



Instituto de Desenvolvimento Educacional do Alto Uruguai - IDEAU



Vol. 8 – Nº 18 - Julho - Dezembro 2013
Semestral

ISSN: 1809-6220

Artigo:

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS

Autoras:

Danieli Zamban¹
Gisele M. Tonin da Costa²

¹ Acadêmica do Curso de Pós-graduação em Fisiologia do Exercício, Treinamento Esportivo e Prescrição do Exercício Físico – IDEAU; graduada em Educação Física pela Universidade de Passo Fundo. Getúlio Vargas/RS. E-mail: dzamban@yahoo.com.br

² Orientadora do Trabalho. Pedagoga, Especialista em Planejamento e Gestão da Educação, Mestre em Educação. Coordenadora e professora do Curso de Pedagogia da Faculdade IDEAU; Orientadora Pedagógica; professora de cursos de pós-graduação. Endereço: Jacob Gremmelmaier, 636, apto: 401, centro –Getúlio Vargas/RS Cep: 99900-000 gisele@centerletronica.com.br

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS

Resumo: O objetivo deste estudo foi verificar, através de uma revisão bibliográfica e de estudo de caso, a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Desta forma, foi desenvolvido um breve histórico da Ginástica Laboral apresentando suas identificações, bem como as principais doenças: LER (Lesões por Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Das evidências apresentadas pelos diferentes autores, salienta-se a necessidade da Ginástica Laboral no processo de prevenção de doenças e de lesões, enfatizando pontos positivos tanto nos aspectos físicos e mentais dos indivíduos, na diminuição de afastamentos, no aumento da produtividade e no maior retorno financeiro para a empresa.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Lesões por Esforços Repetitivos. Distúrbios Osteomusculares. Relacionados ao Trabalho. Qualidade de Vida.

Abstract: The objective of this study was to find out through a bibliographic review and case study, the importance of Labor Gymnastics in the prevention of occupational diseases. Thus, it was unfolded a brief historic of the Labor Gymnastics presenting its identity, as well as the principal diseases: RMD (Repetitive Motion Disorder) and Occupational Musculoskeletal Disorder. Taking the evidences presented by different authors, it's highlighted the need of the Labor Gymnastics in the diseases and injuries` prevention process, emphasizing positive points either in the physical and mental aspects of the individuals, in the reduction of time away from work, in the productive increase and in a higher financial return to the company.

Key words: Labor Gymnastics. Repetitive Motion Disorders. Occupational Musculoskeletal Disorders.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Atualmente, na sociedade em que vivemos, o homem começou a tomar consciência da importância da qualidade de vida, isso refletiu diretamente no seu trabalho, onde passa a maior parte seu dia. Trabalhar num ambiente harmonioso e anatomicamente adequado para seu corpo é um sonho para a maioria dos trabalhadores brasileiros, porém bem distante da realidade das empresas.

Antes da Revolução Industrial, ocorrida na Inglaterra, o homem trabalhava artesanalmente isso exigia o trabalho braçal do mesmo, com a expansão da tecnologia esta tarefa foi substituída gradativamente pela máquina. Desta forma, o mesmo recebeu maior conforto e comodidade, porém tornou-se sedentário pela inatividade física.

Segundo Mendes e Leite, “a tecnologia é um conjunto de atividades humanas, associadas a um sistema de símbolos, instrumentos e máquinas, que visa à construção de

obras e a fabricação de produtos, conforme as teorias, os métodos e os processos da ciência moderna” (2004, p.84).

Desta maneira, a ausência da atividade física tanto no ambiente de trabalho como familiar acarretou sérios danos a saúde das pessoas. Com tantos avanços tecnológicos, comodidades e sedentarismo o homem percebeu a importância da realização de atividades físicas para o seu bem estar físico e mental. Tornou-se necessário pensar na possibilidade de incentivar essa prática no local em que as pessoas passam a maior parte do seu dia, no trabalho.

A Ginástica Laboral (GL) nasceu na perspectiva de lutar contra o sedentarismo e doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho, tornando-se assim um dos principais focos de pesquisas na atualidade, devido o grande respaldo frente o tema: qualidade de vida.

Deste modo os principais objetivos deste estudo são: apresentar o histórico da Ginástica Laboral, bem como suas definições, classificações e objetivos; identificar as principais doenças ocupacionais relacionadas aos esforços repetitivos, na instituição bancária; verificar a importância da Ginástica Laboral na prevenção das Lesões por Esforços Repetitivos e nos Distúrbio Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/DORT); refletir sobre a importância do profissional da área da Educação Física na atuação deste campo.

