

SAIRU MENDES MARAVILHA

A GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR.

BELO HORIZONTE -MINAS GERAIS

2012

SAIRU MENDES MARAVILHA

A GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Profa. Msc. Ana Maria Chagas Sette Câmara.

BELO HORIZONTE - MINAS GERAIS

2012

SAIRU MENDES MARAVILHA

A GINÁSTICA LABORAL NA A SAÚDE DO TRABALHADOR

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Profa. Msc. Ana Maria Chagas Sette Câmara.

Banca Examinadora

Prof. \_\_\_\_\_

Prof. \_\_\_\_\_

Profa.

Aprovado em Belo Horizonte \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, pela vida, saúde e oportunidade de realizar este curso de especialização.

À Profa. Ana Maria Chagas Sette Câmara, minha orientadora, obrigado pelo carinho, atenção e ajuda durante toda a pesquisa.

À Giselle, minha esposa, pelo amor, carinho, amizade, incentivo durante meus estudos.

Ao meu filho Iago, inspiração e incentivo em ser uma pessoa e um profissional melhor.

À minha família, por mais uma vez acreditarem em mim e em meu potencial, sem o carinho de vocês não estaria aqui.

## **EPÍGRAFE**

“Nada substitui ao trabalho.”

Ricardo Mendes

## RESUMO

Este estudo é uma revisão da literatura sobre o papel da ginástica laboral para a saúde do trabalhador, buscando assim evidências da sua eficiência para prevenir agravos na saúde do trabalhador. Optou-se por trabalhar com revisão narrativa através de levantamento bibliográfico em bases de dados vinculadas a Biblioteca Virtual da Saúde-BVS: LILACS e SCIELO onde foram selecionados 01(uma) monografia, 02(duas) dissertações de mestrado e 15 (quinze) artigos. O estudo evidenciou que a ginástica laboral é um exercício físico eficaz para prevenir doenças relacionadas ao trabalho, quando fundamentada em evidências e com uma abordagem integral das múltiplas demandas do trabalhador, sejam elas sociais, fisiológicas ou de interesse individual.

Palavras-chave: doenças ocupacionais; saúde do trabalhador, ginástica laboral.

## **ABSTRACT**

This study is a review of the literature on the role of gymnastics for the health of workers, thus seeking evidence of its effectiveness in preventing injuries in workers' health. We chose to work with narrative review using literature in databases linked to the Virtual Health Library-VHL: LILACS and SciELO where we selected 01 (a) monograph, 02 (two) dissertations and 15 (fifteen) articles. The study showed that gymnastics is an effective exercise to prevent work-related diseases when based on evidence and a comprehensive approach to the multiple demands of the worker, be they social, physiological or individual interest.

Keywords: occupational diseases, occupational health, workplace exercises.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2. JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>10</b>
<b>3. OBJETIVO .....</b>	<b>11</b>
<b>4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>12</b>
<b>4.1. Método .....</b>	<b>12</b>
<b>5. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>17</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>18</b>



## 1. INTRODUÇÃO

Realizada no ambiente de trabalho, a Ginástica Laboral é um tipo de atividade física específica direcionada à musculatura mais requisitada durante as tarefas, preparando o organismo para o trabalho físico, promovendo a manutenção e normalização do tônus muscular e também compensando e relaxando qualquer esforço repetitivo. Além de exercícios físicos, a ginástica laboral consiste em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da ginástica laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador.

O objetivo deste estudo é realizar uma revisão da literatura sobre o papel da ginástica laboral para a saúde do trabalhador, buscando assim evidências da sua eficiência para prevenir agravos na saúde do trabalhador.

## 2. JUSTIFICATIVA

A Saúde enquanto patrimônio do trabalhador é condição essencial e fundamental para o convívio social, indissociável do trabalho, ferramenta primeira no desenvolvimento das relações de produção.

Nesta acepção, considera a saúde e a doença como processos dinâmicos, estreitamente articulados com os modos de desenvolvimento produtivo da humanidade em determinado momento histórico. Parte do princípio de que a forma de inserção dos indivíduos nos espaços de trabalho contribui decisivamente para formas específicas de adoecer e morrer (BRASIL, 2002 *apud* SARQUIS; CRUZ; HAUSMANN et al, 2004, p.15).

