

GINÁSTICA LABORAL: contribuições e benefícios para o trabalhador e para a empresa

GONÇALVES, Rafael Bertoni Müzel

Discente do curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

SANTOS, Mariol Siqueira

Docente da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva - FAIT

RESUMO

As doenças relacionadas ao trabalho podem causar diversos prejuízos para o funcionário e para a empresa. A Ginástica Laboral surge como uma forma de contribuir para a diminuição desse problema, através de exercícios físicos que ajudam no desenvolvimento integral do indivíduo. O objetivo deste estudo foi melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores com o incentivo à prática de exercícios físicos para prevenção de doenças ocupacionais. A pesquisa apresenta uma abordagem quanti-qualitativa com a utilização de questionários para mensurar os resultados, comparando as respostas iniciais com as finais. Assim, conseguiu-se verificar uma mudança nas respostas, tanto na parte física, como na social e psicológica. Também é observável que todas as partes do corpo apresentaram mudanças nas respostas. Com a coleta dos dados, pôde-se verificar a influência positiva, causada pela prática de exercícios físicos, nas mais diversas áreas do indivíduo, mesmo com um período curto de amostragem.

Palavras chave: Educação Física, Ginástica Laboral, Benefícios.

ABSTRACT

The work-related diseases can cause several losses for the employee and for the company. The Labor Gymnastics arises as a way to contribute to the reduction of this problem, through physical exercises that aid in the integral development of the individual. The objective of this study was improving the quality of life of the employees with the incentive to practice physical exercises to prevent the occupational diseases. The present research had a quantitative-qualitative approach with the use of questionnaires to measure the results, comparing the initial answers with the final answers. Thus, it was possible to verify a change in the responses, in the physical as well as in the social and psychological area. Also is observable that all parts of the body presented changes in the answers. With the data collection, it was possible to verify the positive influence, caused by the practice of physical exercises, in the most diverse areas of the individual, even with a short period of sampling.

Keywords: Physical Education, Labor Gymnastics, Benefits.

1. INTRODUÇÃO

Vivemos em uma sociedade onde cada vez mais a população tem se tornado sedentária, obesa, estressada, preocupada com o trabalho e sem tempo para exercícios físicos. Isso se reflete no dia-a-dia dos indivíduos e com o passar dos anos foi se percebida a necessidade dos trabalhadores estarem preparados, motivados, satisfeitos e sem dores ou desconfortos musculares para serem mais produtivos e terem melhor desempenho em suas funções, com isso, surgiram maneiras de prevenção e preparação que ajudassem nessas necessidades, surge aí a Ginástica Laboral (GL). (POLETTTO, 2002).

A GL foi introduzida nas empresas com o intuito de prevenir e diminuir os casos de afastamento causados pelas Lesões por Esforço Repetitivo (LER), Distúrbios Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho (DORT) e demais doenças ocupacionais, que em geral apresentam sintomas parecidos com a LER. Além de possuir alguns outros objetivos como: o melhor preparo físico dos trabalhadores para a sua função, o aumento da produtividade, o retorno financeiro para a empresa, o bem-estar do funcionário e a melhoria nas relações interpessoais. (OLIVEIRA, 2007; LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008; FERREIRA; SANTOS, 2013; SWERTS; ROBAZZI, 2014).

As lesões mais ocorridas no ambiente de trabalho são por problemas musculares, articulares, respiratórios e circulatórios, e são causadas por fatores ocupacionais como: posturas inadequadas durante o período de trabalho, esforços repetitivos, falta de pausas e descanso, tensões e estresse causados pela rotina de trabalho, falta de orientação sobre as posturas corretas a serem adotadas e de exercícios que as previnam, fortaleçam e equilibrem os agrupamentos musculares utilizados. (FERREIRA; SANTOS, 2013)

A Ginástica Laboral iniciou-se na Polônia em 1925, com os operários se exercitando com uma pausa adaptada para cada ocupação, na época foi denominada como Ginástica de Pausa (GP) e implementada na Holanda, na Bulgária e na Rússia. Em 1928, no Japão, surgiu uma Ginástica Preparatória,

para diminuir o estresse e promover a qualidade de vida dos trabalhadores. Já na década de 60 a GL foi aderida por países como Alemanha, Suécia, Bélgica e Estados Unidos. (OLIVEIRA, 2007; FERREIRA; SANTOS, 2013).