Salienta-se que a GL proporciona benefícios para os colaboradores, bem como para a empresa. Para os colaboradores a mesma auxilia na prevenção de lesões, diminuição das doenças ocupacionais, algias, estresse, melhora a auto-estima, a satisfação e bem estar no local de trabalho. Os benefícios para a empresa são a maior produtividade, diminuição de afastamentos e maior retorno financeiro.

2 A GINÁSTICA LABORAL E SUAS IDENTIFICAÇÕES

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de qualidade de vida, é promoção de lazer, mesmo sendo realizada durante o expediente e no ambiente de trabalho.

Observa-se que a GL, parece uma atividade nova, porém surgiu em 1925, na Polônia, onde era chamada de Ginástica de Pausa (GP) e destinada a operários. Neste período, pesquisas foram realizadas na Bulgária, Alemanha Oriental e na Holanda. Na Rússia, 150 mil empresas, envolvendo cinco milhões de funcionários, praticavam e ainda praticam a Ginástica de Pausa, adaptada a cada cargo.

Verifica-se que a GL foi implantada no Japão em 1928, com os funcionários dos correios, os quais realizavam a ginástica diariamente de maneira preparatória, buscando a descontração e o cultivo da saúde. Depois da Segunda Guerra Mundial é que esse hábito foi difundido por todo o país (CAÑETE, apud POLITO e BERGAMASCHI, 2003, p.26).

De acordo com Lima (2004) no ano de 1960 no Japão a ginástica desenvolvida nas empresas fez que houvesse a queda nos acidentes de trabalho, aumento da produtividade, melhora no bem-estar geral dos trabalhadores.

Ainda no ano de 1962 a “Rádio Taissô” do Brasil implantou um tipo de GL, desenvolvida no próprio local de trabalho, além de promover palestras relativas à melhoria da saúde, circulação sanguínea e aumento da produtividade, era transmitida pelo rádio e TV.

Segundo Mendes e Leite, “no Brasil, a ginástica laboral, que precedia a ida dos funcionários aos postos de trabalho, foi introduzida em 1969 pelos executivos nipônicos da Ishikavajima Estaleiros, uma indústria de construção naval no Rio de Janeiro” (2004, p.1).

Baseado em Lima (2004) em 1978 no Brasil (Rio Grande do Sul) a Federação de Ensino Superior – FEEVALE e sua Escola de Educação Física, juntamente com o Serviço Social da Indústria – SESI, elaboraram e implantaram o projeto “Ginástica Laboral Compensatória e Recreação”.

Desta maneira a GL difundiu-se por todo o país, pois é comprovado cientificamente que o movimento é essencial ao ser humano, ele é estímulo para o desenvolvimento osteomuscular, cardiorespiratório e nervoso, além de trazer benefícios psíquicos. Assim, as empresas começaram a perceber a necessidade de implantar esse projeto para buscar mais qualidade de vida aos seus colaboradores.

Para Fontes (2001) a ginástica laboral é uma atividade física diária, realizada no local de trabalho, com exercícios de compensação para movimentos repetidos e para posturas incorretas. Segundo o dicionário Aurélio, Ferreira (2001), a palavra Laboral origina-se de “labore”, que traduzida do latim significa “trabalho”.

Segundo Lima (2004) a Ginástica Laboral é a prática de exercícios, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual, por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo. Ainda através da GL o homem reflete sobre a importância do seu corpo no seu trabalho.

A GL pode estar presente na empresa de alguma forma, porém o ideal seria manter todas as classificações abaixo relacionadas, analisando cada cargo, cada função, mas nem sempre é possível oportunizar tudo, mas se a empresa inicia com um modelo, significa que está preocupada e que entende que seus colaboradores não são meras máquinas, mas seres humanos, sensíveis e suscetíveis a problemas físicos ou mentais e com o passar do tempo podem implantar um projeto completo.

Desta forma Mendes e Leite (2004) dividem a GL em algumas classificações:

- Ginástica laboral preparatória ou de aquecimento (GLP);
- Ginástica laboral compensatória (GLP) ou ginástica de pausa;
- Ginástica laboral relaxante (GLR);
- Ginástica laboral corretiva (GLC);
- Ginástica laboral de manutenção (GLM) ou de conservação.

