ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)
( ) COMUNICAÇÃO
( ) CULTURA
( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
( ) EDUCAÇÃO
( ) MEIO AMBIENTE
(X) SAÚDE
( ) TRABALHO
( ) TECNOLOGIA

BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS

FERREIRA Bruna Maria Palotino[1]
OLIVEIRA Heleise Faria dos Reis[2]

Resumo

A Ginástica Laboral é um conjunto de atividades físicas exercidas durante o expediente laboral, são exercícios de curta duração, visando compensar as estruturas mais utilizadas durante o trabalho, relaxando e tonificando-as e ativando as que não são tão solicitadas. O objetivo desse estudo, a partir da revisão de literatura é apontar em como diminuir os níveis de estresse, do dia a dia do trabalhador, a partir da Ginástica Laboral que se praticada frequentemente, sob a orientação de um profissional de Educação Física, proporciona melhora na qualidade de vida do trabalhador. A atividade proporciona ao praticante uma série de efeitos fisiológicos que provocam o aumento da circulação sanguínea na estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões, diminuindo significativamente o acúmulo do ácido lático, promovendo assim, o bem estar através da liberação de endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer, liberado pela prática de exercícios físicos. Estas substâncias no organismo ocasionam o bem estar do individuo estimulando o relaxamento, não só da musculatura, como dos sistemas simpáticos e parassimpáticos. A prática da Ginástica Laboral está diretamente relacionada à qualidade de vida, aumentando o nível de atividade física e diminuindo o estresse, tornando o individuo mais ativo e livre das tensões vivenciadas no decorrer do dia a dia. A implementação dos programas de Ginástica Laboral nas empresas é um meio eficaz na diminuição do nível de estresse em seus funcionários.

Palavras chave: Ginástica Laboral, trabalhador, estresse.

SETI
FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA

[1] Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG.
[2] Docente e Coordenadora do Projeto de Extensão Qualidade de Vida na Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG.

Introdução

A Ginástica Laboral surgiu como profilaxia contra os problemas causados pela L.E.R. (Lesão por Esforço Repetitivo) e demais distúrbios osteomusculares, relacionados ao trabalho, significando um conjunto de práticas físicas exercidas durante o expediente laboral, visando compensar as estruturas mais utilizadas, relaxando, tonificando e ativando as que não são tão requeridas.

O primeiro vestígio desta prática ocorre na Polônia, datado de 1925 denominado de "Ginástica de Pausa", surgindo anos depois, na Holanda e na Rússia. Na década de 60, atingiu outros países da Europa e principalmente o Japão, onde ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória – GLC.

No Brasil, a semente brotou somente em 1973, na escola de Educação FEEVALE com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação, no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas (MARCHESINI, 2001).

Objetivo

A temática abordando a Ginástica Laboral deu-se, por tratar de uma forma profilática das doenças encontradas no mundo do trabalho, principalmente por alegarem falta de tempo para a realização de atividades físicas.

Metodologia

Com base em revisão literária foi feita uma analise de varias bibliografias dentro do tema escolhido, selecionando livros e artigos científicos de acordo com o tema abordado - Prática da Ginástica Laboral e Estresse. A população escolhida (trabalhadores), foi com base de que são os que mais sofrem com as doenças degenerativas, acometidas pelo acúmulo de estresse e a falta de tempo para a realização de atividades físicas.

Ginástica Laboral e os agravantes responsáveis pela diminuição da Qualidade de Vida

De acordo com Cañete (apud POLITO, 2003), a Ginástica Laboral consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica no caso da LER (Lesões por Esforços Repetitivos), sem levar o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e enfatizar o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas, nas tarefas ocupacionais diárias.

Para Kolling (apud POLITO, 2003), 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 a prevenção da fadiga, visando preparar os trabalhadores para os exercícios diários, atuando de forma profilática e terapêutica.

