



Tema:

Desafios da Educação Superior na Agenda do Novo Milênio



8º Simposio de Ensino de Graduação

GINÁSTICA LABORAL

Autor(es)

SUYENE RAMOS DE BRITO

Co-Autor(es)

MERILYN ALESSANDRA BEGO

Orientador(es)

PAMELA ROBERTA GOMES GONELLI

1. Introdução

Atualmente, em um país como o nosso, infelizmente as questões relacionadas com a adequação econômica dos ambientes de trabalho ainda estão longe de ser realidade. Não são todas as empresas que estão preocupadas em oferecer aos seus funcionários boas condições de trabalho, a grande maioria das empresas está preocupada com que e o quanto o funcionário pode produzir e não com a qualidade de vida do mesmo. As questões relacionadas aos aspectos humanos nas empresas também é um ponto importante, como por exemplo a insatisfação, motivação e desconforto muscular.

Com o avanço da ciência e da tecnologia as atividades diárias dos indivíduos foram facilitadas, fazendo com que os indivíduos se tornem cada vez mais sedentários, com isso as tarefas ocupacionais assumiram um papel estressante, devido a grande especialidade de determinadas funções laborais. Neste contexto, preocupando as empresas com o bem estar físico, mental e social dos trabalhadores, foi implantado programas de Ginásticas Laborais para prevenção de doenças ocupacionais, como LER e DORT, e também para o aumento da produtividade das empresas, com a diminuição do absenteísmo.

2. Objetivos

-Verificar os Benefícios da Ginástica Laboral no Desempenho do Indivíduo no Ambiente de Trabalho

3. Desenvolvimento

Histórico da Ginástica Laboral

Antes da Revolução Industrial, o trabalho realizado pelo homem era artesanal e suas ferramentas de trabalho dependiam muito do trabalho braçal do artesão. Com isso o homem tinha movimentos variados durante sua jornada de trabalho, estando em constante movimento. Com o passar dos anos a Revolução foi inevitável, sendo assim inventadas máquinas e instrumentos que substituíam o trabalho do homem, com muita eficiência em determinadas funções. Assim surgindo, então, as administrações do trabalho, isso deve ao crescimento das indústrias, dando origem a produção em série, às linhas de montagem e à produção em massa (FAYOL,

1964;PACHECO,2002;OLIVEIRA,2006). No filme Tempos Modernos, Charles Chaplin retrata bem esse acontecimento. Seu personagem é um operário que passa o dia todo apertando parafusos, e quando chega o final do expediente, ele continua repetindo os movimentos. Isso mostra que com a produção em série, os funcionários especializaram-se em um tipo de atividade, que acaba ocasionando a monotonia dos movimentos repetitivos.

Segundo Polito (2006), essa mecanização dos atos juntamente com o cansaço postural acabam causando reações fisiológicas e psíquicas negativas, por exemplo, o estresse, a fadiga, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, mais conhecidos como DORT, e a depressão no indivíduo. Portanto é dada toda a atenção às máquinas, mas esquecem de quem as manipulam.

Com o aumento da jornada de trabalho e a alta repetição dos movimentos têm levado o funcionário à fadiga. Com a falta de tempo para o descanso, o indivíduo não se recupera devidamente, com isso surgem problemas mais sérios, como já citado em cima o DORT, também conhecidos como lesões por esforço repetitivo, também conhecido como LER (POLITO,2006).

Um dos meios de tratamento para essas doenças é a Atividade Física que é definida como “qualquer movimento corpora, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso”.Mas hoje em dia é discutida também a diferença entre o Exercício Físico, que é “qualquer atividade física que mantém ou aumenta a aptidão física em geral e tem o objetivo de alcançar a saúde e também a recreação”.Esses dois entram um dilema quando se discute sobre tal assunto, mas para a literatura o que visa para a melhora e tratamento de doenças relacionadas ao ambiente de trabalho é a Atividade Física, pois através dela, os trabalhadores podem vir a recuperar suas forças, relaxar e contribuir para a diminuição dos problemas de saúde, pois o movimento é essencial para o ser humano, traz benefícios físicos e psicológicos.

A Ginástica Laboral não é uma atividade física recente, como muitos pensam. Existem relatos que esse tipo de atividade já existe desde 1925, na Polônia, onde é chamada de Ginástica de Pausa e destinada aos operários. Neste mesmo período, foram realizadas pesquisas na Bulgária, Alemanha Oriental e na Holanda. Já na Rússia , 150 mil empresas, envolvendo 5 milhões de funcionários, praticavam e ainda praticam a Ginástica de pausa, sendo adaptada para cada cargo (CANETE, 1996).

Mas o desenvolvimento da Ginástica Laboral ocorreu realmente no Japão, onde, desde 1928, os funcionários dos correios freqüentavam sessões de ginástica diariamente, procurando descontração e a claro, a melhora da saúde.