No Brasil, as primeiras manifestações datam de 1901, porém foi em 1969 que uma indústria de construção naval (Ishikavajima), no Rio de Janeiro, começou a realizar a GL com exercícios para a correção postural e melhora do aparelho respiratório. Em 1973, a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo (FEEVALE), no Rio Grande do Sul, iniciou a GL Compensatória e Recreativa com o “Projeto Educação Física Compensatória Recreação”, desenvolvendo exercícios físicos baseados em análises biomecânicas. (OLIVEIRA, 2007; FERREIRA; SANTOS, 2013).

O objetivo deste estudo foi contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores com o incentivo à prática de exercícios físicos para prevenção de doenças ocupacionais e promoção da saúde.

1.2. CLASSIFICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL

A GL tem diversas formas de aplicação com diferentes utilidades, sendo classificada em quatro tipos: preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva. (OLIVEIRA, 2007).

Preparatória: São exercícios realizados antes da jornada de trabalho, com o objetivo principal de preparar o indivíduo para o início do expediente, aquecendo os grupos musculares solicitados em suas tarefas, despertando-os para que se sintam mais dispostos e contribuindo para a prevenção de lesões. (OLIVEIRA, 2007).

Compensatória: São exercícios físicos realizados durante ou após a jornada de trabalho, normalmente aplicando-se uma pausa na atividade, entre 3 a 4 horas após o início do expediente, e tem como objetivo aliviar tensões,

exercitar os músculos menos usados e relaxar os mais usados no trabalho. (OLIVEIRA, 2007; FERREIRA; SANTOS, 2013).

Relaxamento: Praticada ao final do expediente, tem como objetivo relaxar o corpo e extravasar tensões das regiões que acumulam mais estresse, proporcionando assim um relaxamento muscular e mental aos trabalhadores. (OLIVEIRA, 2007).

Corretiva: é utilizada para estabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios que visam fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados, corrigindo assim posturas corporais erradas feitas durante todo o dia de trabalho. Essa ginástica tem como propósito trabalhar grupos específicos dentro da empresa, em conjunto com a área da medicina do trabalho, da enfermagem e da fisioterapia, contribuindo para a recuperação de casos graves de lesões, de limitações ou de condições ergonômicas. (OLIVEIRA, 2007; FERREIRA; SANTOS, 2013).

1.3. BENEFÍCIOS GERAIS DA GINÁSTICA LABORAL

Existem diversos benefícios na prática da GL, beneficiando tanto o empregador como o empregado. Sendo eles nos aspectos: físico, psicológico, social e econômico. (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008; FERREIRA; SANTOS, 2013).

Os benefícios físicos são: a diminuição das doenças ocupacionais no trabalho, tornando o funcionário mais preparado para cumprir as tarefas realizadas no serviço e contribuindo para a diminuição das dores musculares, da inflamação, do trauma e do desconforto muscular e melhora da postura corporal. A contribuição psicológica se dá com a diminuição das tensões musculares ocasionadas pelo estresse. Trabalhando a atenção e a concentração e desenvolvendo consciência corporal, auxiliando para que o funcionário tenha uma melhora na autoestima e consiga enfrentar melhor as situações boas ou ruins vividas no dia-a-dia de trabalho, ganhando assim mais

confiança. (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008; FERREIRA; SANTOS, 2013).

Já os benefícios econômicos estão relacionados com o aumento da produtividade dos funcionários, na diminuição dos gastos com assistência médica, quedas de falta e rotatividade no trabalho e, conseqüentemente, em um maior retorno financeiro para as empresas e para os funcionários. (OLIVEIRA, 2007; LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008; FERREIRA; SANTOS, 2013).

Mesmo com tantos benefícios algumas empresas ainda não aceitam a implantação da GL por causa do investimento necessário para a prática, por receio de falhas no programa, por falta de informação ou por desconhecerem os seus benefícios tanto para o empregado como para o empregador. (FERREIRA; SANTOS, 2013).

2. MATERIAL E MÉTODOS

O projeto teve início em Fevereiro de 2018 e término em Junho de 2018, e consistiu de um levantamento bibliográfico qualitativo e de uma pesquisa de campo quantitativa, além de dois questionários utilizados como forma de anamnese dos funcionários e de comparação dos resultados obtidos através da intervenção do grupo.

Os exercícios utilizados foram baseados nas matérias que os participantes do grupo tiveram durante o primeiro semestre de 2018 do Curso de Educação Física na Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva/SP. As matérias foram: Voleibol, Lutas, Basquete, Atividades Aquáticas e Atletismo.

As atividades foram realizadas durante oito quartas-feiras na empresa Diafer Eirelli, localizada em Itapeva/SP. Os horários das aulas foram: nas quartas-feiras às 8h00 com a primeira turma de trabalhadores e às 8h20 com a segunda turma de trabalhadores.