2.1 GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA OU DE AQUECIMENTO

Ginástica Laboral Preparatória ou de Aquecimento (GLP) é uma ginástica dinâmica onde o seu objetivo é de preparar o colaborador para a jornada de trabalho, é realizada no início do expediente, ou do turno, logo após o colaborador realizar o rápido ritual da entrada, passar o cartão, trocar de roupa etc.

Cañete (1996) 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. Sendo assim, a mesma prioriza o aquecimento da musculatura, melhorando a circulação sanguínea, o sistema cardiorrespiratório e a preparação articular melhorando a amplitude do movimento.

Segundo Lima (2005) a GLP ou de aquecimento, aumenta a temperatura dos músculos e tendões, facilitado o deslizamento dos filamentos contráteis. Ainda aquecimento contribui para a redução da viscosidade intermuscular, o que diminui o tempo de tramitação das mensagens nervosas e aumenta a velocidade de contração muscular, melhorando a capacidade de esforço físico.

Para Mendes e Leite (2004) a GLP proporciona melhores condições físicas e mentais aos colaboradores, pois prepara para reagirem aos estímulos externos com reações mais adequadas para as situações do trabalho, principalmente quando há riscos de erros ou de acidentes.

Deve-se salientar que na GLP é interessante utilizar aparelho de som, com músicas animadas, proporcionando movimentos para aquecer. Quando possível utilizar materiais como balões, bolas e bastões para aperfeiçoar os movimentos.

Assim, a GLP pode ser realizada no tempo de 5 a 15 minutos, com todos os colaboradores no mesmo espaço ou divididos por setores. Isso é um ponto individual de cada instituição e do número de colaboradores incluídos neste programa. Na Instituição bancária, por exemplo, a GLP pode ser realizada com todos, já as demais ginásticas necessitam ser separadas por setores, analisando a questão corporal envolvida, musculatura e articulações mais utilizadas em cada função, ex.: caixas, atendimento etc.

2.2 GINÁSTICA LABORAL COMPENSATÓRIA OU DE PAUSA (GLP)

“Ginástica Laboral Compensatória ou de pausa (GLP) é uma ginástica que interromper a tarefa que está sendo executada, é aplicada no meio do expediente no horário ou pico da fadiga” (MENDES; LEITE, 2004, p.6).

Este tipo de ginástica utiliza exercício de alongamento onde a finalidade é relaxar a musculatura ou articulação fortemente solicitada, ela objetiva a prevenção da fadiga.

Segundo Polito e Bergamaschi (2003) esta ginástica impede os vícios de postura, em face da posição em que o indivíduo é obrigado a permanecer durante suas atividades habituais.

Para Lima (2004) o objetivo da ginástica compensatória é de compensar os músculos que foram trabalhados em excesso, durante a atividade diária, além de interromper a monotonia operacional.

Para Mendes e Leite (2004) a ginástica compensatória visa o equilíbrio físico e mental do indivíduo para a execução das tarefas, bem como diminuir as tensões musculares provocadas pelas posturas. A fadiga muscular reduz a capacidade do trabalhador de continuar a exercer a sua tarefa, manifesta-se com dor local e aguda e pode ser explicada de forma fisiológica pelo acúmulo de ácido láctico. Pois, durante a contração muscular ocorrem as transformações da energia química em energia mecânica e, se a tarefa ultrapassar a intensidade para reposição por rotas energéticas aeróbias há a necessidade de complementar energia por rota anaeróbia, com a formação de ácido láctico. Ainda a fadiga mental é a sensação subjetiva que pode ocorrer em ambientes com grandes cargas emocionais, como sentimentos de raiva, medo, pressão e excesso de responsabilidade.

Desta forma a fadiga muscular e mental esta altamente relacionada com o maior risco de erros e acidentes no trabalho.

2.3 A GINÁSTICA LABORAL RELAXANTE

A Ginástica Laboral Relaxante (GLR) é indicada 10 a 15 minutos antes do término do expediente de trabalho. Indica-se essa ginástica para aqueles colaboradores que atendem ao público, por exemplo, bancários e atendentes de informações.

Segundo Mendes e Leite (2004) esses colaboradores necessitam relaxar, massagear todo o corpo e extravasar as tensões acumuladas nas regiões dorsal, cervical, lombar, plantar dos pés e nos ombros.

