

BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

Os benefícios da ginástica laboral ao organismo dos trabalhadores e o consequente aumento na produtividade

Interromper as atividades para fazer ginástica, no meio do expediente e na própria estação de trabalho? Quem torce o nariz para essas intervenções na rotina nem imagina os benefícios que a prática da ginástica laboral traz ao organismo, ao comportamento e à produtividade, principalmente para quem passa horas com postura inadequada sem se dar conta e até mesmo para quem tem dificuldades de se relacionar com os colegas de trabalho.

A ginástica laboral, ou cinesioterapia laboral, é um programa de exercícios físicos aplicado durante a jornada de trabalho e no próprio ambiente, com o objetivo de promover o bem-estar e a saúde do trabalhador, compensando os esforços exigidos pelas atividades laborais e permitindo a manutenção do equilíbrio corporal necessário para a preservação da saúde. A definição vem da fisioterapeuta e consultora da área, Ivana Rangel.

Os benefícios da ginástica laboral são imensos, entre eles está o retardamento das alterações degenerativas nos tecidos ósteo-músculo-tendinosos, melhorias no aspecto cognitivo, facilidade na fixação de informações e redução da sobrecarga emocional, quem afirma isso é Nadja de Sousa Ferreira, membro do Conselho





Deliberativo da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT) e presidente da Associação Brasileira de Medicina do Trabalho (ABMT) – federada da ANAMT no Rio de Janeiro.

Outros efeitos benéficos, na avaliação da especialista, são o fortalecimento muscular, alongamento dos grupos musculares para evitar sobrecargas de outros músculos, estímulo para a manutenção da memória sensorial, realimentação da coordenação motora do esquema corporal.

“A ginástica laboral proporciona a vivência do equilíbrio estático e dinâmico para redução das alterações dessa habilidade, principalmente em trabalho em altura, aliada à promoção da quebra da monotonia presente em algumas funções e a integração social e

emocional dos trabalhadores”, complementa Nadja.

Para a presidente da Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), Cynara Cristina Alves Pereira, a ginástica é uma dose diária de saúde num ambiente lesivo, gerador de doenças psicossociais. Ela resalta que essa prática tem metodologia específica, que vai delinear sua característica.

Segundo Cynara, a ginástica laboral é utilizada quando se pensa em recarga muscular, repetitividade, excesso de força, vibração, má postura. De outro lado, a prática também ajuda na redução da obesidade, sedentarismo, ansiedade, depressão. “Os profissionais que ministram essa ginástica trazem orientações sobre postura correta, prática de exercícios, sono adequado, entre outras. É

OS EXERCÍCIOS SOB A ÓTICA DA FISIOTERAPIA

AS FORMAS DE GINÁSTICA LABORAL SÃO: PREPARATÓRIA, COMPENSATÓRIA, DE RELAXAMENTO E CORRETIVA, E SÃO APLICADAS DE ACORDO COM AS NECESSIDADES DA EMPRESA, SEGUNDO A ESPECIALISTA FISIOTERAPEUTA, IVANA RANGEL.

Ginástica Laboral Preparatória – é a atividade física realizada no início da jornada de trabalho, atua de forma preventiva, ou seja, aquecendo e despertando o corpo para o trabalho, de acordo com as suas necessidades de velocidade, força ou resistência, aperfeiçoando as coordenações e sinergias das quais poderá tirar proveito em sua atividade. Previne acidentes, distensões, fadigas musculares e doenças ocupacionais.

OS PRINCIPAIS OBJETIVOS SÃO: reagir aos estímulos com mais rapidez, reações mais adequadas para as situações de trabalho, melhorar as condições físicas e mentais, orientação corporal no tempo e no espaço, integração e participação. A duração aproximada é de 10-12 minutos.

Ginástica Laboral Compensatória – é praticada nos postos de trabalho, em pausas predeterminadas, com o objetivo de aliviar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirido pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas músculo-ligamentares.

