita melhor utilização das estruturas osteo-mio-articulares, como maior eficiência e menor gasto energético por movimento específico;
- Promove o combate e prevenção das doenças profissionais;
- Promove o combate e prevenção do sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade;
- Melhora da flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura;
- Promove a sensação de disposição e bem estar para a jornada de trabalho;
- Redução da sensação de fadiga no final da jornada;
- Contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador;
- Propicia através da realização dos exercícios características preparatórias, compensatórias e relaxantes no corpo humano;
- Bem como os principais benefícios fisiológico relacionados ao exercício sobre o sistemas cardíaco, respiratório, esquelético, entre outros bem documentados nas evidências científicas;

Psicológicos

- Motivação por novas rotinas;
- Melhora do equilíbrio biopsicológico;
- Melhora da auto-estima e da auto-imagem;
- Desenvolvimento da consciência corporal;
- Combate as tensões emocionais
- Melhora da atenção e concentração as atividades desempenhadas sociais
- Favorece o relacionamento social e trabalho em equipe;
- Melhoria das relações interpessoais;

Empresarias

- Redução dos gastos com afastamento e substituição de pessoal;
- Diminuição de queixas, afastamentos médicos, acidente e lesões;
- Melhoria da imagem da instituição junto aos empregados e a sociedade;

- Maior produtividade.

Pode-se observar que são muitos os benefícios da Ginástica Laboral nas empresas, sendo seu foco principal e a prevenção das doenças ocupacionais.

Prevenção de doenças sérias

Cerca de 3,5 milhões de pessoas com mais de 18 anos têm ou já tiveram diagnóstico de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) no Brasil, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), feita em 2014.

A Pesquisa Nacional da Saúde, mostrou que 18,5% da população adulta do Brasil é acometida por doenças crônicas na coluna, totalizando cerca de 27 milhões de pessoas.

Os problemas localizados na região da lombar são muito comuns e por isso, em 2013, verificou-se que a incidência de dores nas costas foi o problema que mais afastou funcionários dos postos de trabalho.

A prática de exercícios no local de trabalho afasta todos esses problemas citados acima e ainda minimiza o estresse laboral. Segundo a Presidente da Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), Valquíria Aparecida de Lima, a ginástica laboral em poucos minutos consegue ativar o corpo e oxigenar melhor a parte muscular. Ela ressalta que “a parte mais importante é a integração social, obtendo assim o alívio do estresse”.

Múltiplos benefícios

Os benefícios são muitos, mas podemos citar como principal a prevenção de problemas osteomusculares, como dor nas costas, na lombar, nos pulsos e nos braços.

Além disso, há o fortalecimento muscular que permite que o trabalhador se mantenha em uma postura adequada. A ginástica laboral minimiza também o estresse e melhora a integração da equipe. Veja mais alguns benefícios:

Diminui os índices de afastamento médico e gastos com despesas médicas

A atividade física no ambiente de trabalho é capaz de tirar os seus colaboradores de uma rotina sedentária. Assim, eles melhoram a resistência cardiorrespiratória e muscular, o que diminui o afastamento por pressão alta e crises diabéticas.

Transforma o ambiente de trabalho

Torna o ambiente de trabalho melhor, mais leve e alegre, elevando a satisfação do colaborador com o local e com a empresa. Modifica o clima organizacional e proporciona uma maior interatividade entre os colaboradores.

Aumenta a qualidade de vida no trabalho (QVT)

A prática esportiva libera uma substância chamada endorfina — conhecida como o neurotransmissor do bem-estar. Ele reduz os níveis de estresse e induz pensamentos positivos, contribuindo para uma qualidade de vida no trabalho maior.

Atende à norma regulamentadora número 17 (NR-17)

Esta NR, também conhecida como norma da ergonomia, visa melhorar a ergonomia no trabalho. Como os exercícios laborais são funcionais, eles utilizam como base os movimentos dos trabalhadores no seu dia a dia. Assim, é possível melhorar a postura e a capacidade muscular.

