

OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR – UMA REVISÃO DE LITERATURA

Autora: Izabel Cristina Feltz de Souza

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a saúde do trabalhador vem sendo objeto de estudo de várias especialidades. Cada vez mais as empresas vêm abordando técnicas variadas para melhorar a qualidade de vida de seus colaboradores. Essas alternativas são importantes não só para o trabalhador, mas também para a empresa.

Atualmente as lesões por esforços repetitivos (LER) e as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) são a segunda maior causa de afastamento do trabalho de acordo com os dados do INSS (Instituto Nacional de Seguro Social), ficando atrás somente dos afastamentos por doenças mentais. Essas lesões estão relacionadas à sobrecarga osteomuscular, má postura, mobiliário inadequado, entre outros. Com isso viu-se a necessidade de buscar alternativas para diminuir essas lesões e conseqüentemente os afastamentos.

Uma das abordagens utilizadas pelas empresas atualmente para prevenir essas lesões são os programas de ginástica laboral. Esses programas consistem em exercícios de alongamento, fortalecimento, flexibilidade, coordenação motora e relaxamento que visam melhorar a qualidade de vida do trabalhador. O programa costuma focar em exercícios específicos para as regiões musculoesqueléticas de maior exigência de acordo com a função exercida. Os exercícios devem ser realizados no trabalho, durante 8 à 15 minutos, e a frequência varia de acordo com cada empresa.

A ginástica laboral é classificada de maneira diferente pelos autores. A classificação mais comum é a que divide a ginástica em quatro tipos, sendo estes: ginástica preparatória, ginástica compensatória, ginástica de relaxamento e ginástica corretiva.

A ginástica laboral preparatória ou de aquecimento consiste em exercícios realizados antes de iniciar o trabalho para aquecer os grupos musculares exigidos na atividade exercida e preparar o funcionário para o trabalho aumentando seu nível de concentração e disposição. Também pode prevenir as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho. Nesse tipo de ginástica são realizados exercícios de coordenação motora, equilíbrio, concentração, flexibilidade e resistência muscular.

A ginástica laboral compensatória ou de pausa, são exercícios realizados durante uma pausa no período de trabalho com o objetivo de relaxar os músculos mais exigidos durante a atividade e fortalecer os outros grupos musculares. Ela também serve para despertar o colaborador, tirando o mesmo da sua rotina de trabalho.

Já a ginástica de relaxamento é realizada ao final do período de trabalho com o intuito de diminuir as tensões musculares geradas principalmente por trabalhos que tem exigência intelectual e de atendimento ao público. Para esse tipo de ginástica são utilizados exercícios de alongamento e flexibilidade, além de técnicas de automassagem, exercícios respiratórios e meditação.

A ginástica laboral corretiva ou postural é uma abordagem multidisciplinar em conjunto com a medicina do trabalho e a enfermagem, a fisioterapia busca solucionar lesões graves e limitações relacionadas ao mobiliário.

A prática da ginástica laboral é uma ótima opção para as empresas que buscam uma melhor qualidade de vida para seus colaboradores. É uma técnica de fácil entendimento para os colaboradores, não necessita de investimentos materiais podendo ser realizada na maioria das vezes no próprio posto de trabalho. Além de gerar um momento de descontração e integração entre os colaboradores.

OBJETIVO

Verificar os benefícios gerados pelos programas de ginástica laboral na saúde do trabalhador, diante da necessidade de prevenção.

MÉTODO

O método utilizado para a pesquisa foi uma revisão literária com artigos publicados desde 2000 até o presente momento. Os bancos de dados utilizados foram as publicações encontradas nas bibliotecas eletrônicas Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google Acadêmico. As palavras chaves utilizadas foram: saúde do trabalhador, ginástica laboral, qualidade de vida e saúde ocupacional. Foram encontrados 28 artigos no total, sendo 16 selecionados para a pesquisa.

RESULTADOS

Com base nos artigos selecionados, foi constatado que a ginástica laboral é capaz de trazer benefícios não só para a saúde do trabalhador, mas também gerar benefícios para a empresa.

Entre os benefícios gerados para a saúde do trabalhador, destacam-se: a prevenção de LER/DORT, alívio das dores corporais, melhora do relacionamento interpessoal, redução do estresse e ansiedade, aumento da flexibilidade, entre outros. Além dos benefícios dentro da saúde ocupacional, a ginástica laboral também é capaz de gerar benefícios para a saúde do trabalhador de maneira geral. Os estudos apontam que trabalhadores que participam da atividade laboral a médio e longo prazo passam a cuidar mais de sua saúde. Entre os efeitos estão o início ou aumento da atividade física fora do trabalho, cuidados alimentares, melhora na qualidade do sono e aumento da autoestima.

Além da saúde do trabalhador, o programa de ginástica laboral pode gerar para a empresa: diminuição dos índices de afastamento por LER/DORT, redução do absenteísmo e rotatividade de funcionários, aumento da produtividade, diminuição dos gastos com despesas médicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos apontam que além de beneficiar o trabalhador, a abordagem da ginástica laboral diminuem o risco de afastamento por problemas físicos e mentais, além de aumentar o potencial de produtividade dele.

Com os resultados observados, fica evidente a importância de um programa de ginástica laboral, tanto para a saúde do trabalhador, quanto para o bem da empresa. Podendo ser utilizada não apenas como ferramenta para alcançar a saúde ocupacional, mas também o bem-estar físico e psicossocial.

Assim, a prática da ginástica laboral é uma ótima opção para as empresas que buscam uma melhor qualidade de vida para seus colaboradores. É uma técnica de fácil entendimento para os colaboradores, não necessita de investimentos materiais podendo ser realizada na maioria das vezes no próprio posto de trabalho. Além de gerar um momento de descontração e integração entre os colaboradores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Efeitos da Ginástica Laboral na Saúde do Trabalhador: Uma Revisão de Literatura. Maysa Venturoso Gongora Buckeridge Serra; Lorrana Campos Pimenta, Paulo Roberto Veiga Quemelo – Revista Pesquisa em Fisioterapia, Dezembro, 2014.

Efetividade da Ginástica Laboral na Aptidão Física: estudo randomizado não controlado Antonio José Grande; Valter Silva; Sérgio Alencar Parra - São Paulo, 2014

Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes de ginástica laboral. Antônio José Grande; Mathias Roberto Loch; Evanil Antônio Guarido; João Bruno Yoshinoga Costa; Gabriela Claudino Grande; Felipe Fossati Reichert – Revista Brasileira de Cineantropia e Desenvolvimento Humano 13 – abril 2011

A Ginástica Laboral na Promoção da Saúde e na Melhoria da Qualidade de Vida no Trabalho. Adelar Aparecido Sampaio; João Ricardo Gabriel de Oliveira – Caderno de Educação Física e Esportes, v7, n13, 2008.