OS OBJETIVOS PRINCIPAIS SÃO: alcançar o equilíbrio físico e mental para a execução de tarefas, compensar posturas estáticas unilaterais e reduzir o acúmulo de fadiga, proporcionando compensação e consequente equilíbrio funcional. “Atualmente esta tem sido a mais praticada, pela facilidade organizacional, tal como não interferir na troca de turno e pela maior aderência dos trabalhadores, que por já estarem executando suas atividades, aceitam parar para executar a ginástica”, diz Ivana.

Ginástica Laboral de Relaxamento – é realizada no final da jornada e tem como objetivo a redução do estresse, alívio das tensões e relaxamento e é raramente aplicada.

Ginástica Laboral Corretiva – tem por finalidade restabelecer indivíduos portadores de deficiências morfológicas, não patológicas, sendo aplicada em um grupo reduzido de pessoas, através de exercícios que promovem a reeducação postural, alívio de dores e manutenção do equilíbrio funcional. “Na maioria das empresas essa modalidade é chamada de Back School ou Escola da Postura”, explica Ivana.



A REEDUCAÇÃO POSTURAL E O AUMENTO DA FORÇA MUSCULAR ESTÃO ENTRE OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

bom lembrar que há muita gente fazendo exercícios que não são considerados como ginástica laboral. E na ciência não existe comprovação dos benefícios quando a metodologia não é respeitada”, alerta a presidente da ABGL.

A adesão à ginástica pelas empresas no Brasil é bem dividida. Ainda há empresas que não conseguem verificar que essa pode ser uma recomendação para melhorar a saúde e o conforto do trabalhador. “As avaliações quantitativas e qualitativas deveriam ser implantadas periodicamente e sempre promover palestras educativas, envolvendo gerências e diretorias, sobre a importância desse momento e das oportuni-

dades oferecidas. Sem isso, a motivação dos funcionários não se adequa, eles acabam não participando e as empresas também se desmotivam a contratar outros projetos”, diz Ivana.

Quanto mais sedentária é a pessoa, mais doenças ela poderá ter, sendo que entre as mais graves estão diabetes, hipertensão e obesidade. Essas doenças trazem quadros de dores musculares. Independente da função, quando os trabalhadores têm essas doenças crônicas, os exercícios, quando bem planejados, podem proporcionar ótimos resultados, segundo a especialista da ANAMT. “Além disso, torna-se uma ação integradora entre os trabalhado-

res e entre o indivíduo e sua saúde”, completa Nadja.

A reeducação postural, o aumento da força muscular ativa, o alongamento muscular, o desenvolvimento da consciência corporal, a melhora da resistência, da coordenação motora, da atividade reflexa, do equilíbrio, da função cardiovascular, da integração e do desempenho profissional são aspectos promovidos pelos exercícios, destaca a fisioterapeuta Ivana. “Pode também reduzir o estresse, diminuir o absenteísmo, as visitas ambulatoriais e prevenir lesões e doenças ocupacionais”, diz ela.

Não há como prever as áreas que mais necessitam implantar esses exer-

cícios. Na verdade, a ginástica laboral pode estar dentro de qualquer empresa, qualquer área de negócios, qualquer segmento da indústria, desde que seja ministrada por profissionais habilitados e credenciados para esse tipo de prestação de serviço. Os exercícios podem ser realizados por Educadores Físicos, conforme regulamentação do Decreto Lei nº 938, de 13 de outubro de 1969, ou por fisioterapeutas, regulamentados pela Resolução do CONFEF nº 073 de 2004.

Cynara destaca o setor administrativo como o que requer mais do funcionário do que o fabril. O que os diferencia é o tempo sentado, a postura, a sobrecarga na coluna. O trabalho fabril é mais dinâmico, embora haja também repetitividade, recarga, ruído, desgaste biomecânico maior. O administrativo é mais preservado nesses quesitos, mas há desgaste mental, prazos curtos etc.