Após a Segunda Guerra Mundial, o hábito da ginástica foi difundido por todo o país e, atualmente, um terço dos trabalhadores japoneses exercitam-se diariamente, em 1960, foi comprovada a diminuição dos acidentes de trabalho, o aumento da produtividade e claro a melhora do bem-estar geral dos trabalhadores (CANETE, 1996).

A Ginástica Laboral chegou ao Brasil em 1969, por meio de executivos nipônicos, onde até os dias de hoje, os diretores e operários dedicam-se aos exercícios, visando primordialmente a prevenção de acidentes de trabalho.

Conceitos da Ginástica Laboral

Alguns pesquisadores da área conceituam a Ginástica Laboral de acordo com a visão adotada em suas pesquisas. Abaixo, encontram-se alguns destes conceitos.

Consiste em exercícios realizados no ambiente de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica no caso da LER, sem cansar o trabalhador, é de curta duração e enfatiza o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias (CANETE, 1996; LABOR PHYSICAL, 1999; MARATONA, 1999; MGM, 1999). GUERRA (1997) acrescentando a essa definição, a preocupação com o automatismo dos movimentos e a prevenção do estresse, tendo como consequência uma boa resistência muscular localizada.

Segundo REALCE (2001), são exercícios diários que tem como objetivo normalizar as capacidades e funções corporais para o melhor desenvolvimento do trabalho, diminuindo a possibilidade de comprometimento da integridade do corpo.

BASSO (1989), SCHIMITZ (1981) e SHARCOW (apud CANETE, 1996) entendem esta atividade como a criação de um espaço onde pessoas possam, por livre e espontânea vontade, realizar várias atividades e exercícios que estimulem o auto-conhecimento e levam ao aumento da auto-estima e, proporcionando o melhor relacionamento consigo e com os outros colegas de trabalho.

Para KOLLING (1980), 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 estai em contração durante o trabalho, tendo como objetivo a prevenção da fadiga.

LER / DORT

Com a Revolução Industrial, devido a invenção das maquinas e de instrumentos, que substituiriam o trabalho do homem e as ferramentas rudimentares , foi inevitável a troca do esforço efetuado pelos trabalhadores por maquinas (POLITO; BERGAMACHI, 2003).

Com o avanço da ciência e da tecnologia as atividades diárias dos indivíduos foram facilitadas, fazendo com que os seres humanos se tornem cada vez mais sedentários, com isso as tarefas ocupacionais assumiram um papel estressante na sociedade, devido a grande especialidade de determinadas funções laborais (KONRATH, 1999; PRADO 1999).

Devido essas funções laborais houve o surgimento do LER / DORT. As empresas para a prevenção das doenças ocupacionais , implantaram programas de Ginastica Laboral que visa a promoção saúde e melhora das condições de trabalho, além da preparação biopsicossocial dos participantes, contribui para o relacionamento interpessoal, na diminuição de acidentes de trabalho, redução do

absenteísmo e consequentemente no aumento da produtividade (OLIVEIRA, 2006).

A LER / DORT são definidos por vários autores. Relataremos a seguir algumas dessas definições.

Segundo Oliveira (2006), a LER- Lesões por Esforços Repetitivos, é o nome dado por especialistas a sintomas que provocam dores nos tendões, músculos, nervos, ligamentos e outras estruturas responsáveis pelo movimento do corpo humano.

Segundo Oliveira (2006), a DORT- Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, são características de doenças ocupacionais, que estão vinculadas a lesões por traumas acumulativos, que é o resultado da descompensação do movimento da musculatura e a execução de esforços rápidos e constantes.

Segundo Oliveira (2001), a LER / DORT é considerado um distúrbio, caracterizado por “desordens neuro-músculo-tendinoso de origem ocupacionais que atingem os membros superiores e pescoço, causada pelo uso repetido e forçado de grupos musculares ou movimentação de forçada postura”.

Segundo Antonalia (2001), são alterações que comprometem músculos , tendões, fáscias e nervos ocasionadas por utilização biomecânica incorreta do setor do corpo humano atingido em decorrência do trabalho.

A sigla DORT foi instituída no Brasil, para substituir a sigla LER, a qual tem sido utilizada como diagnóstico de diversas condições dolorosas em indivíduo que realizam várias funções laborais. Um dos motivos dessas mudanças é que a sigla LER abrange apenas a repetitividade, não outros tipos de sobrecarga biomecânicas que podem ser nocivas à saúde do aparelho locomotor . Além de sobrecargas dinâmicas, a sobrecarga estática, o excesso de força para execução de tarefas , os trabalhos sobre temperatura, umidade e ventilação inadequadas e o uso prolongado de instrumentos com vibração excessiva, podem causar aparecimento de enfermidade musculoesqueléticas. Uma outra razão para a adoção deste novo acrógrafo é que a minoria dos pacientes tem apresentado “lesão tecidual” (MARTINS, 2001).

