

EFEITOS DA IMPLANTAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL EM UMA EMPRESA DA CIDADE DE GUARAREMA – SÃO PAULO

**JOÃO BATISTA RIBEIRO; ÁGATA CAROLINA DE MORAES;
Orientador NELSON GONÇALVES PRIANTI JUNIOR**

FAETEC- Faculdade de Educação e Tecnologia Thereza Porto Marques - Gestão da Produção Industrial
Rua São Sebastião, 25 – Centro – Jacareí – SP, nelson.priantijr@gmail.com

Resumo- O presente artigo tem o objetivo de analisar os efeitos da implantação da Ginástica Laboral na contribuição na prevenção de lesões ocupacionais em uma empresa situada na cidade de Guararema – SP. Segundo dados do setor de segurança do trabalho, antes da implantação em 2007, havia um índice muito alto de lesões ocupacionais chegando a 20%, afastamento 13% e absenteísmo 7%. Após a implantação em 2011 foi observado um percentual menor de lesões ocupacionais chegando a 8%, afastamento 7%, e absenteísmo 5%. Foram detectados os inúmeros benefícios que a prática da ginástica laboral oferece, como diminuição da fadiga muscular, maior disposição e consequente melhor desempenho para exercer a função laboral, possibilitando assim, concluir que uma prática correta da ginástica laboral, contribuiu de maneira eficiente para diminuir o índice de lesões ocupacionais e na melhora do desempenho dos funcionários.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Qualidade de Vida, LER

Área do Conhecimento: Ciências Sociais Aplicadas

Introdução

A prática de exercícios físicos pode ser entendida como a capacidade de realizar trabalho muscular de forma satisfatória, portanto estar apto fisicamente significa o indivíduo apresentar condições que lhe permitam bom desempenho motor quando submetido a situações que exijam esforços físicos intensos em seus trabalhos (SANTOS, 2003).

Os primeiros registros de Ginástica Laboral surgiram em 1925 na Polônia com o nome “Ginástica de Pausa”. Anos depois, atingiram outros países como: Holanda, Rússia, Europa e o Japão. No Brasil, surgiu 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 (OLIVEIRA, 2007).

De acordo com o mesmo autor, a Ginástica Laboral é definida como um programa de atividades (alongamento, relaxamento e dinâmica), realizada no local de trabalho pelos funcionários. Tem como função fortalecer e alongar determinados músculos muito exigidos durante a jornada de trabalho, prevenindo assim problemas posturais e lesões que, além de trazerem riscos aos funcionários, representam custos operacionais para a empresa que

predispõe ao aparecimento de doenças ocupacionais Lesões do Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionado ao trabalho (DORT).

As siglas LER/DORT foram criadas para se identificar um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões e nervos dos dedos, punhos, antebraços, braços, ombros e que tem relação direta com as exigências das tarefas, ambientes físicos e com a organização do trabalho. São inflamações provocadas por atividades do trabalho que exigem movimentos repetitivos, rápidos durante um longo período de tempo. A LER/DORT trazem como consequência a perda da capacidade de realizar movimentos, essa perda pode ser parcial e até total, caso o trabalhador não seja afastado da atividade repetitiva (LOPES, 2003).

Segundo Monteiro (2011), hoje em dia para se prevenir as doenças ocupacionais, muitas empresas estão investindo nos programas de exercícios laborais. Existem três tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória, Compensatória e a de Relaxamento.

Preparatória: realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho, constituída de aquecimentos ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões.

Compensatória: realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar métodos específicos de compensação, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga.

Relaxamento: realizada próximo ao fim da jornada de trabalho com principal objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas durante o trabalho prevenindo as possíveis instalações de lesões.

A Ginástica laboral é uma atividade física que trabalha a mente, o corpo, auto-estima, os relacionamentos interpessoais aplicados no ambiente de trabalho durante o expediente.