A Ginástica Laboral é composta principalmente por técnicas de alongamento e de exercícios de compensação das estruturas musculares, distribuídas pelos vários segmentos corporais, orientada e/ou supervisionada por um educador físico. Pode ser realizada antes, durante ou após a jornada de trabalho, com sessões de 10, 15 ou 20 minutos, tem intuito de prevenir contra doenças ocupacionais LER e DORT - Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho, doenças cardiovasculares, diminuição de estresse, melhor entrosamento entre os funcionários, maior disposição para o trabalho entre muitos outros benefícios.

Sua técnica visa à diminuição de tensão dos membros mais utilizados durante o trabalho, proporcionando também, uma melhora na flexibilidade das articulações dos praticantes.

Existem três tipos de Ginástica Laboral - a Preparatória: com duração de aproximadamente 15 minutos, realizada antes do início da jornada de trabalho. O objetivo principal é preparar o funcionário para a sua jornada diária, aquecendo os grupos musculares que irão ser solicitados nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos

ao iniciar o trabalho, aumentando a circulação sanguínea e a melhora na oxigenação dos músculos.

Compensatória: tem duração de aproximadamente 20 minutos, realizada durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional, aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação, aos esforços repetitivos, e as posturas inadequadas nos postos operacionais.

Relaxamento: tem duração de aproximadamente 20 a 30 minutos, é baseada em exercícios de alongamento realizada após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares, envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático, prevenindo as possíveis instalações de lesões.

Segundo Pagliar (2002), a Ginástica Laboral promove a diminuição de vários fatores responsáveis por algumas doenças tais como: estresse, ansiedade, depressão, LER's e DORT's, dentre outras, promovendo ainda, a saúde mental, física e social do indivíduo.

De acordo com o autor, os benefícios fisiológicos provocados são: o aumento da circulação sanguínea na estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos (mencionados anteriormente) e tendões, diminuindo o acúmulo do ácido lático; melhora a mobilidade e flexibilidade músculo articular; diminui as inflamações e traumas; melhora a postura; diminui a tensão muscular desnecessária; diminui o esforço na execução das tarefas diárias; facilita a adaptação ao posto de trabalho; melhora a condição do estado de saúde geral; diminui o risco de acidentes no trabalho; previne a LER e DORT; melhora a produtividade com menor desgaste físico; redução da sensação de fadiga no final da jornada; melhora a circulação sanguínea; melhora a produtividade, com menor desgaste físico.

Para os benefícios do fator psicológico compreende: o favorecimento a mudança da rotina; reforça a auto-estima; demonstra a preocupação da empresa com seus funcionários; melhora a capacidade de concentração no trabalho; desenvolve o conhecimento corporal.

Os benefícios de fator social são: o surgimento de novas lideranças; aumento do contato pessoal; promoção da integração social; favorecimento no sentido de grupo - sentem-se parte de um todo; melhora o relacionamento inter-pessoal.

De acordo Martins (apud OLIVEIRA, 2007), os exercícios efetuados no próprio local de trabalho, antes ou após a jornada de trabalho, com sessões de 5, 10 ou 15 minutos, tem como principais objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento.

Outros fatores que contribuem para um estresse exacerbado é o consumo de bebidas alcoólicas, drogas, comidas industrializadas com muitos conservantes, corantes etc, e os principais, como o sedentarismo e em muitos casos as atividades desempenhadas na escola, na universidade e por fim, o mais decorrente, o trabalho em empresas que requer uma grande responsabilidade dos mesmos.

Com base nos resultados de Costa (2000), pode-se observar que há muitos fatores que estão diretamente relacionados ao estresse e as doenças ocupacionais que podem vir a acarretar ao individuo, sérios problemas com o passar dos anos, se não tratados adequadamente.

Dentre os fatores causadores e ou agravantes da diminuição da qualidade de vida, estão o tabagismo, alcoolismo, drogas e o sedentarismo além do estresse relacionado a saúde ocupacional que engloba o grau de motivação com a atividade laboral, clima organizacional, doença relacionada ao trabalho, volume de serviço e o conforto no local de trabalho. Na maioria dos casos, alguns destes fatores tornam-se relevantes pela propensão em ocasionar o estresse ocupacional.