Salienta-se que este modelo de ginástica pode ocorrer de forma individual ou em duplas. Pode-se trabalhar com o indivíduo em pé ou sentado em uma cadeira, realizando movimentos de massagem com as mãos, dedos polegares sempre perfazendo movimentos de forma circular ou com o aparelho próprio para essa função na região do trapézio, ombros e cervical, onde se acumulam as maiores tensões do dia.

Ressaltam-se também alongamentos realizados nos colchonetes, cada indivíduo deita em um colchonete e realiza o alongamento, ao som de uma música calma e relaxante. Neste momento o orientador da GLR pode utilizar materiais como rolinhos para massagem, onde deve deslizar os mesmos na região dorsal e lombar do colaborador isso estimula a circulação sanguínea e conseqüentemente ocorre o relaxamento daquela área solicitada.

Deve-se analisar que região corporal aquele indivíduo exige mais, focando o relaxamento para aquela musculatura.

Ainda segundo Mendes e Leite (2004) é preciso que os exercícios de alongamentos tenham a duração mínima de 15 segundos na posição alongada máxima, executando movimentos ativos ou passivos, sendo que com várias repetições, estimula o órgão tendinoso de Golgi (OTG) e promove o relaxamento muscular pretendido.

2.4 A GINÁSTICA LABORAL CORRETIVA

A Ginástica Laboral Corretiva (GLC) segundo Polito e Bergamaschi “também realizada durante as pausas, tem como função restabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios específicos que visam encurtar os músculos que estão alongados” (2003, p.29).

Para Mendes e Leite (2004) esta ginástica visa fortalecer a musculatura que esta enfraquecida, destina-se a um grupo reduzido de 10 a 12 pessoas que apresentam a mesma característica postural ou algica, assim ela pode ser realizada dentro ou fora do horário de expediente de trabalho.

2.5 A GINÁSTICA LABORAL DE MANUTENÇÃO OU DE CONSERVAÇÃO

A Ginástica Laboral de Manutenção ou de Conservação (GLM) busca o equilíbrio do indivíduo fisiomorfológico, desta forma esta ginástica é caracterizada por um programa que mantenha um condicionamento físico, onde possa prevenir ou reabilitar doenças.

Salienta-se que a GLM pode ser realizada durante o intervalo do almoço, após o expediente, ou em outro intervalo, pois exige maior tempo para execução. O ideal é de 30 a 60 minutos, três vezes por semana, sendo que este tempo pode ser dividido em sessões de 10 a 15 minutos. Observa-se que esta ginástica busca orientar o indivíduo a criar um estilo de vida mais saudável, otimizando o seu tempo de lazer, inserindo nele atividades diferenciadas, incluindo exercício aeróbio, como caminhada ou corrida na esteira, ou exercícios de musculação.

O principal objetivo da GLM é o da prevenção de doenças crônico-degenerativas como o diabetes, cardiopatias, obesidade, sedentarismo, doenças respiratórias, osteoporose e outras. Assim com um melhor condicionamento físico e mental os indivíduos melhoram sua autoestima e conseqüentemente desempenham melhor suas funções.

3 DOENÇAS RELACIONADAS AOS ESFORÇOS REPETITIVOS

É importante salientar que a partir da Revolução Industrial, com o surgimento das máquinas o homem tornou-se condicionado e acomodado. Desta forma, o trabalho que até então era artesanal, tornou-se mecanizado, sendo que o homem parou de refletir a analisar a importância do seu trabalho.

Polito e Bergamaschi (2003) relatam que no filme de Charles Chaplin, *Tempos Modernos*, percebem-se claramente as conseqüências da mecanização, onde o personagem representa um operário que passa o dia todo apertando parafusos, e quando a jornada termina, ele continua repetindo os movimentos. Isso retrata que a divisão do trabalho em série fez com que os funcionários especializassem numa área, repetindo a mesma atividade, isso acentuou a monotonia e repetição dos mesmos movimentos, desgastando a mesma musculatura e levando

assim o trabalhador a fadiga. Consequentemente dentro deste processo originaram-se as Lesões ocasionadas pelo Esforço Repetitivo (LER).

Sabe-se que a LER é considerada uma doença ocupacional desde 1987, sinônimos encontrados: tendinite, tenossinovite, lesões por traumas cumulativos (LTC), Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), síndrome dolorosa dos membros superiores por sobrecarga funcional. O diagnóstico da LER é clínico e baseia-se no histórico do paciente, com a realização de exames físicos detalhados.

