

# A IMPORTANCIA DO PROGRAMA DE GINASTICA LABORAL PARA O TRABALHADOR

MOREIRA, Rodrigo J.<sup>1</sup>

CORTEZ, Mariza<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente trabalho visa através de uma revisão bibliografia verificar a importância de um programa de ginástica laboral para o trabalhador, entendendo que o mesmo está exposto a rotinas de trabalhos exaustivos e repetitivos, que influenciam negativamente a vida tanto do lado profissional quanto pessoal, propiciando a uma tendência de se afastar do trabalho por doenças relacionadas ao trabalho (D.O.R.T e L.E.R.), buscando entender como a ginástica laboral, pode ser positiva, no cotidiano do mesmo trabalhador, partindo do princípio que o indivíduo esta exposto a fatalidade como acidentes de trabalho, doenças relacionadas ao estresses que ele encontra no dia a dia, de serviço, atrapalhando seu desempenho e produção, tanto na empresa, e ainda sem esquecer a influência em sua vida pessoal, tem se discutido muito sobre a relação do tema acima e suas contribuições ao cotidiano de um trabalhador e também a empresa, já que ambos dependem um do outro para sobreviver em um mundo cada dia mas tecnológico e requer agilidade produtividade e desempenho acima da media, para se manter no mercado de trabalho, o programa de ginástica laboral no Brasil cada dia ganha novos seguidores, um mercado que vem se expandindo junto com o crescimento de empresas e com o aumento de empresários preocupados com a produtividade e saúde de seu colaborador.

**Palavras -chave:** Ginástica laboral, doenças, trabalho

## 1. INTRODUÇÃO

No Brasil vem crescendo consideravelmente desde meados da década de 80 o numero de doenças relacionadas ao trabalho, com isso também surgiu um novo mercado de trabalho para os educadores físicos, podendo aplicar programas de ginástica laboral nas empresas.

A ginástica laboral visa melhorar a qualidade de saúde dos colaboradores nas empresas q esteja sendo aplicada, evitando assim acidentes, doenças que estejam ligadas ao trabalho e também a diminuição dos estresses decorrentes de longas horas de trabalho e de cobranças por resultados.

Nesse contexto desenvolveram pesquisas elaboradas que demonstrassem a eficácia da Ginástica Laboral, onde observaram a execução, qual a maneira correta para com os exercícios respeitando a função de cada setor de uma empresa, e compararam com outras

---

<sup>1</sup>.Graduando do curso de Educação Física bacharelado adaptação da FREA/FIRA - Avaré - SP.

<sup>2</sup>Orientador: Professora titular da FREA/FIRA - Avaré - SP.

empresas as quais não ofereciam essa atividade, aos seus colaboradores.

Surgindo assim, a discussão sobre a importância da mesma, na prevenção de enfermidades que possam estar relacionadas ao afastamento e até ao desligamento do profissional envolvido nesses casos de doenças.

Fazendo que esse tema em nosso mundo globalizado esteja sempre na atualidade, pois os servidores têm poucas horas de sono e muito trabalho, quase sempre com grande esforço e movimentos repetitivos, com poucas horas de sono e lazer, justificando assim, o aumento crescente dos programas de ginástica laboral em nossos pais.

## **2. HISTÓRICO DA GINÁSTICA LABORAL**

A ginástica laboral tem sua origem na Europa, após a revolução industrial, pois nesse período o número de funcionários que começaram a sofrer com doenças relacionadas ao trabalho, L.E.R. (Lesão por Esforços Repetitivos), D.O.R.T. (Distúrbios Osteomoleculares Relacionado ao Trabalho) havendo um significativo aumento de doenças e lesões, ocasionados por várias horas do dia em posturas erradas e por fazer centenas e milhares de vezes movimentos repetitivos, até então não se entendia o porque que isso acontecia (CONFEF, 2007).

Em 1925, na Polônia, tem-se registro da prática da ginástica laboral, onde em uma fábrica os operários se reuniam para se exercitar. Nesse período a ginástica laboral começa a se expandir, chegando à Rússia e Holanda (CONFEF, 2007).

Na década de 60, países como Alemanha, Suécia, Bélgica, Japão e Estados Unidos, aderiram a esta prática, sendo os Estados Unidos, os primeiros a promover pesquisas sobre os benefícios da ginástica laboral (CONFEF, 2007).

Há registros da ginástica laboral entre funcionários no Brasil no início do séc. XX, sendo que a primeira proposta de ginástica laboral surgiu na década de 70, onde algumas empresas começaram a investir em esporte e lazer, para seus funcionários, nesta mesma década, houve uma promoção de um projeto de ginástica laboral, em Novo Hamburgo (RS), feito pela Escola de Educação Física, onde foi elaborada uma série de exercícios, respeitando a biomecânica do movimento (CONFEF, 2007).

Em 1999 o SESI, também elaborou um projeto de ginástica laboral, e promoveu nas indústrias de São Paulo. Sendo que, deste então, esta prática só vem ganhando seguidores, e tendo a tendência de cada dia mais se desenvolver, por causa da necessidade, das empresas de manter, colaboradores ativos e saudáveis, em seu processo de produção (CONFEF, 2007).