Poucas empresas e instituições oferecem condições ideais de trabalho, mesmo assim, visando resultados econômicos da empresa. (OLIVEIRA, 2002, p.11). As condições de trabalho vivenciadas por muitos trabalhadores, têm lhes ocasionado problemas de saúde, freqüentemente relacionados à situação e setor de trabalho, provocando prejuízos pessoais, sociais e econômicos.

Analisando a saúde do trabalhador através dos tempos, é possível verificar que trabalhadores estão expostos a várias cargas de trabalho que comprometem a saúde, gerando índices elevados de acidentes de trabalho e doenças relacionadas ao trabalho.

A ginástica laboral tem sido utilizada visando à promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho. Além da preparação física dos participantes, contribui direta e/ou indiretamente para a melhoria do relacionamento interpessoal, na redução dos acidentes de trabalho, na redução do absenteísmo e, conseqüentemente, no aumento da produtividade com qualidade.

A partir dessa percepção, faz-se necessário compreender melhor essa problemática fazendo uma reflexão teórica sobre a ginástica laboral, quer para prevenção de doenças, quer para melhoria da qualidade de vida do trabalhador.

### **3. OBJETIVO**

Realizar uma revisão da literatura sobre o papel da ginástica laboral para a saúde do trabalhador, buscando assim evidências da sua eficiência para prevenir agravos na saúde do trabalhador.

## 4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Optou-se por trabalhar com revisão narrativa por permitir a inclusão de vários estudos, a partir de uma leitura exploratória e seletiva possibilitando uma análise dos resultados desses estudos.

Segundo Moretti-Pires, *et al.*, (2009) a revisão narrativa utiliza-se de informações sobre determinado tema de trabalho científico realizado por diversos autores para a sedimentação e fundamentação teórica de problema a ser estudado. Descreve e discute o conhecimento existente sobre o assunto em estudo e possibilita ao pesquisador fazer as críticas, sugestões ou mesmo confirmação dos conhecimentos narrados pelos autores.

### 4.1 Método

O levantamento bibliográfico foi realizado em base de dados relacionados à saúde do trabalhador vinculados a Biblioteca Virtual da Saúde-BVS, a saber: LILACS e SCIELO.

A busca dos artigos se deu em publicações em língua portuguesa, a partir dos seguintes descritores em português.

- Doenças do trabalho
- Ginástica Laboral
- Saúde do trabalhador.

A partir da leitura dos títulos, foram selecionados 01(uma) monografia, 02(duas) dissertações de mestrado e 15 (quinze) artigos a partir dos descritores selecionados e que tinham relação com o objeto deste estudo, ou seja, sobre a ginástica laboral para a saúde do trabalhador.

## 5. MARCO TEÓRICO

A Ginástica Laboral conforme Oliveira (2002), compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT.

Alguns autores afirmam que a prática da ginástica laboral, além de preparar a musculatura para o desempenho das atividades profissionais e melhorar a circulação sanguínea, pode contribuir para melhoria na atenção e concentração, reduzindo os acidentes de trabalho. (SILVA, *et al*, 2006)

As modalidades de ginástica laboral são classificadas pelo objetivo a que se destinam e também de acordo com o horário a serem aplicadas.

Ginástica laboral compensatória: são exercícios realizados durante as pausas da jornada de trabalho, interrompendo a monotonia e aproveitando as pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas nos postos operacionais. (POLETTTO, 2002)

Ginástica laboral preparatória: conjunto de exercícios físicos realizados antes do início da jornada de trabalho. E tem como objetivo principal preparar o funcionário para sua tarefa aquecendo grupos musculares que irão ser solicitados pelas tarefas, aumentando a circulação sanguínea em nível muscular melhorando a oxigenação dos músculos. (POLETTTO,2002)

Ginástica laboral corretiva: é realizada em indivíduos com deficiências morfológicas não patológicas, sendo esta aplicada a um número restrito de pessoas que apresentam a mesma característica postural. (BERTOLINI, 1999)

Ginástica laboral de manutenção ou de conservação: utiliza-se para a manutenção do equilíbrio morfológico das pessoas integrantes de programas de Ginástica Laboral em empresas, para que permaneçam estáveis. Normalmente é composta de exercícios aeróbicos e é executada antes da jornada de trabalho, durante os

intervalos de almoço ou equivalente ou ainda após o expediente, com duração de 30 a 60 minutos. (MENDES, 2000)

Ginástica laboral de descontração ou relaxamento: são exercícios de alongamento, realizado normalmente após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares utilizadas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido láctico e prevenindo as possíveis instalações de lesões. (SILVA, 2006)

Autores afirmam que a ginástica laboral leve e de curta duração, tem o intuito de diminuir o número de acidentes de trabalho, prevenindo doenças originadas por traumas cumulativos, fadiga muscular, corrigi vícios posturais, aumentando a disposição do funcionário. (MARTINS E DUARTE, 2000)

Ferracini e Valente (2010) afirmam que após o programa de ginástica laboral, participantes admitiram aumento do bem estar diário e melhora do relacionamento interpessoal.