Estes distúrbios tem recebido em outros países outras denominações como: distúrbios por trauma acumulativo, síndrome da sobrecarga ocupacional, síndrome cervicobraquial ocupacional, entre outros. Na realidade a designação LER ou DORT corresponde a uma conjunção de distúrbios musculoesqueléticos heterogêneos que estão relacionados ao trabalho (MARTINS, 2001).

Desde a Antiguidade as lesões inflamatórias causadas por esforço repetitivo já eram conhecidas. Os processos inflamatórios foram narrados desde a época de Cícero, no Império Romano, cerca de 50 a.C. Na Idade Média havia a “ Doença de Escribas”, que é a tendinite (inflamação dos tendões), desaparecendo com a invenção da imprensa. O principal fenômeno social responsável por esse distúrbio foi a modernização do trabalho, determinando um aumento nas tarefas manuais repetitivas, especialmente nos membros superiores, braços, ombros e região cervical. Segundo os estudiosos a doença existe no mundo todo, mas os países Austrália, Inglaterra e Brasil, são os que mostram um interesse social (ANTONALIA, 2001).

Em 1987, quando a LER ficou reconhecida no Brasil como doença ocupacional, portando como a doença profissional indenizável, na cidade de Belo Horizonte, os casos passaram de 4,5% para 40,9%. O sexo feminino foi responsável por 76% dos casos (OLIVEIRA, 1991).

Segundo Polito (2006), existem diversos danos de nervos, problemas nos cotovelos e punhos causados pelo mouse, problemas de ombros causados por segurar o telefone com os ombros elevados durante a digitação, perda da circulação nos dedos e diferentes tipos de artrites agravadas pela tensão acumulativa. Como os resultados não são raros de indivíduo que são obrigados a abandonar os empregos que dependem do computador com problemas graves, em alguns casos até avançados , que causam dor e incapacidade permanente. Deve-se prestar atenção nos sintomas que são:

? Desconforto, tensão, rigidez ou dor: nos punho, nas mãos, nos dedos , no antebraço, ou nos cotovelos;

? As mãos frias, formigando ou dormientes;

? À falta de habilidade;

? À perda da força ou de coordenação das mãos;

? À dor decorrente no pescoço ou ombros;

? À dor que interrompe o sono.

4. Resultado e Discussão

Estudos comprovam que a Ginástica Laboral promove muitos benefícios, tanto para o trabalhador quanto para a empresa. Segundo Catarino & Pinheiro (1974), A GL, além de prevenir a LER, reduz os riscos ambientais, reduz o estresse além das melhorias na qualidade de vida. Outro aspecto importante é que se acrescenta a liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais, dando a sensação de um corpo mais relaxado, melhorando também a coordenação motora dos funcionários, reduzindo, assim, o gasto de energia para a execução de suas tarefas diárias, conseqüentemente aumentando a flexibilidade, ativando o aparelho circulatório e preparando o corpo para a atividade muscular, desenvolvendo a consciência corporal proporcionando o bem-estar físico e mental (BULSING, 1998).

Segundo Lima (2005), essa prática tem como objetivo prevenir doenças ocupacionais e promover o bem-estar individual: conhecendo, respeitando, amando e estimulando o próprio corpo.

Segundo Lima (2005), a GL é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e também do desempenho profissional, diminuindo assim o sedentarismo.

É difícil mostrar os benefícios da GL, no que diz respeito ao aumento da produtividade, pois vários fatores podem influenciá-la: as máquinas, velocidade de produção, número de funcionários, entre outros, daí surge a dificuldade de implantar o programa na maioria das empresas, em que o empresário só raciocina de acordo com a calculadora (POLITO, 2006).

5. Considerações Finais

É evidente e importante ressaltar que Ginástica Laboral deve favorecer a promoção de saúde, não só restringir-se apenas a colaborar com a diminuição dos índices de doenças ocupacionais, mas também atende as necessidades fisiológicas e sociais, respeitando a opinião do trabalhador.

Quando se mostra aos praticantes de Ginástica Laboral a importância da atividade física e da prevenção de seu "instrumento" de trabalho e lazer, que é seu corpo, é importante mostrar também o bem-estar proporcionado pelas atividades lúdicas no ambiente de trabalho, melhorando também o relacionamento entre os colegas e do trabalho em equipe.

Referências Bibliográficas

ANTONIALIA, C. **LER DORT Prejuízos Sociais e fator multiplicador do custo**, São Paulo, LTr, 2001.

CANETE, T. **Humanização: Desafio da Empresa moderna a Ginástica Laboral como novo caminho**, Porto Alegre, FOCO, 1996.

FONSECA, A.G. **Lesão por Esforço Repetitivo. Revista Brasileira de Medicina**. N 6, p 376-380, 1998.

GUERRA, A. C. **Ginástica Laboral sem Mistérios. Movimento**. São Paulo, N 5, p 24-28, 1997.

OLIVEIRA, J.R.G. **A Prática da Ginástica Laboral**, 3ª Ed. Rio de Janeiro, Sprint, 2006.