### **3. GINASTICA LABORAL; PREPARATÓRIA, COMPENSATÓRIA E DE RELAXAMENTO.**

Segundo CONFEF (2007), o termo: Ginástica Laboral, é uma atividade física que tem como objetivo a prevenção e promoção da saúde do trabalhador.

Picoli e Guastelli (2002) nos dizem, em seu trabalho, que a ginástica laboral tem como definição ser uma atividade física onde é realizada no âmbito de trabalho, com exercícios que tem como objetivo evitar efeitos negativos da LER/DORT, como por exemplos diminuir afastamentos por dores na coluna e desvios posturais, ocasionado por horas em posições inadequadas.

Estas lesões são causadas pela utilização biomecanicamente incorreta dos músculos, dos tendões, das fâscias ou dos nervos, resultando em dor, em fadiga, em queda do rendimento no trabalho e em incapacidade temporária, podendo evoluir para uma síndrome dolorosa crônica que, agravada por todos os fatores psíquicos (no trabalho ou fora dele), é capaz de reduzir o limiar de sensibilidade dolorosa do indivíduo (OLIVEIRA, 2007, p.41).

Neste contexto Barbosa et al. (1997), destacam em seu trabalho que doenças relacionadas ao esforço repetitivo atingem diversas áreas de trabalho, sendo por exemplo na França a maior causa de afastamento do trabalho, comprometendo assim a linha de produção.

O objetivo da ginástica laboral é proporcionar ao funcionário/ colaborador, uma melhora na capacidade física, e melhorar sua produtividade nas atividades exigidas, e conseqüentemente, evitar lesões (GIORDANI, 2011).

Ainda sendo, constituída por vários exercícios executados no ambiente de trabalho com sessões de 5 a 15 minutos, diminuindo assim o estresse, através de alongamentos específicos. Para cada grupo de trabalho (MARTINS, 2001).

A ginástica ajuda a promover o conhecimento do funcionário/colaborador, em relação ao seu próprio corpo, evitando assim doenças, que surgem devido ao estilo de vida, fazendo assim a diminuição de afastamento, e a ocorrência de faltas ao trabalho (FERNANDEZ, 2007).

Ainda segundo Monteiro (1993), há maioria dos acidentes de trabalho ocorrem nas primeiras horas da jornada de serviço, muitas vezes sendo causada por sonolência e por falta de condicionamento físico, ficando assim, propicio a sofrer acidentes e adquirir enfermidades.

Dentro desse conceito, de saúde do trabalhador, se pode destacar com mais vigor, três tipos de ginástica laboral que são: Ginástica Laboral Preparatória (GLP), Ginástica Laboral Compensatória (GLC) e Ginástica Laboral de Relaxamento (GLR) que são definidas da

seguinte maneira:

✓ Ginástica Laboral Preparatória (GLP): visa preparar os funcionários/colaboradores para a jornada de trabalho, com alongamentos e aquecimento específicos das atividades que realizaram (TARGA, 1996 apud CAÑETE, 2001). Sendo geralmente realizada de 5 a 15 minutos.

Segundo Dias (1994, p.24-25), GLP é: "...atividade física realizada antes de se iniciar o trabalho, aquecendo e despertando o funcionário, com objetivo de prevenir acidentes de trabalho, distensões musculares e doenças ocupacionais."

Padão e Monteiro (1992) destacaram que a ginástica é benéfica para o trabalhador/colaborador, pelo fato de fazer uma maior ativação sanguínea e também o aumento da capacidade respiratória.

✓ Ginástica Laboral Compensatória (GLC) é realizada no meio da jornada de trabalho, executando exercícios de compensação no mesmo ambiente de trabalho, mesa de escritório, máquina de costura, etc.

Leme (2003) relatou que a ginástica compensatória tem como objetivo relaxar os músculos que estão em contração na maior parte de um dia de trabalho.

Já Oliveira (2006) correlacionou a diminuição de lesão nos tendões e fortalecimento da musculatura do trabalhador/colaborador fazendo com que o mesmo saísse de sua rotina de serviço, realizando exercícios que compensariam os músculos que estavam sobrecarregados.

✓ Ginástica Laboral de Relaxamento (GLR) acabaria sendo de grande importância, pois a mesma tem por objetivo relaxar o corpo do indivíduo com exercícios que provoquem um alto grau de relaxamento e também fazer com que o trabalhador/colaborador se desligue do serviço, ocorrendo assim, um relaxamento mental.

Souza et al (2005) explicou sobre a ginástica de relaxamento, como tendo como função recuperar o indivíduo, ocasionando a diminuição do cansaço, tanto físico quanto psíquico, antes do trabalhador/colaborador voltar para o âmbito familiar.