Martins e Duarte, (2000) afirmam que a atividade física justifica-se pelo fato de o desempenho/rendimento do trabalhador não ser constante. Sendo que no início da jornada de trabalho, o organismo começa a adaptar seus processos fisiológicos às exigências do trabalho. Após o período de adaptação inicial, o trabalhador atinge seu ápice em rendimento, de duração de aproximadamente duas horas. Após este período, o desempenho do trabalhador começa a decrescer. E pausas realizadas no início desses momentos de baixo rendimento tornam viável o retardo dos sintomas “improdutivos”, estabilizando o desempenho do trabalhador em um nível satisfatório.

Candotti, *et al.*, (2011) abordam os benefícios da ginástica laboral e afirmam que essa pausa no trabalho, juntamente com a atividade física, pode ser importante para um melhor controle do estresse dos trabalhadores. Entretanto, segundo Grande, *et al.*, 2011, assim como no caso da inatividade física no lazer, não se pode concluir que de fato seja a ginástica laboral a responsável pela melhor percepção de estresse, uma vez que é bastante aceitável que aqueles com melhor percepção de estresse tenham maior disposição para participarem das sessões.

Alguns autores afirmam que os homens participam menos da ginástica laboral, consomem menos frutas e mais verduras que as mulheres, porém abusam na ingestão de bebidas alcoólicas. Tendo as mulheres maior percepção negativa de estresse. (GRANDE, *et al.*, 2011)

Achour (1998) e Santos, *et al.* (2007) em seus estudos dizem que o alongamento elimina e/ou reduz encurtamentos do sistema muscular, elimina e/ou reduz nódulos musculares, aumentando a flexibilidade, diminuindo o risco de lesão músculo-articular e melhora a coordenação e postura estática e dinâmica.

A ginástica laboral é um momento de intimidade e alguns trabalhadores sentem-se expostos quando começam a fletir o tronco, estirar as pernas, massagear os dedos frente aos colegas de trabalho e estudos afirmam que uniformes confeccionados com tecidos que proporcionem mobilidade articular e confortáveis ou a adoção de normas quanto ao vestuário utilizado pelos trabalhadores na empresa ajudam na execução do exercício. (TIRLONI E MORO, 2010)

Autores afirmam em seus estudos que em setores de atendimento ao público externo, o programa de Ginástica Laboral foi tido como inviável porque os trabalhadores julgaram ser moralmente condenável interromper sua atividade para fazer a “pausa para ginástica” enquanto os clientes aguardavam na fila. (SOARES, *et al.* 2006)

Oliveira (2007) e Martins & Michels, (2001), demonstram a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais com a redução dos acidentes de trabalho e das faltas, aumentando assim a produtividade, diminuindo os gastos com assistência médica e, conseqüentemente, em um maior retorno financeiro para as empresas.

Para as empresas o programa de Ginástica Laboral é vantajoso na medida em que essa ação pode ser convertida em prova nos processos trabalhistas. (MACIEL, *et al.*, 2005)

Em seu estudo autores afirmam que o programa de promoção da saúde pode, ter levado a uma diminuição significativa do percentual de gordura e aumento da massa corporal magra, devido a alterações no estilo de vida dos sujeitos da amostra (MARTINS E DUARTE, 2000), sugerindo que a Ginástica Laboral pode também vir a ser utilizada como uma ferramenta capaz de motivar seus participantes a realizar atividade física regular fora do ambiente laboral. (CANDOTTI, *et al.*, 2011)

Candotti, *et al.*,( 2011) em seu estudo demonstraram que a Ginástica Laboral foi eficaz na diminuição da intensidade e frequência da dor, e na correção dos hábitos posturais durante o trabalho, melhorando a postura sentada. Estes resultados sugerem que a Ginástica Laboral é uma ferramenta capaz de produzir efeitos positivos sobre a dor nas costas de trabalhadores que trabalham por longos períodos na posição sentada.

