

GINÁSTICA LABORAL: PRÁTICA DE RESULTADO OU MODISMO?

David Marcos Emérito de Araújo¹

Leyla Regis de Meneses Sousa¹

¹Professor(a) Departamento de Educação Física, UFPI
d.emerito@uol.com.br

RESUMO

A Ginástica Laboral (GL) vem a cada dia se destacando como prática benéfica aos trabalhadores, bem como estimulando a estes, a prática regular de atividade física. O presente estudo tem como objetivo identificar e compreender os benefícios promovidos pela GL, bem como sua importância para a aquisição da consciência corpórea de seus praticantes e incorporação de atividade física regular. Observa-se que a GL nos dá suporte no âmbito da empresa, para desempenhar diferentes papéis nas questões que permeiam o corpo do trabalhador. Discorre-se neste estudo sobre a origem, características e benefícios da GL na melhoria das patologias decorrentes do exercício profissional, bem como seu papel preventivo. O estudo é caracterizado por uma revisão bibliográfica. Verificou-se que a GL promove efetivamente benefícios à saúde dos trabalhadores, caracterizando-se com uma prática de resultados efetivo e não como uma mera atividade caracterizada pelo modismo.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Saúde; LER/DORT.

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento da espécie humana levou milhões de anos para se concretizar. Inicialmente éramos nômades, andávamos de um lado para outro. A partir do momento que resolvemos nos estabelecer em algum lugar, surgiram os núcleos sociais que hoje nos levam cada vez mais ao sedentarismo. O reflexo deste sedentarismo é o processo de “involução corporal” da espécie humana. Realizar exercícios físicos podem de alguma forma minimizar este processo e manter a “evolução corporal no seu ritmo natural”.

A prática da Ginástica Laboral (GL) vem atraindo diversas pessoas cotidianamente no âmbito das empresas, devido ao bem estar e à socialização que esta promove dos seus praticantes. O ambiente de trabalho tem se tornado mais humanizado no sentido de que a GL interfere de forma extremamente positiva para o colaborador nos seus aspectos biopsicosocial.

Neste sentido, consideramos que a GL possui papel de grande responsabilidade. Entre as tantas possibilidades de modalidades de movimentação corporal existentes, a Ginástica Laboral ocupa espaço extremamente importante, uma vez que desenvolvida nas empresas, alcança grande público que por questões diversas, não tiveram oportunidade de praticarem algum tipo de atividade física. Justifica-se, portanto, este estudo no sentido de mostrar tal importância e oferecer subsídios ao profissional da área de Educação Física quanto para a área de Recursos Humanos, de qualquer empresa que almeje implantá-la nos seus postos de trabalho.

O presente estudo é caracterizado por um estudo bibliográfico e tem como objetivo central verificar se a prática da GL apresenta resultados satisfatórios tanto no que diz respeito à prevenção, bem como nos tratamentos das principais LER ou DORT's.

2 A ORIGEM DA GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral não é uma prática recente, os primeiros registros desta atividade relatam a data de 1925, na Polônia, onde era denominada “ginástica de Pausas. Polito & Bergamachi (2002, p.25) destacam em seus estudos que:

Há relatos deste tipo de atividade desde 1925, na Polônia onde era chamada ginástica de pausa e destinada a operários, porém a ginástica laboral realmente se desenvolveu no Japão, onde, desde 1928, os

funcionários dos correios frequentavam sessões de ginástica diariamente, visando à descontração e o cultivo da saúde.

No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários foram registradas em 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos com opções de lazer e esporte para seus funcionários.

Em 1973, houve uma experiência pioneira realizada com base na proposta da Federação do Vale de Ensino Superior (FEEVALE), em Nova Hamburgo (RS) e sua escola de educação física. Em 1978 esta instituição, juntamente com empresas do Vale dos Sinos. (CANETE, 1996; p.100)

Na concepção da Polito & Bergamachi (2002; p.27) “esses primeiros projetos esbarraram na falta de mentalidade e de resultados que dessem consistência para que outros projetos fossem implantados”.

Este tipo de projeto visava também, combater uma doença que no princípio era chamada tenossinovite, popularmente chamada “doenças dos digitadores” e foi a primeira patologia causada por esforços repetitivos a ser reconhecida legalmente como doença profissional. Isto ocorreu em 1987, por meio da portaria nº4602 do Ministério da Previdência e Assistência Social. (MONTEIRO citado por POLITO & BERGAMACHI (2002; p.27).

Contudo, na década de oitenta houve o início da retomada da ginástica laboral, que ressurgiu com força total na década de noventa. Porém entendemos que, de alguma forma com o surgimento da ginástica laboral no Brasil foi dado ênfase à qualidade de vida no trabalho, tendo como foco principal o combate ao estresse e às lesões causadas pelo trabalho repetitivo, lesões estas denominadas LER (Lesões por esforço repetitivo) que mais tarde assumiu a terminologia DORT (Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho).