Ronaldes (2004), aponta alguns dos principais objetivos que a Ginástica Laboral pode propiciar à saúde:

- Diminuição na fadiga muscular;
- Melhora da condição física geral, social (melhora nos relacionamentos interpessoais no ambiente de trabalho) e emocional;
- Correção nos vícios posturais;
- Melhora na disposição do trabalhador ao iniciar e ao retornar ao trabalho;
- Diminuição de patologia e casos de LER/DORT;
- Diminuição dos níveis de estresse e tensão geral;
- Promove a sensação de disposição e bem estar para o trabalho;
- Favorece mudanças na rotina;
- Reforça a auto-estima e melhora a auto-imagem;
- Melhora a capacidade de atenção e concentração no trabalho;
- Propicia maior produtividade por parte do trabalhador.

Segundo Toledo & Orseli (2001), para estas situações está comprovado que exercícios físicos de aquecimento, alongamento e flexões antes, durante e após a jornada de trabalho ajudam em muito a prevenção das LER/DORT, desde que orientados por especialista na área.

Polito e Bergamaschi (2003), retratam que a “ginastica laboral está dando sua contribuição para a qualidade de vida dos funcionários, criando um espaço de quebra no ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho”.

Considerando-se o exposto, este trabalho visa mostrar os as influências e efeitos da Ginástica Laboral aplicada de modo adequado em uma empresa objetivando posturas ocupacionais mais corretas para o desenvolvimento das tarefas.

Metodologia

A análise foi realizada em uma empresa em Guararema – SP, que conta com um quadro de quatrocentos funcionários, sendo distribuídos em produção (80%), qualidade (2%) e outros departamentos (18%). A empresa apresenta turnos de revezamento, manhã, tarde e noite.

O programa de Ginástica Laboral foi aplicado na empresa desde 2008, após uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho dos funcionários, tendo como objetivo a ginástica preparatória, que é realizada com exercícios desenvolvidos antes do início da jornada de trabalho com duração de 15 minutos, todos os dias da semana, conduzidos por um profissional de Educação Física (Figura 1).

A professora se encaminha para cada setor da empresa no início da jornada para realizar a ginástica laboral. Essa atividade é registrada em uma ficha que consta o nome de todos os funcionários e sua frequência nas atividades, quando algum funcionário é afastado por lesões ocupacionais, o médico da empresa verifica se o funcionário estava participando das atividades, o intuito dessas atividades é prevenir esses tipos de lesões.



Figura 1 - Fotografia dos funcionários realizando a ginástica laboral no início da jornada de trabalho

Os resultados da aplicação da Ginástica Laboral foram aferidos através de testes realizados pela profissional de Educação Física utilizando-se de testes de coordenação motora, resistência nos braços, força abdominal e flexibilidade do tronco e membros realizados todo início de ano. Foram compilados os dados de lesões ocupacionais, absenteísmo e afastamentos durante o período de estudo

Resultados e Discussão

No caso da empresa estudada, verificou-se que o programa interferiu de forma bastante positiva na vida dos funcionários, pois eles se sentiram livres das tensões rotineiras desencadeando um

processo de humanização no ambiente de trabalho, além de se adequarem em atividades que contribuem significativamente com a melhoria de sua qualidade de vida.

Após a implantação da Ginástica Laboral na empresa, os índices de como lesões ocupacionais, absenteísmo e afastamentos diminuíram, tendo sido comprovadas as melhorias do programa através de avaliações físicas realizadas anualmente.

Nas Figuras 2 e 3, pode-se analisar essas melhorias, ocorridas no prazo de 1 ano.