A prevenção de sintomas osteomusculares em trabalhadores é uma tarefa interdisciplinar (PICOLOTO E SILVEIRA, 2008) e a análise ergonômica do trabalho deve ser feita, pois, sem ela, as sessões de Ginástica Laboral seriam apenas um paliativo momentâneo, já que alguns minutos de alongamento e relaxamento não seriam capazes de atuar com eficácia sobre a má postura ocasionada.



## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A implantação de um programa de Ginástica Laboral busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças do estilo de vida, e não apenas de alteração nos momentos de ginástica dentro da empresa.

Proporciona também o maior conhecimento sobre os cuidados com o próprio corpo, evidenciando a percepção quanto ao cansaço, tensão muscular e aplicação de técnicas de relaxamento e alongamento para serem realizados nos momentos em que ela é percebida pelo indivíduo.

Outro resultado importante da Ginástica Laboral é favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo a consciência corporal, pois as esferas psicológicas e sociais são beneficiadas.

Fica evidente, portanto, que a Ginástica Laboral é eficiente na prevenção das doenças ocupacionais, na melhoria da qualidade de vida do trabalhador e na diminuição do absenteísmo.

## REFERÊNCIAS

ACHOUR, A. J. Flexibilidade: teoria e prática. Londrina: **Atividade Física e Saúde**, 1998.

BERTOLINI, E. **A Ginástica Laboral como um caminho para a qualidade de vida no trabalho**. (Monografia), Universidade do contestado Concórdia SC, 1999.

CANDOTTI, C.T., STROSCHEIN, R., NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 699-714, jul./set. 2011.

CANDOTTI, C.T. *et al.* Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física. **Revista Baiana de Saúde Pública**. v.35, n.2, p.485-497 abr./jun. 2011.

FERRACINI, G.N.; VALENTE, F.M. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. **Rev Dor**. São Paulo, 2010 jul-set;11(3):233-236

GRANDE, A.J. *et al.* Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 13(2):131-137, 2011.

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

MARTINS, C.O.; DUARTE, M.F.S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC, **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** 8 (4): 07-13, 2000.

MARTINS, C.O.; MICHELS, G. Saúde x lucro: quem ganha com um programa de Promoção da saúde do trabalhador? **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Volume 3 – Número 1 – p. 95-101 – 2001.

MENDES, R. A. **Ginástica Labora (GL): Implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba (CIC)**. Curitiba, 2000. Dissertação (Mestrado em Tecnologia) – Programa de pós-graduação em Tecnologia – Universidade Federal do Paraná.

MORETTI- PIRES, R. O. ; BUENO, S. M. V. Freire e formação para o sistema único de saúde: o enfermeiro, o médico e o dentista. **Acta Paul. Enferm**, v.22. n.4. São Paulo, 2009.

OLIVEIRA, J. R. G., A importância da ginástica laboral na prevenção de Doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física** – Nº 139 – Dezembro de 2007.

OLIVEIRA, J. R. G., **A prática da ginástica laboral**. Sprint, 2002.

PICOLOTO, D. ;SILVEIRA, E. Prevalência de sintomas osteomusculares e fatores associados em trabalhadores de uma indústria metalúrgica de Canoas – RS. **Ciência & Saúde Coletiva**, 13(2):507-516, 2008.

POLETTI, S. S. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas**. Porto Alegre, 2002. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de pós-graduação em engenharia de produção – Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

SANTOS, A. F. *et al.* Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama**, v. 11, n. 2, p. 99-113, maio/ago. 2007.

SARQUIS, L. *et al.* Uma reflexão sobre a saúde do trabalhador de enfermagem e os avanços da legislação trabalhista. **Cogitare Enfermagem**, v.9, n.1, p. 15, 2004.

SILVA, J. *et al.* Ginástica laboral: alongamento x flexionamento. **SaBios-Rev. Saúde e Biol.**, Campo Mourão, v. 1, n. 2, p.6-12, jul./ dez., 2006.

SOARES, R.G.*et al* ; A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, 31(114): 149-160, 2006.

TIRLONI, A.S., MORO, A.R.P. Interferência do vestuário no desempenho, na amplitude de movimento e no conforto na ginástica laboral. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 12(6):443-450, 2010.