Estes fatores acima evidenciados, podem ocasionar vários riscos à saúde, e os casos mais leves podem ser compensados com a Ginástica Laboral já que esta utiliza-se de exercícios auxiliares, de atividade físicas variadas, como: dinâmicas; danças; recreações; jogos; entre outros.

Todavia, os casos em que os indivíduos apresentam segmentos comprometidos, algum tipo de lesão (L.E.R. e D.O.R.T.), estes devem ser encaminhados aos fisioterapeutas e ou a médicos dependendo da gravidade e estado da lesão.

O Fator Estresse:

A prática da Ginástica Laboral tem-se mostrado eficaz na diminuição do estresse diário que acomete o ambiente laboral, devido às pressões sofridas pelos trabalhadores em função de prazos, cada vez menores, quanto à entrega de serviços, exigências do mercado de

trabalho, a competição interna de organizações e das variações econômicas que induzem a maior parte das pessoas, ao estado de desequilíbrio emocional.

> 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 consequências físicas do estresse" (NETTO, 2000).

O estresse, por sua vez, representa custos às empresas, devido às perdas (que podem ser grandes), de produtividade. Para que as empresas não sofram com os prejuízos, recomenda-se a implementação de um programa de melhora na saúde e qualidade de vida dos trabalhadores.

Sendo assim, a Ginástica Laboral quando implementada pela empresa, viabiliza melhorias na qualidade de vida do trabalhador, atuando na prevenção e combate ao estresse, visto que durante a prática da atividade física, é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, responsável pela sensação de bem-estar e alívio das tensões.

Além disso, segundo Netto (2002), os exercícios ajudam a reavaliar o modo de pensar, organizar seu tempo, espaço e atuação, compreensão, alimentação saudável, descontração, fatores preventivos dos sinais de estresse, ou seja, os programas de atenção à saúde do trabalhador que modificam a rotina e relaxam o indivíduo, propiciando um ambiente de trabalho menos formal e mais agradável.

Entretanto, Selye (apud PRIETRO, 2010), propôs o modelo trifásico para a explicação do estresse. Definindo três diferentes momentos de sua reação, sendo; a “fase do alarme”, “fase de resistência” e fase de exaustão”.

Todavia, COSTA (2000), aponta as três fases de estresse de acordo com o gênero, o que influencia na obtenção dos resultados por mulheres e homens e um modo diferenciado de tratar com esse fator, sendo a fase da Resistência a mais prevalente nos dois gêneros. Além desse modelo trifásico de estresse, o conceito de estresse foi explicado pelo modelo quadrifásico. Utilizando-se o Inventario de Sintomas de Stress para Adultos, a autora identificou uma nova fase no desenvolvimento do estresse, em função da diferença notável quanto à quantidade e intensidade dos sintomas apresentados pelos indivíduos. Esta fase foi denominada quase exaustão e se situa entre a fase de resistência e a de exaustão.

Dentro do modelo quadrifásico, Lipp e Malagris (apud NUNOMURA, 2004), afirmam que a resposta sobre o estresse é um processo que inicialmente, as manifestações orgânicas são semelhantes para todos os indivíduos: sudorese; taquicardia; boca seca; tensão muscular e a sensação de estar alerta são as principais respostas.

Com a evolução do processo, a sintomalogia passa a ser diferenciada de acordo com as características genéticas e desenvolvidas durante a vida de cada individuo (PRIETO, 2010). Embora algumas questões com relação à influência do exercício na saúde mental, ainda permaneçam sem resposta (O’Connor apud NUNOMURA, 2004), muitas evidências indicam que a atividade física, influência positivamente a saúde mental dos adultos maduros (Mazzeo et al. apud NUNOMURA, 2004).

Bolsanello (apud NUNOMURA, 2004), também constataram que quando um programa de exercícios é iniciado, nota-se que a maioria dos sintomas associados às tensões, de natureza psicológica, tende a desaparecer.