Lima (2004) apresenta algumas categorias de trabalhadores que podem ter maior probabilidade de serem atingidos pela LER: descarregadores de frigorífico; empacotadeiras em fábricas de alimentos; processadores de dados; microfilmadores; montadores de peças em linha de montagem automática; datilógrafos; crianças que brincam muito com videogame; pianistas; pipetadores de Laboratório; bailarinas; tricoteiras; costureiras; etiquetadores de preços; pintores de boneca; caixa bancário; britador; e outros.

Para Santino (1997) a LER/DORT pode se dividir em alguns estágios:

Estágio 1:

- Queixas: peso nos braços, cansaço; exame clínico: pouquíssimos sinais; prognóstico: ótimo.
- Queixas: Piora pela manhã; exame clínico: Dor discreta à compressão da massa muscular comprometida; prognóstico: Regressão completa dos sintomas e sinais.
- Queixas: Não se associa ao trabalho; prognóstico: Não se lembrará de ter tido o problema.
- Queixas: Não interfere com a produção.
- Queixas: Objetos comuns parecem mais pesados.
- Queixas: Desaparece com o afastamento da função.

Estágio 2:

- Dor significativa e incômoda: Interfere no sono; Exame Clínico: Sinais inflamatórios incipientes; Prognóstico: Bom.
- Dor significativa e incômoda: Dor difusa, febre no braço; Exame Clínico: Inchaço e crepitação local; Prognóstico: Regressão dos sintomas e sinais.

- Dor significativa e incômoda: Piora progressiva; Exame Clínico: Dor ao exame local; Prognóstico: Retorno à mesma função (se melhorada) sem problemas.
- Dor significativa e incômoda: Relaciona ao trabalho; Exame Clínico: Atitude antálgica dos músculos críticos; Prognóstico: Recidiva rápida se mantidas as condições de trabalho inalteradas.
- Dor significativa e incômoda: Melhora com repouso ou a diminuição do trabalho.
- Dor significativa e incômoda: Interfere na produtividade.

Estágio 3:

- Dor severa e incapacitante: Dor contínua, diária; Exame Clínico: Edema local evidente; Prognóstico: Reservado.
- Dor severa e incapacitante: Queda de objetos das mãos; Exame Clínico: Calor e crepitação local; Prognóstico: Recidiva rápida, frequente mesmo em boas condições.
- Dor severa e incapacitante: Piora à noite, choques; Exame Clínico: Dor intensa ao exame; Prognóstico: Readaptação profissional.
- Dor severa e incapacitante: Interfere no sono; Exame Clínico: Movimentos decompostos; Prognóstico: Se a lesão for neurocompressiva a correção cirúrgica tem prognóstico favorável.
- Dor severa e incapacitante: Não consegue trabalhar; Exame Clínico: Manobras dolorosas; Prognóstico: Lesões de ombro regridem lentamente (6 a 12 meses), lesões de punhos e de mãos tendem a ser rebeldes.
- Dor severa e incapacitante: Não melhora com o repouso, nem com o afastamento; Exame Clínico: Aumento da frequência cardíaca nas manobras dolorosas; Prognóstico: Epicondilites tem prognóstico desfavorável.

Estágio 4:

- O paciente é só dor: Qualquer manobra causa dor; Exame Clínico: Sinais clínicos não são exuberantes, mas existem; Prognóstico: Ruim.
- O paciente é só dor: Alteração psicoemocional; Prognóstico: Mito da irreversibilidade.

- O paciente é só dor: Círculo vicioso: dor, neurose, dor...; Prognóstico: Mito da invalidez.
- Prognóstico: Descrédito total.

Segundo Sampaio e Oliveira (2008) a LER e a D.O.R.T são as doenças que podem ocasionar as afecções de músculos, tendões, sinóvia (revestimento das articulações) nervos, fâscias (envoltórios dos músculos) e ligamentos, isoladas ou combinadas com ou sem degeneração de tecidos. Estas doenças podem ainda atingir os membros superiores, sendo mais afetada à região do ombro e cervical, sendo decorrentes do uso repetido desta musculatura e da postura incorreta.

Sabe-se que posturas inadequadas, chamadas extremas, exigem contrações musculares estáticas e levam a sobrecargas gerais e ou específicas do sistema músculo-esquelético, assim proporcionando fatores para originar a D.O.R.T.

