

OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

Nogueira, Tamires Santos

Discente do Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva- FAIT

Muzel, Andrei Alberto

Docente do Curso de Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva- FAIT

RESUMO

Durante as atividades profissionais, os movimentos repetitivos por um longo período podem ser prejudiciais. Sendo assim, o trabalho diário repetitivo e prolongado sem períodos de pausa contribuem para a pior qualidade de vida, ocasionando algumas doenças, como a lesão de esforço repetitivo (LER). A LER é um dos mais comuns problemas encontrados em pessoas que trabalham fazendo movimentos repetitivos, o que com o passar do tempo pode afetar seu desempenho podendo trazer maiores complicações.

Palavra chave: Ginástica Laboral, Lesão de esforço repetitivo, Saúde

ABSTRACT

During their professional activities, repetitive motions for long periods can be harmful. Thus, the daily repetitive and prolonged periods without breaks contribute to a poorer quality of life, causing some diseases, such as repetitive strain injury. A repetitive strain injury is one of the most common problems found in people who work doing repetitive movements, which over time can affect your performance and may bring more complications.

Keywords: Labour gymnastics, Repetitive strain injury, Health

1- INTRODUÇÃO

Em 1901, na fábrica de tecidos Bangu, que fica no Rio de Janeiro os trabalhadores já se reuniam em torno de um campo de futebol para praticar atividades físicas, foi a primeira manifestação de atividades esportivas dentro do ambiente de trabalho (Lima, 2005). A Ginástica Laboral (GL) pode ser entendida como um conjunto de atividades físicas elaboradas a partir da atividade profissional. Exercida durante o horário de trabalho, tem como objetivo, alongar, relaxar, tonificar as estruturas mais utilizadas pelo trabalhador em suas atividades diárias e ativar as estruturas que não são muito exigidas e utilizadas (Lima, 2005).

2- INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE LESÕES DE ESFORÇO REPETITIVO (L.E.R)

A prática de atividades físicas durante o trabalho visa promover a descontração, o equilíbrio e o bem-estar do trabalhador. Desta forma, a GL não

sobrecarrega o funcionário e não o leva a um desgaste físico, uma vez que, é feita de forma leve com pouco tempo de duração. Os objetivos e resultados esperados com a prática regular da GL são, a diminuição do índice de acidentes do trabalho e a correção de vícios posturais que adquirimos com o tempo. Ficar sentado por horas frente a um computador, geralmente nos leva a uma postura curvada e a perna cruzada, postura que poderá acarretar uma desagradável dor nas costas. As pausas são muito importantes durante o expediente, quanto maior for o número de pausas curtas durante o horário de trabalho menos dor os trabalhadores sentirão e maior será a disposição dos mesmos durante o dia (Galinsky et al, 2000).

Segundo Carvalho (2003) “a Ginástica Laboral é o exercício físico orientado e praticado durante o horário do expediente visando benefícios pessoais no trabalho, que tem por objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador.” O programa de GL é constituído por exercícios de alongamento, priorizando os músculos encurtados. Todos os músculos esqueléticos devem ser exercitados, pois quanto maior o grau de flexibilidade do individuo mais eficientes são seus movimentos corporais, no entanto, a melhora da flexibilidade só é adquirida pela prática regular de exercícios de alongamento (Lima, 2005). A GL pode também ser classificada quanto ao seu objetivo, os mais utilizados nas empresas são “Ginástica Corretiva ou Postural, Ginástica de Compensação e Ginástica Terapêutica”. (Maciel et al, 2005). De acordo com Delbin (2005) a GL “consiste na execução de exercícios de aquecimento musculoesquelético, que tem por finalidade preparar o organismo para o trabalho físico, atuando de forma preventiva e terapêutica, sem levar o trabalhador ao cansaço excessivo”.

O conjunto de fatores físicos combinados com o trabalho repetitivo diário permite o surgimento das doenças de esforço repetitivo ou distúrbios osteomoleculares, consequência da postura inadequada e repetição de movimentos. Os fatores causais indiretos estão relacionados com períodos muito longos de trabalho, estresse e ausência de pausas durante o expediente (Maciel et al, 1998). Assim, a Ginástica Laboral age como um fator de prevenção contra tais doenças que afetam o sistema muscular esquelético, pois, aumenta a disposição do funcionário no trabalho, diminuindo a fadiga muscular e evitando a ocorrência de doenças como as lesões por esforço repetitivo. Cabe ao empregador, a introdução de pausas para descanso durante o trabalho, introduzir programas de treinamento de prevenção, adoção de equipamentos de proteção individual, redução da jornada de trabalho na atividade geradora de L.E.R, modificar o processo e a organização do trabalho

visando a diminuição da sobrecarga muscular gerada por gestos e esforços repetitivos, mecanizando ou automatizando o processo, reduzindo o ritmo de trabalho e as exigências de tempo, e diversificando as tarefas, realizar um estudo para análise ergonômica do Posto de Trabalho e adequar o mobiliário, máquinas, dispositivos, equipamentos e ferramentas às características fisiológicas do trabalhador (Oliveira, 2006).

Segundo COOPER (1996) “diversas situações que interferem no emocional são absorvidas e descarregadas no corpo, especificamente na musculatura, aumentando sua tensão”, então isso explica as dores nas costas (Barbosa, 2009). De acordo com COOPER (1996) e GRIEVE (1994) “A prática de qualquer atividade física auxiliará este indivíduo e relaxar”, pois a atividade física praticada regularmente interfere no controle do estresse (Barbosa, 2009). Daólio (1997) publicou que “O homem, por meio do seu corpo, vai assimilando e se apropriando de valores, normas e costumes sociais, num processo de incorporação” (Figueiredo et al, 2008). Figueiredo e Mont’ Alvão, dizem também que é necessário que o profissional se proponha a trabalhar com a promoção da sua saúde, estando ele dentro ou fora do horário de trabalho. Precisamos nos lembrar durante nosso tempo livre que temos um corpo e adquirir novos hábitos de postura, de boa alimentação, prática de exercícios físicos, tornando assim o trabalho da Ginástica laboral muito eficiente e benéfico, com ótimos resultados.

3- CONCLUSÃO

A prática de exercícios físicos é essencial para vivermos de uma forma saudável. A Ginástica Laboral além de desempenhar uma visível melhora na saúde física contribui também para a saúde mental do trabalhador, promove o social e diminui o estresse causado pelo trabalho.

4. REFERÊNCIAS

Gizele de Cássia Martins et al. **Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos)**. Motriz, Rio Claro, v.13, n.3, p.214-224, jul./set. 2007

LIMA, Valquíria. 3ª Ed. **Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. 2003, 2005, 2007. Phorte, Editora Ltda.

Regina Heloisa Maciel et al. **Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral?** Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2005, vol. 8, pp. 71-86

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. **A prática da ginástica laboral**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006. 135p.

FIGUEIREDO, Fabiana et al. **Ginástica laboral e ergonomia**. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008. 192p.