Conclusão

O estresse é diretamente influenciado por diversos fatores, os quais estão inseridos no quotidiano dos indivíduos, preferencialmente sedentários, fumantes, usuários de bebidas alcoólicas, drogas e pessoas com carga excessiva de trabalho, sendo que o sexo do individuo também, influencia em como ele vai enfrentar, esse fator/situação decorrente dos fatores.

A Ginástica Laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que durante a atividade física é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, responsável pela sensação de bem-estar e alívio das tensões.

Por meio da prática da Ginástica Laboral aumenta-se a qualidade de vida, tornando o individuo mais ativo e livre das tensões vivenciadas no decorrer do dia a dia. Sua implementação como programa nas empresas, é um meio eficaz na diminuição do nível de

estresse em seus funcionários. Visto que a Ginástica Laboral proporciona ao trabalhador uma série de reações que melhoram o aumento da circulação sanguínea, na estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões, diminuindo significativamente, o acúmulo do ácido lático, promovendo assim, o bem estar ao praticante.

Sendo assim, as empresas que implementam um programa de Ginástica Laboral aos seus funcionários, proporcionam além da prevenção das doenças degenerativas, o aumento do bem estar social, psicológico e a diminuição dos fatores decorrentes do desequilíbrio emocional, causados pelo estresse do ambiente laboral.

A presente pesquisa, ainda não encontra-se concluída, pois a próxima fase consiste em uma pesquisa de campo, com aplicação do instrumento de pesquisa, para o qual será utilizado um protocolo de Qualidade de Vida, sobre estresse em trabalhadores, cuja a população e amostra será estratificada da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEGP.

REFERÊNCIAS

- APARECIDO S. A.; **A GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**, arquivo pdf, 2008, Disponível em: http://www.ergonomianotrabalho.com.br

- COSTA, I. A.; **ESTUDO SOBRE POSSÍVEIS ASSOCIAÇÕES ENTRE NÍVEIS DE ESTRESSE E DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO, ENTRE BANCÁRIOS DA CIDADE DO RECIFE,** Recife, 2000, Disponível em: http://www.cpqam.fiocruz.br

- HUDSON A. C.; et al.; **ESTRESSE OCUPACIONAL E HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA,** Revista Brasileira Hipertensão vol.14, 2007, Disponível em: http://departamentos.cardiol.br

- MARCHESINI, C. E.; **Ginástica laboral**, São Paulo: revista Mackenzie, 2002

- NASCIMENTO S.; **A educação física e suas amplitudes**, 21ªed, I. Scherer Ltda, 2005

- NETTO, Cardoso A. D S.; **Stress ocupacional: uma abordagem pessoal e empresarial,** 2000.

- NUNOMURA M.; et al.; **NÍVEL DE ESTRESSE EM ADULTOS APÓS 12 MESES DE PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, 2004, Disponível em: http://www3.mackenzie.com.br

- OLIVEIRA, J. R. G.; **ARTIGO DE REVISÃO A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS,** Mato Grosso, Revista de Educação Física Nº 139, 2007, Disponível em: http://www.ergonomianotrabalho.com.br

- PAGLIARI, P.; REVISTA CONSCIÊNCIA. **Ginástica laboral,** Palmas, 2002

- POLITO E.; **GINASTICA LABORAL**, Revista Web/n13/02, 2004, Disponível em: <http://www.confef.org.br>

- POLITO E.; **Ginástica Laboral: teoria e pratica**, 2ªed, Rio de Janeiro: Sprint, 2003

- PRIETRO M. A. S.; **A INFLUENCIA DO TREINO DE CONTROLE DE STRESS NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS NO TRABALHO**, Campinas, 2010, Disponível em:http://www.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br

- RAMOS B. S.; Merilyn A. B.; **GINASTICA LABORAL**, 2010

- SILVA, A. R. de A.; **A EFICÁCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR,** Maringá: Revista Eficaz, 2010, Disponível em: http://www.institutoeficaz.com.br