3 PRINCIPAIS PROBLEMAS OCORRIDOS EM DECORRÊNCIA DO TRABALHO

Os principais problemas decorrentes da atividade laboral podem ser resumidos nas chamadas LER ou DORT's. Observamos este evento como uma faceta pós-moderna que atormenta e invade a vida dos trabalhadores sem pedir licença, ocasionando não somente as dores no corpo, pois somos mais que músculos e ossos, estas doenças nos remetem a seguinte reflexão de Oliveira (1998; p.26): “A LER é um grito de alerta, mostrando que não é o homem que está doente, mas sim “o trabalho”.

Tais distúrbios podem apresentar-se como fadiga, falta de resistência, fraqueza, tremores, sentimento de peso, falta de coordenação, dormência dos membros, dor ou irritação dos membros afetados, entorpecimento, formigamento ou perda de sensação, inabilidade ao manusear objetos, dificuldade ao abrir e/ou fechar as mãos, articulações enrijecidas, dores ou dormência nas mãos e punhos ao acordar e no decorrer da manhã, mãos frequentemente frias, necessidade de automassagem freqüente, dificuldade ao executar movimentos precisos. (MARTINS & DUARTE, 2000; p.02)

A respeito da relação LER e especificidade de trabalho, em seus estudos, Martins & Duarte (2000; p.02), apontam para as classes mais vulneráveis a este tipo de lesão tais como:

Entre trabalhadores de escritório, os usuários de computador parecem ter mais queixas físicas, relacionadas às suas ocupações. Em pesquisas publicadas tendo como amostra usuários de computador, aproximadamente 33% formaram problemas de saúde: a região lombar, pescoço e dor no ombro responderam por 66% das reclamações, enquanto mais de 50% reclamou de tensão nos olhos e aproximadamente 15% informou sobre problemas nos cotovelos e danos nos braços, atribuídos a movimentos repetitivos.

Em estudos realizados Andrade citado por Oliveira (2003; p.06) enfatiza acerca da estimativa feita por especialistas em medicina do trabalho que:

5 a 10% dos digitadores são portadores de DORT, os países arcam com custos médios equivalentes a 4% de seu produto interno bruto (PIB) a cada ano em decorrências de acidentes de trabalho, tratamento de doenças, lesões e incapacidade relacionado ao trabalho.

Partindo da mesma idéia, Teixeira citado por Oliveira (2003; p.06) confirma “que entre trabalhadores brasileiros, 80 a 90% das doenças ocupacionais desde 1993 estão relacionadas à DORT’s.” O mesmo autor relata sobre os valores da perda econômica decorrente de acidentes de trabalho calculado em 20 bilhões de reais, ou seja, 2 % do (PIB) nacional e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho têm ocorrência de 70 % entre as doenças ocupacionais.

Um estudo desenvolvido por Miranda & Dias citado por Oliveira (2003; p.06), constatou que 20% das LER/DORT’s registrada nos Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS) ocorre em funcionários que trabalham no caixa de bancos.

4 CARACTERÍSTICAS DA GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica laboral é um exercício físico orientado e supervisionado por profissionais de educação Física executada em seus postos de trabalhos, que visam o bem estar físico e social que por consequência também previne doenças ocupacionais, redução do stress proporcionando melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.

Reforçando esta idéia Oliveira (2002; p.11) acrescenta que:

A Ginástica Laboral visa a promoção da saúde e melhora das condições de trabalho, além da preparação biopsicossocial do participantes, contribui direta e indiretamente para a melhoria do relacionamento interpessoal, sem falar na redução dos acidentes, na redução do absenteísmo e consequentemente, no aumento da produtividade com qualidade.

A Ginástica Laboral deve ser devidamente orientada, praticada durante o horário do expediente, visando benefícios pessoais no trabalho. Tem como objetivo minimizar os desequilíbrios negativos produzidos pelo sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador, carregando grandes benefícios para as empresas, motivo pelo qual essa atividade física é estimulada e implementada por diversas organizações.

Além de exercícios físicos, a ginástica laboral consiste em alongamentos, relaxamento muscular aliados a exercícios respiratórios. Apesar da prática da ginástica laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador, implementada com alguns exercícios de caráter postural. Com pausas de 15 minutos para exercícios simples podem evitar vários danos causados por indivíduos que passam horas em frente ao computador. A maioria dos exercícios visa diminuir o efeito da solicitação constante a que é submetido um trabalhador ao executar determinada tarefa, seja ela uma tarefa física ou não, isto é, devemos sempre levar

em consideração durante a prescrição dos exercícios aqueles grupos musculares mais solicitados no transcorrer da jornada de trabalho.