Na instituição bancária percebe-se que há um setor predisposto a LER, os caixas bancários, estes estão com maior probabilidade de sofrer lesões por esforço repetitivo, pois passam muito tempo na mesma posição, sentados, autenticando documentos, com o mesmo braço, com a mesma mão. Isso faz com que ao final do dia sintam um amortecimento na musculatura do braço, antebraço e mão.

As principais formas clínicas de LER apresentadas por Lima (2004):

- a) Dedos em gatilhos;
- b) Doenças de Quervain;
- c) Síndrome do Túnel do Carpo;
- d) Síndrome do Túnel Ulnar;
- e) Síndrome do Redondo Pronador;
- f) Epicondilite;
- g) Bursites;
- h) Cervicobraquialgia;
- i) Miosites e Polimiosotese;
- j) Contratura de Dupuytren;
- k) Gânglion;
- l) Tendinite Calcificada do Punho.

Segundo protocolos de atenção integral à Saúde do Trabalhador de complexidade diferenciada do Ministério do Trabalho, dados do INSS de 2002 evidenciaram que dos

trabalhadores que receberam benefícios por incapacidade com síndrome cervicobraquial relacionada ao trabalho, 72% foram bancários.

Também dos benefícios por incapacidade concedidos a trabalhadores com tenossinovites e sinovites relacionadas ao trabalho, 55,3% foram concedidos a bancários. Observa-se assim a grande necessidade de um trabalho de prevenção junto a este campo onde as manifestações da LER/DORT são evidentes.

Salienta-se que GL é um projeto de prevenção, sendo ela um agente positivo na luta contra as doenças ocasionadas pelo esforço repetitivo. Quando na empresa o profissional que orienta a GL perceber que certo colaborador apresenta uma determinada lesão, o mesmo deve encaminhá-lo para o médico, o qual analisará o grau e o estágio da lesão e tratará do mesmo, quando reabilitado, retorna a realizar a GL para prevenir futuras lesões.

Para Lima (2004) basicamente o tratamento da LER/DORT resume-se em: a) medidas gerais (repouso e dieta), b) terapêutica (analgésicos, antiflogísticos, relaxantes musculares, infiltração no local com corticoides etc.) c) medidas ortopédicas ou fisioterápicas (indicação para correção de postura, deformidades ou anormalidades) d) medidas cirúrgicas.

Ressalta-se que a GL tem como objetivo promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios bem orientados, possibilitando assim a prevenção das lesões, bem como proporcionando inúmeros benefícios, mais qualidade de vida aos colaboradores e menos afastamentos por acidentes e lesões para a empresa, pois quando o colaborador está afastado de sua função a empresa perde em produtividade, sem contar nas questões emocionais que envolvem os outros colaboradores.

Acredita-se que hoje as empresas modernas precisam buscar constantemente programas voltados para a melhoria da qualidade de vida de seus colaboradores. Palestras informativas sobre saúde, segurança no trabalho são quesito básicos para uma empresa preocupada com a qualidade de vida de seus colaboradores.

Salienta-se que dias de confraternização fora do ambiente de trabalho, também são importantes para a saúde do colaborador, como por exemplo: almoços, jogos esportivos ou lúdicos originam maior vínculo entre os colaboradores e suas gerências. O profissional que orienta a GL na empresa pode auxiliar nestes eventos, proporcionando maior integração entre os membros, resultando no melhor relacionamento interpessoal dentro da empresa.

Desta forma a GL é uma proposta que busca amenizar os efeitos negativos do trabalho e da utilização inadequada da tecnologia sobre o corpo humano.

De acordo com Mendes e Leite:

a tendência mundial na busca de melhor qualidade de vida fez surgir nas empresas a necessidade da implantação de vários programas voltados para seus funcionários. Os programas de ginástica laboral ou ginástica na empresa aparecem em paralelo aos programas de qualidade de vida e na promoção de lazer, que visam amenizar os efeitos deletérios que o mau uso da tecnologia pode acarretar; porém, a GL possui diferentes objetivos, voltados tanto para os trabalhadores como para as empresas (2004, p.14).

Sabe-se que existem políticas públicas a favor do trabalhador, porém muitas estão como projetos de Lei que precisam ser aprovados, mas existe na Constituição Federal Brasileira de 1988, Título VIII, da Ordem Social, capítulo II, da Seguridade Social, Seção II, da Saúde, o artigo 196 que garante:

[...] a saúde é um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e aos serviços para a sua promoção, proteção e recuperação (www.dji.com.br/constituicao_federal, 1988).