#### **4. ASPECTOS FÍSICOS, PSÍQUICOS E SOCIAIS:**

Poletto (2002) em seu trabalho nos diz que toda a pessoa tem que estar com suas capacidades físicas e mentais em total equilíbrio, promovendo assim uma melhora de todos os sentidos como, por exemplo, motivação, qualidade e agilidade, garantindo que o mesmo tenha uma vida, mas saudável, em seu ambiente de trabalho, diminuindo os efeitos do estresse, tendo um melhor controle sobre as pressões da rotina diária de trabalho.

Ghorayeb e Barros Neto (1999) em seu estudo classificou as reações de alarmes dos mamíferos em duas a de agressão e fuga, mas na sociedade em que vivemos isso não acontece com frequência, o que temos é um acumulo de estresse, por essa agitação interna, de não poder dizer o que nos incomoda, sendo um preposto do estresse físico e mental.

Segundo Grandjean (1998, p.165) “O estado emocional, causado por uma discrepância entre o grau de exigência do trabalho e os recursos disponíveis para gerenciá-lo define o estresse no trabalho.”

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A ginástica laboral tem sido um mercado em expansão para a área da educação física, pois com a rotina de trabalho, empresas que vem enfrentando grandes perdas de produtividade.

Um fator primordial, que justifica essas perdas são as doenças relacionadas aos trabalhadores, que vem atingindo grande parte dos colaboradores de pequenas, médias e grandes empresas.

Verificou-se que através de um programa de Ginástica Laboral, bem preparado, e estruturado, visando sempre a melhoria da qualidade de vida do trabalhador/ colaborador, entendendo o dia- a- dia do mesmo. Utilizando de exercícios que possam trazer aumento da produtividade e fazer com que o risco de doenças relacionadas ao trabalho diminua consideravelmente.

Verificando que um programa de Ginástica laboral, sendo preparado e executado por um profissional qualificado, tende a trazer grandes benefícios para as empresas que aderem ao programa, e também aos seus colaboradores, tendo uma melhora no rendimento e a diminuição de afastamentos por doenças relacionadas ao trabalho. Havendo assim uma melhoria de qualidade de vida dos mesmos.

## 6. REFERÊNCIAS

- BARBOSA, E. B.; BORGES, F. D.; DIAS, L.P.; FABRIS, G.; FRIGERI, F.; SALMOSO, C. Lesões por esforços repetitivos em digitadores do Centro de Processamento de Dados no BANESTADO, Londrina, Paraná, Brasil. **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**, v.4, n.2, p.83-91, 1997.
- CAÑETE, I. **Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. 2º ed. São Paulo: Ícone, 2001.
- CONFED. 2007 – Ano da Ginástica Laboral. **Revista de Educação Física**. Ano VI, n.22. Disponível em: <[http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2006/N22\\_DEZEMBRO/08\\_2007\\_ANO\\_DA\\_GINASTICA\\_LABORAL.PDF](http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2006/N22_DEZEMBRO/08_2007_ANO_DA_GINASTICA_LABORAL.PDF)> Acesso em: 14/jun./2016.
- DIAS, M. F. M. G. **Ginástica laboral: empresas gaúchas têm bons resultados com a ginástica antes do trabalho**. *Proteção*, v.6, n.29, p.24-5, 1994.
- FERNANDES, C.P. **Um programa de qualidade de vida, voltado para seu bem estar**. p.37-43, 2007.
- GHORAYEB, N.; BARROS NETO, T. L. de O.; **Exercício: preparação fisiologia, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. SP, Atheneu, 1999.
- GRANDJEAN, E. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalhador ao homem**. Porto Alegre; 5ª ed., Bookman, p.165,1998.
- LIMA, V; **Ginástica Laboral: Atividade Física no ambiente de trabalho**. Editora Phorte, 3º ed, São Paulo, 2003.
- MARTINS C. O. **Ginástica laboral no escritório**. Jundiaí, SP. Fontoura, 2001.
- MARTINS C. O. **Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório**. Florianópolis, SC: Universidade Federal de Santa Catarina (Tese Doutorado em Engenharia de Produção), 2005.
- MONTEIRO, L. F. G. **Fazendo ginástica: um roteiro útil para as empresas que querem exercitar seus funcionários**. *Proteção*, v.5, n.21, p.30–31, fev./mar. 1993.
- OLIVEIRA, J. R. G. O. A. **A prática da ginástica laboral**. 3ºed. Rio de Janeiro, Sprint, 2006.
- OLIVEIRA, A. S; OLIVEIRA, D. L.; SANTOS, J. F. S.; DECOL, M.; **Ginástica laboral. Revista Digital -Buenos Aires - Año 11 – n.106 - Marzo de 2007**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>> Acesso em: 22/jun./2016.
- PADÃO, M. E.; MONTEIRO, C. F. G. **A ginástica da segurança: empresa carioca demonstra importância dos exercícios para reduzir acidentes**. *Proteção*, v.4, n.18, p.192, ago./set, 1992.

PICOLI EB, GUASTELLI CR. **Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas.** São Paulo: Phorte, 2002.

POLETTO; SS; **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológica.** Tese de mestrado, UFRS, Porto Alegre, 2002.