Otimiza a rotina dos trabalhadores

Uma vida sedentária tem efeitos cruéis sobre os seres humanos. Com o tempo, o corpo perde sua resistência muscular de forma que mesmo tarefas simples, como pegar um arquivo, podem se tornar muito cansativas.

Minimiza a sensação de fadiga e esgotamento ao fim do dia

Muitas pessoas ligam a prática de atividades físicas ao cansaço e as evitam por esse motivo. Porém, isso acontece só no começo. Depois de um tempo, o efeito é inverso: seu corpo armazenará cada vez mais energia e o esgotamento raramente surgirá.

Diminui riscos de acidentes de trabalho

A ginástica laboral também tem efeitos importantes na atenção e no sistema neuromotor. Assim, o exercício diminui os acidentes causados por desequilíbrio, esforço repetitivo em uma só articulação e concentração de cargas em um único lado do corpo.

Ajuda a aumentar o foco, a concentração e a disposição

Manter o foco é uma habilidade dependente do seu bem-estar geral. Quando estamos alegres e dispostos, nos concentramos mais. A endorfina também age significativamente nesse ponto, pois gera uma sensação de analgesia bem relaxante.

Eleva a produtividade e o desempenho

Todos esses benefícios reunidos são capazes de aumentar a produtividade e desempenho, pois você sempre terá uma equipe completa e motivada. Além disso, o exercício combate o principal obstáculo da produtividade, o estresse.

Melhora a imagem da instituição para empregados e sociedade

Vivemos em uma época que os valores politicamente corretos têm muito valor! Então, uma empresa preocupada com seus funcionários ganha uma vantagem competitiva no mercado, pois a responsabilidade social é estimada.

Diminui o absentismo

Devido à ausência de um colaborador, um projeto pode se arrastar por mais um ou dois dias, comprometendo a entrega. Colaboradores com boa disposição e bem-estar garantidos pela ginástica laboral tendem a se afastar menos por condições de saúde, conseqüentemente, diminuindo o absenteísmo.

Reduz as taxas de turnover

Outro grande problema do mercado de trabalho é a alta rotatividade de profissionais — o famoso turnover. Investir no bem-estar corporativo mostra sua estima pelos funcionários, que vão, assim, pensar duas vezes antes de trocar sua empresa por outra.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Comprovadamente, há a melhoria dos níveis de qualidade de vida. Isto é um fator diferencial entre as empresas na competição por produtividade, qualidade e desempenho comercial.

Há comprovação que você tem mais pique, mais energia e mais concentração nas tarefas laborais, após a prática de ginástica laboral. Podemos finalizar compreendendo o quanto os exercícios físicos da ginástica laboral são primordiais para a saúde, ergonomia e conforto do trabalhador. Além disso, a prática se faz um excelente mecanismo de prevenção de doenças sérias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES S, VALE A. **Ginástica Laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho.** Revista CIPA 1999.

DIAS MFMG. **Ginástica laboral: empresas gaúchas têm bons resultados com a ginástica antes do trabalho.** Proteção 1994.

CAÑETE I. **Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho.** 2ª ed. São Paulo: Ícone, 2001.

FIGUEIREDO, Fabiana. ALVÃO, Claudia Mon't. **Ginástica Laboral e Ergonomia.** Rio de Janeiro: 2ª edição: Sprint, 2008.

KOLLING A. **Ginástica laboral compensatória.** Revista Brasileira de Educação Física e Desporto 1980.

MARTINS CO, DUARTE MFS. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria UFSC.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento 2001.

MENDES RA. **Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba.** Curitiba, PR: Centro Federal de Educação Tecnológica (Dissertação de Mestrado em Tecnologia), 2000.

PIMENTEL GGA. **A ginástica laboral e a recreação nas empresas como espaço de intervenção da educação física no mundo do trabalho.** Corpo ciência 1999.

PICOLI EB, GUASTELLI CR. **Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas.** São Paulo: Phorte, 2002.

SILVA, Jordane Bueno da. **A Ginástica Laboral como promoção de saúde.** Dissertação de curso de Graduação em Fisioterapia - São Paulo/SP, 2007.