A GL como um todo deve ser ministrada pelo professor de Educação Física, pois ele tem a formação e a didática necessária para trabalhar num processo de prevenção, onde mesmo precisa ser motivador, orientador, capaz de auxiliar no processo de conscientização dos colaboradores da importância da prática de atividades físicas, alimentação saudável, posturas corretas, movimentos de alongamentos compensatórios aos esforços repetitivos que realizam durante seu trabalho. Ainda tem que ser comunicativo dinâmico e propiciador de momentos alegres e significativos dentro da empresa.

Na GLC é indicado que um fisioterapeuta ou um terapeuta ocupacional trabalhe em conjunto, realizando exercícios específicos corretivos para as dores apresentadas no grupo.

Sabe-se que hoje o estresse é um dos maiores problemas enfrentados pelos trabalhadores, pois passear sem pressa, comer devagar sentindo o gosto dos alimentos tornou-se algo cada vez mais raro.

A competitividade no mercado de trabalho fez com que cada vez mais se tenha que ser competente, isso resulta num acúmulo de tensões e no estresse.

“A palavra estresse vem do latim, e que dizer adversidade ou aflição. O estresse é basicamente definido, como a resposta fisiológica ou emocional a um estímulo externo, que origina uma ansiedade e tensões percebidas como pressões” (RIO apud POLITO e BERGAMASCHI, 2003, p.34).

Ainda segundo os mesmos autores o estresse altera a respiração, enrijecimento muscular, tensão no pescoço, dores nas costas, peito, cabeça, mãos e pés ficam frios e suados,

a pessoa torna-se irritada, com fadiga crônica, dificuldades para dormir, fraqueza, prisão de ventre, diarreia, vômito, pouco apetite, dificuldade de concentração e aumento do consumo de cigarros e bebidas alcoólicas.

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), “saúde é o bem-estar físico, psíquico e social do indivíduo, não sendo apenas a ausência de doenças” (OMS apud LIMA, 2004, p.49).

Desta forma para que haja um bom trabalho, não se pode pensar em trabalhar sozinho, deve-se trabalhar em equipe, pois na medida em que o professor de Educação Física, observa que em suas atividades de GL um indivíduo apresenta sintomas atípicos, físicos o mesmo deve encaminhá-lo para um fisioterapeuta ou terapeuta ocupacional.

Da mesma maneira quando o indivíduo não reage mais a brincadeiras, permanece fechado, não socializa, não sorri, significa que o mesmo pode estar estressado ou com depressão, neste momento cada ao professor encaminhá-lo a parte psicológica da empresa para auxiliar este colaborador.

Segundo Mendes e Leite:

Teoricamente, o profissional mais indicado para ministrar um programa de ginástica laboral é o profissional de educação física, pois o instrutor de ginástica laboral precisa ter conhecimento na área de planejamento de ginástica, alongamento, trabalho de força, relaxamento, atividades recreativas, informações sobre recursos humanos e manejo de liderança de grupos. Os conhecimentos de ergonomia e das principais doenças ocupacionais podem ser compartilhados com os outros profissionais das áreas de segurança e saúde ocupacional, como terapeuta ocupacional, o médico de trabalho, o fisioterapeuta, o engenheiro do trabalho e o técnico de segurança (2004, p.74 e 75).

Segundo Oliveira (2007) evidências tem demonstrado que a GL após em média três meses a um ano apresenta diminuição nos afastamentos por LER/DORT, gastos médicos, alívio de dores corporais, diminuição de faltas, mudança de estilo de vida e aumento da produtividade. Conforme quadro 01 demonstrado pelo mesmo autor.