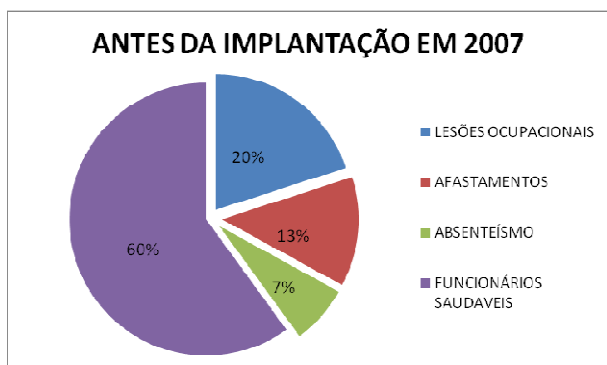
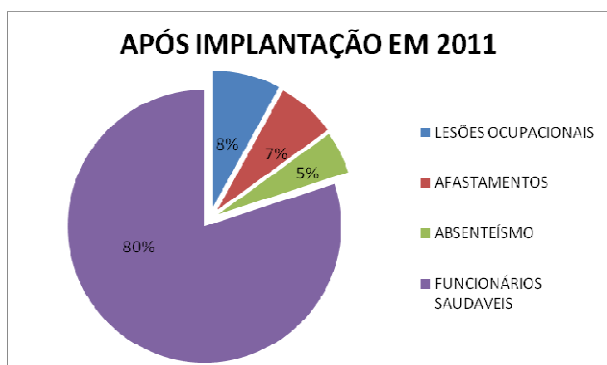


Figura 2- Afastamentos por lesões ocupacionais, ocasionando aumento no absenteísmo, antes da implantação da Ginástica Laboral.



Na Figura 3- Dados de lesões, afastamentos e absenteísmo após a implantação da Ginástica Laboral.

Segundo informações do setor de Medicina, os enfermeiros e o médico responsável constataram que os resultados com a implantação do programa trouxeram muitos benefícios para a empresa, como a redução da procura ambulatorial causada por lesões, melhora na qualidade de vida dos

funcionários sendo que muitos começaram a praticar atividades físicas fora do trabalho.

Conclusão

Segundo a análise dos resultados, pode-se concluir que antes da implantação da Ginástica Laboral existia um percentual maior de funcionários portadores de lesões ocupacionais.

A prática da Ginástica, realizada no início de cada turno de trabalho, que consistia de 15 minutos de alongamento, atuou de forma preventiva ao aparecimento de determinadas lesões relacionadas ao movimento repetitivo.

No local estudado, a Ginástica Laboral atuou oferecendo inúmeros benefícios, esses que levam o funcionário a desempenhar melhor a suas funções dentro da empresa. Foram constatadas reduções de lesões ocupacionais de 20 para 8%, de afastamentos de 13 para 7% assim como de faltas de 7 para 5%.

Portanto, que a prática correta da Ginástica Laboral ofereceu condições favoráveis ao ambiente de trabalho, um importante método preventivo para lesões ocupacionais, havendo um ganho no aumento da qualidade de vida dos funcionários.

Referências Bibliográficas

LOPES, D. Disponível em: <http://família-lobes-pv.sites.uol.br/monografia.html>>Acesso em abril de 2011.

MONTEIRO, V.D. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diaadia/arquivos/file/conteúdo/artigos_teses/educação_fisica/artigos/ginastica-laboral-a-partir-da-avliacao-ergonomia.pdf>. Acesso em abril 2011.

OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da ginástica Laboral Teoria e prática**. 2° Ed. Rio de Janeiro – RJ: Sprint, 2007.

POLITO, E. ; BERGAMASCHI, E.C. **Ginastica Laboral: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro, Sprint, 2003.

RONALDES, A. **Saiba por que a Ginástica Laboral é boa para você**. Disponível em: <http://inform.ansite.com.br/10881/10604.html>.> Acesso em: 26 de Abril 2011. Acesso em Abril 2011.

XVINIC

Encontro Latino Americano
de Iniciação Científica

XI EPG

Encontro Latino Americano
de Pós Graduação

VINIC Jr

Encontro Latino Americano
de Iniciação Científica Júnior

SANTOS, S.B.F; BARRETO, M.S. Algumas considerações metodológicas sobre os estudos epidemiológicos das Lesões por Esforços Repetitivos (LER). **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.14,n.3, 2003.

TOLEDO, A.A.; ORSELI, O.T. **Ginástica Laboral**. Disponível em <<http://www.brasgolden.com.br>>. Acesso em Abril 2011.