A implantação e execução do projeto se deram com o preenchimento da ficha de inscrição dos funcionários das empresas participantes e do questionário inicial (referente à saúde física, emocional, relação social e trabalho em equipe) como forma de anamnese para o grupo conhecer melhor o público com o qual se estava lidando.

Após o preenchimento da ficha de inscrição e do questionário foi feito um estudo prévio das características de cada participante (funções, ritmo, jornada de trabalho, pausas, turnos, ambiente, nível de aptidão física e dores e desconfortos musculares) para a elaboração do cronograma de atividades a serem executadas durante a GL e ao término do projeto os funcionários responderam o mesmo questionário para que pudessem ser analisados os resultados obtidos após a execução do projeto.

Os dados obtidos através dos questionários foram analisados usando o programa Microsoft Excel 2010, para a metrificação dos mesmos e obtenção das médias e do desvio-padrão. O questionário foi baseado no aplicado por Poletto (2002) em seu trabalho, porém foram necessárias algumas modificações para a melhor adequação aos ambientes em que o questionário foi aplicado.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário abordou ao todo trinta questões referentes à qualidade de vida, dores físicas, questões sociais e psicológicas e rotina dos participantes. Sendo dezenove dessas questões tratando temas sociais, físicos e psicológicos dos participantes. Participaram do projeto vinte e cinco funcionários entre escritório, expedição e vendedores. Apenas dez funcionários responderam todos os questionários, portanto, os dados analisados foram os passados por eles.

Desses dez funcionários, cinco são homens e cinco são mulheres, com idades entre dezoito e quarenta e cinco anos e tempo na empresa entre quatro

meses e dezoito anos. A duração da jornada de trabalho foi de quarenta horas semanais e o tempo gasto até o trabalho foi entre cinco e quarenta minutos. Seis praticam exercícios físicos durante o seu dia-a-dia e quatro não praticam nenhum já ficou afastado do expediente por lesões ocasionadas pelo trabalho. Oito não acham a rotina de trabalho repetitiva e dois acham. Já com relação à intensidade da rotina de trabalho, quatro não acham intenso e seis classificaram como intenso. Por fim, nove funcionários trabalham, na maior parte do expediente, sentados e um passa a maior parte do dia em pé e carregando peso.

Com base na comparação dos dados dos questionários, houve uma melhora significativa em alguns aspectos, outros tiveram uma pequena melhora e alguns pioraram. Isso é melhor ilustrado quando observados os dados na tabela.

Vale ressaltar, para melhor entendimento das tabelas mostradas a seguir, que nos questionários os funcionários respondiam às perguntas de acordo com uma escala de zero a dez, onde zero é igual a nunca, às vezes é igual a quatro ou cinco, e dez é igual a frequentemente.

TABELA 1
COMPARATIVO DOS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS
APLICADOS NA EMPRESA DIAFER EIRELLI EM ITAPEVA/SP

Dado	Média do 1º Questionário	Média do 2º Questionário
Nível de Estresse	5,11 (p – 2,89)	2,9 (p – 2,1)
Nível de Satisfação Pessoal	8 (p – 3)	8,2 (p – 3,2)
Nível de Disposição para as Atividades Diárias	7,8 (p – 2,8)	8,2 (p – 4,2)



Sente desconforto nos Braços e Mãos?	2,85 (p – 4,15)	3,2 (p – 4,8)
Sente desconforto nas Pernas e Pés?	2,35 (p – 4,65)	3,3 (p – 2,7)
Sente desconforto no Pescoço e Nuca?	3,2 (p – 4,8)	2,5 (p – 5,5)
Sente desconforto nos Ombros?	4,15 (p – 4,85)	2,4 (p – 5,6)
Sente cansaço ou desconforto nas Mãos?	1,8 (p – 6,2)	1,7 (p – 4,3)
Sente cansaço ou desconforto nos Braços?	2,75 (p – 5,25)	3,1 (p – 4,9)
Sente cansaço ou desconforto nos Ombros?	3,75 (p – 5,25)	2,5 (p – 5,5)
Sente cansaço ou desconforto nos Pés?	2,45 (p – 4,55)	3 (p – 3)
Sente cansaço ou desconforto nas Pernas?	2,45 (p – 4,55)	2,6 (p – 3,4)
Sente cansaço ou desconforto no Pescoço?	3,3 (p – 4,7)	2,8 (p – 5,2)
Sente cansaço ou desconforto nas Costas?	4,05 (p – 3,95)	3,45 (p – 3,55)
Vai ao médico devido a dores musculares?	1 (p – 4)	0,9 (p – 4,1)
Está satisfeito com o seu trabalho?	9,5 (p – 1,5)	9,6 (p – 1,6)
Ambiente de trabalho é descontraído?	9,2 (p – 1,2)	9,8 (p – 1,8)
Relacionamento com colegas	8,9 (p – 3,9)	9,6 (p – 1,6)

e chefia é bom?		
Sinto-me leve e descontraído?	8,3 (p – 3,3)	9,5 (p – 4,5)