FONTE	EMPRESAS
Alves e Vale (1999)	Faber-Castell - houve diminuição nos casos de LER. NEC do Alves Brasil- diminuição de 40% do volume de queixas de dores corporais. Siemens - redução de 60% de reclamações de dores corporais. Atlas Copco Brasil - diminuição de 20% no número de acidentes de trabalho.
Pavan e Michels apud Mendes e Leite (2004)	Em duas empresas alimentícias do Sul do país, houve aumento da produção em 27% (passou de 30 para 38 frangos por minuto). Após doze semanas da implantação da ginástica Laboral, houve uma diminuição de 40% dos acidentes do trabalho.
Oliveira (2006), Revista "Isto É".	Xerox do Brasil - aumento da produtividade em até 39%.
Revista Economia e Negócio (2001)	Embraco - queda no número de casos confirmados de LER de 46, em 1997, para cinco, em 1999.
Guerra (1995)	Cecrisa - em um ano de implantação do programa, constatou-se um aumento em torno de 17% na produtividade e uma diminuição das ausências e de afastamentos em torno de 70%.
Ferreira (1998) Martins e Duarte (2001)	Dona-Albarus(Gravataí-RS) - após três meses de Ginástica Laboral, houve uma diminuição de 46% dos acidentes ocorridos e de 54% da procura ambulatorial- traumatoortopédica.
Eletrônica-Selenium	Em seis meses de Ginástica Laboral, o índice de abstenção ao trabalho decresceu 86,67%, as dores corporais, 64 % e 100% dos trabalhadores afirmaram estarem mais dispostos a realizar suas tarefas.

Quadro 01 - Resultados Positivos De Programas De Ginástica Laboral

Fonte: Oliveira (2007)

Para Pinto e Souza (2004) a ginástica laboral adaptada para as necessidades impostas pelo tipo de trabalho, realizada sem sair do posto, em breves períodos de tempo, ao longo de todo o dia de trabalho, pode produzir resultados positivos para os colaboradores e para a empresa, fazendo que a produtividade seja maior e que ocorra um bem-estar físico e mental do trabalhador.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Ginástica Laboral apresenta-se como uma ferramenta eficaz no combate a doenças degenerativas, observa-se forte contribuição na diminuição das lesões ocasionadas por esforços repetitivos, afastamentos médicos, estresse, cansaço e melhorando o relacionamento interpessoal dentro da empresa, proporcionando uma melhor qualidade de vida para seus colaboradores e um melhor rendimento econômico para a empresa.

Atualmente uma nova lógica de negócios, vem sendo pensada na estrutura da empresa, observar o trabalhador como um ser humano, sentindo seus anseios, atendendo suas expectativas, pensando na sua qualidade de vida. Para tanto o termo "funcionário" vem sendo substituído pelo termo "colaborador", pois o mesmo está inserido na empresa como um

membro que coopera, colabora no crescimento da mesma, bem como a empresa espera colaborar no crescimento pessoal e profissional do seu colaborador.

Salienta-se que a GL nasceu para levar alegria, descontração e saúde ao ambiente de trabalho, é uma atividade prazerosa que proporciona aos colaboradores melhores condições de vida e de trabalho.

Ressalta-se que a GL auxilia as empresas no combate ao absenteísmo, sendo que a mesma pode fazer parte do dia-a-dia de qualquer profissional, pois proporciona o bem-estar físico e mental, oportunizando a quem ela pratica um ritmo de vida mais saudável e ativo, evitando assim o sedentarismo.

REFERÊNCIAS

- CAÑETE, Ingrid. **Humanização: desafio da empresa moderna– Ginástica Laboral como um caminho**. Porto Alegre: Foco Editorial, 1996.
- COSTA, G.M.T.; BELUZZO, F. M. **Metodologia científica– Normas para Trabalhos Científicos – Faculdade IDEAU**. 2. ed. Getúlio Vargas, IDEAU, 2008.
- FERREIRA, A. B. H. **Mini Aurélio**. O minidicionário da língua portuguesa. 2. ed. Rio de Janeiro, Editora Fronteira, 2001.
- FONTES. **XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte “Vida ativa para o novo milênio”**, outubro. 2001.
- LIMA, de Guadalupe. Deise. **Ginástica Laboral: Metodologia de Implantação de programas com abordagem Ergonômica**. São Paulo: Fontoura, 2004.
- LIMA, de Valquíria. **Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. 2. ed. São Paulo, Phorte Editora, 2005.
- MENDES, A. Ricardo; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: Princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Manole. 2004.
- OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Faculdade Centro Mato-Grossense Sorriso - MT - Brasil. **Revista de Educação Física, Sorriso/MT**, 2007.
- PINTO, A. C. C. S. & SOUZA, R. C. P. (2004). **A Ginástica laboral como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no setor de cozinha em restaurantes**. Disponível em: <www.eps.ufsc.br> Acesso em: 29 out. 2011.
- POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, C. Elaine. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalhador. **Caderno de Educação Física**, v.7, n.13, p. 71-79, 2008.
- SANTINO, Eduardo. **Curso lesões por esforços repetitivos- Seminário de Perícias Trabalhistas**. Florianópolis, 1997.