Dias citado por Berte Júnior (2006; p.06), classifica a GL em três diferentes modos, quais sejam: a) preparatória: é realizada antes do início da jornada de trabalho com duração de 8 a 15 minutos e seu objetivo principal é aquecer os grupos musculares que serão solicitados no desempenho das tarefas dos funcionários, fazendo com que se sintam mais dispostos no trabalho; b) compensatória: é a ginástica com menor duração, de 5 a 8 minutos, realizada durante a jornada de trabalho. Isso faz com que se interrompa a monotonia, aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, e as posturas inadequadas solicitadas nos postos operacionais; c) Relaxamento: é realizado após o expediente do trabalho, sendo que o objetivo é oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias prevenindo as possíveis lesões.

Vale ressaltar que promover atividades de ginástica na empresa é, acima de tudo, educar os trabalhadores para práticas de exercícios saudáveis não só no ambiente de trabalho, mas para o cultivo de hábito saudáveis fora do local de trabalho, sempre priorizando o corpo que muitas é vezes massacrado e oprimido pela jornada exaustiva a que é submetido no transcorrer do trabalho. Reforçando esta idéia Soares citado por Berte Júnior (2006; p.14), conclui que “O corpo é visto como máquina de menor engrenagem da indústria capitalista”.

Em linha de pesquisa similar Mendes & Leite citado por Martins (2005; p.63): diz que a “GL pode ser classificada quanto ao horário de execução, se no início do expediente é chamada de preparatória, se no meio é chamada compensatória e, se ao final do expediente, é chamada relaxante”.

Confirmando as concepções abordadas Lima citado por Martins (2005; p.63), apresenta um entendimento similar, tendo em vista que classifica a GL como de aquecimento ou preparatória, compensatória ou de pausa, de relaxamento ou final.

Também merece menção a pesquisa efetivada por Couto citado por Martins (2000; p.63) no que diz respeito à metodologia de ginástica mais adequada aos objetivos almejados pela empresa e pelo trabalhador:

A GL preparatória pode ser utilizada como prevenção da fadiga por tensão, tendo em vista que pode proporcionar um número maior de estímulos cerebrais, tornando o indivíduo mais desperto e assim, mais apto a ter adequadas ou corretas. Também é recomendado que, em intervalos de dez minutos a cada 90 minutos trabalhados, o funcionário submetido a este tipo de fadiga igualmente deve realizar a ginástica compensatória.

Partindo das muitas reflexões levantadas no transcorrer deste trabalho acreditamos sim que a ginástica oferece amplos benefícios a curto e em longo prazo a seus praticantes, mas como todo exercício para ter seu real efeito é preciso que seja devidamente orientado e praticado, a GL é uma prática que pode ser adotada por qualquer empresa, não somente em busca do aumento da produtividade mas por qualquer empresa que visa dar o mínimo de qualidade possível aos seus trabalhadores, os demais benefícios são naturalmente carreados pela prática regular e bem orientada.

5 CONCLUSÃO

Após o levantamento bibliográfico, estudo e análise das pesquisas realizadas na área podemos concluir a importância da GL no dia a dia para a saúde do trabalhador, uma vez que as pesquisas demonstram sua eficácia tanto no tratamento como na prevenção das denominadas LER ou DORT's. Portanto, esta atividade, se planejada e executada por profissionais competentes e respeitando as características biológicas individuais dos trabalhadores, pode ser considerada uma prática de resultados satisfatórios e não mais uma atividade de modismo. Entretanto, dos vários resultados positivos da ginástica laboral apresentados pelos diferentes autores a que melhor se destacou foi: minimização das dores no corpo, diminuição dos casos de doenças ocupacionais, aumento da produtividade e maior retorno financeiro para empresas. Apesar das várias evidências relatadas nos estudos sobre ginástica laboral, ainda há carência de pesquisas que comprovem a sua verdadeira eficácia.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERTÉ JUNIOR, Duílio. **Benefícios e efeitos percebidos por trabalhadores logo após a prática da ginástica laboral**. 2006. 50 f. Monografia (Especialização em Educação Física Geral e Escolar para a Qualidade de Vida) - Instituto Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão, Francisco Beltrão, 2006.
- CANETE, Ingrid. **Humanização: desafio da empresa moderna**. A ginástica laboral como um caminho. Porto Alegre (RS): Foco, 1996
- MARTINS, Caroline de Oliveira; DUARTE, Maria de Fátima da Silva. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 8, n. 4, p. 7-13, set. 2000.
- MARTINS, Caroline de Oliveira. **Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório**. 2005. 184 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005
- MARTINS, Caroline de Oliveira. **Ginástica laboral no escritório**. São Paulo: Fontoura, 2001
- OLIVEIRA, Crysóstomo Rocha. **Manual prático de Ler: lesões por esforço repetitivo**. Belo Horizonte: Health, 1998
- OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002
- _____. Os benefícios da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais (um estudo de revisão). **Sprint Magazine**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 128, set./out. p. 26-34, 2003.
- POLITO, Eliane; BERGAMACHI, Elaine Cristina. **Ginástica laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002