Como se pode ver na tabela, os resultados foram diversos. Com destaque para as questões sociais e psicológicas (como relacionamento com colegas e chefia, sentir-se leve e descontraído e sentir o ambiente de trabalho descontraído) que tiveram grande melhora. Outros pontos positivos foram a diminuição do estresse, o aumento da satisfação pessoal e com o trabalho e o nível de disposição para as atividades diárias.

Da parte que trata de desconfortos e cansaços musculares, seis desses indicadores sofreram queda, justamente em algumas das áreas onde as médias de desconforto ou cansaço foram as mais altas mensuradas no primeiro questionário. Mostrando que em algumas regiões do corpo (pescoço, nuca, ombros, mãos e costas) a intervenção do grupo foi bem sucedida.

Isso se deve à maioria desses funcionários trabalharem no escritório da empresa e passarem a maior parte do tempo sentados, sobrecarregando muito as áreas acima citadas, além da questão da diminuição do estresse, que auxilia também na diminuição da tensão nessas regiões.

Porém, outros cinco indicadores subiram. São regiões do corpo que tinham um nível de cansaço e desconforto de baixo a médio no primeiro questionário e subiram para um nível quase médio (considerado como próximo do às vezes do questionário) no segundo. Todas, exceto cansaço ou desconforto nas pernas, ficaram acima de três no segundo questionário.

Fato que pode ser explicado por esses grupamentos musculares terem sido os membros mais trabalhados durante as aulas e a sua baixa utilização durante o expediente e no dia-a-dia dessas pessoas, que trabalham mais sentadas. Ou seja, essa musculatura passou de sedentária para um estado mais recorrente de exercícios, o que contribui para o aumento de desconfortos ou da sensação de cansaço muscular.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados apresentados acima, pode-se concluir que a GL, mesmo quando aplicada uma vez na semana e por um pequeno período de tempo, gera resultados para as empresas e seus funcionários. É interessante observar que esses resultados não são apenas na parte física, mas também nas áreas emocionais e, principalmente, sociais e psicológicas, provando que o exercício físico pode contribuir de maneira integral para o ser humano.

Outro dado importante é que, de acordo com os dados coletados, o estresse teve uma grande redução, contribuindo para a melhoria física, mental e social dos funcionários. Considerando a parte física, nota-se que em pouco tempo a GL já pode dar resultados na diminuição dos desconfortos e cansaços musculares.

Por fim, um programa de GL de qualidade e que traga benefícios para os funcionários e para a empresa, tem que ser adaptado de acordo com as necessidades do local e de seus empregados, levando-se em consideração suas necessidades físicas e suas rotinas de trabalho, para que a intervenção possa ser feita da melhor maneira, buscando sempre melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

5. REFERÊNCIAS

FERREIRA, Karina da Silva; SANTOS, André Pereira dos. **Os Benefícios da Ginástica Laboral e os Possíveis Motivos da Não Implantação**. Rev. Ed. Física UNIFSIBE, Ano II, n.2, p. 56-72, Dezembro/2013.

LOPES, Emanuela Chaves Tardivo; NOGUEIRA, Jonatas Evandro; MARTINEZ, Luciana Renata Muzzeti. **Influência da Ginástica Laboral em Funcionários que Trabalham com Telemarketing**. Efdportes: Revista Digital. Buenos Aires: Ano 13, n. 124. Setembro/2008

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais**. Rev. Ed. Física – Nº 139. Faculdade Centro Mato-Grossense Sorriso – MT. Dezembro/2007.

POLETTO, Sandra Salete. **Avaliação e Implantação de Programas de Ginástica Laboral, Implicações Metodológicas.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Engenharia, Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Porto Alegre. 2002.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A Ginástica Laboral na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida no Trabalho.** Caderno de Educação Física, v.7, n.13, p. 2. Marechal Cândido Rondon/2008.

SWERTS, Fabiana Cristina Taubert de Freitas; ROBAZZI, Mariana Lúcia do Carmo Cruz. **Efeitos da Ginástica Laboral Compensatória na Redução do Estresse Ocupacional e Dor Osteomuscular.** Rev.Latino-Am. Enfermagem.Univ. São Paulo. Jul. - Ago. 2014.