“Na verdade todos precisam de ginástica laboral, mas a diferença é que o trabalho sentado é a bola da vez da ciên-

cia. Ficou comprovado que influencia na incidência de morte prematura”, explica Cynara. Na opinião dela, alguns empresários pensam em milhões de reais se tiverem que parar uma linha de montagem, mas com uma programação adequada isso pode ser feito por etapas. “Os resultados são positivos e a produtividade aumenta, pois o trabalhador retoma o posto com melhor estrutura física para as tarefas”, garante. Ela alerta, no entanto, que essa prática não substitui a pausa do trabalho. “A recomen-



A GINÁSTICA LABORAL PODE ESTAR DENTRO DE QUALQUER EMPRESA, DESDE QUE MINISTRADA POR PROFISSIONAIS



dação para a pausa passiva é o repouso. Pausa ativa é outra coisa”, ressalta.

Cynara ressalta, no entanto, que a prática não deve ser confundida com programas de atividade física ou recreativos. Ela é realizada na própria estação

de trabalho, a não ser que gere risco, como em uma caldeira, por exemplo. “Multiplicadores não podem atuar. É exercício ilegal da profissão. O trabalhador e o contratante podem ser autuados”, afirma.

A implantação de programas de ginástica laboral não é obrigatória por lei, embora, tanto o Ministério do Trabalho quanto da Saúde e a Previdência Social e seus respectivos auditores têm visto essa prática como uma boa iniciativa.■

Sinalize

Sua Melhor Opção em Sinalização



Sinalização de Segurança - Quadros Personalizados

(11) 4996-8080

SinalizeSEG.com.br

projetos@sinalize.com.br

AVISO

Seja Nosso Representante

LER E DORT

A prática de exercícios diminui as chances de agravamento de doenças ocupacionais



A Doença Ocupacional Relacionada ao Trabalho (DORT) ocorre quando o trabalhador é submetido a processos produtivos com sobrecargas de tarefas, sem equipamentos adequados e sem pausa. Isso é o que explica Nadja de Sousa Ferreira, membro do Conselho Deliberativo da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT) e presidente da Associação Brasileira de Medicina

do Trabalho (ABMT) do Rio de Janeiro. Para Nadja, algumas tarefas desempenhadas pelo funcionário elevam os níveis de cortisol (hormônio do estresse) e isso pode ser um fator que colabora para o aumento de conflitos interpessoais no trabalho, gerando um aumento do estresse metabólico. Além disso, muitos trabalhadores têm dupla ou tripla jornada e ainda possuem quadro clínico de doenças metabólicas e degenerativas que, em muitos casos, são agravadas

devido às tarefas exercidas no dia a dia.

Segundo a especialista, os dados estatísticos sofrem diversas interferências e não há pesquisas recentes que apontam o número de pessoas que são afetadas por essas doenças. Ela explica que há outro fator que atrapalha na elaboração dos dados: a carência de estudos sobre as profissões que mais ca de LER/DORT.

“A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada pelo IBGE, mostrou que em

OS EXERCÍCIOS SOB A ÓTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A sigla FIT representa os fatores fundamentais para a prática de exercícios físicos: Frequência, Intensidade, Tempo e Tipo de exercício. A sigla também pode ser inserida na Ginástica Laboral, conforme explica a presidente da Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), Cynara Cristina Alves Pereira.

FREQUÊNCIA – O ideal é que seja de 5 vezes por semana. Segundo a especialista, a frequência de 2 e 3 dias não apresenta resultado significativo. “Há informações extremamente relevantes que eu levo em conta quando vou programar a frequência: o profissional que dá as aulas deve refletir quais os fatores de risco antes de elaborar um programa para a empresa. É preciso verificar a cultura organizacional, os fatores psicológicos e os biomecânicos da instituição. Se na empresa, a atividade exercida pelos funcionários traz repetitividade e postura estática todos os dias, então a frequência tem que ser diária”, explica Cynara.

INTENSIDADE – Segundo o Colégio Americano de Medicina Desportiva, referência usada para falar de ginástica laboral, está comprovado que os exercícios com intensidade moderada trazem benefícios de um modo geral. As pessoas passam um terço da vida no local de trabalho e há um alto índice de problemas de saúde. “O ideal é que a intensidade varie de leve a moderada, pois os trabalhadores não estão em uma academia, nem vestidos adequadamente. Os exercícios não são para gerar desgaste e sim compensação”, alerta.

TIPO DE EXERCÍCIO INDICADO – O alongamento ou, para relaxar, massagem e meditação. Se há estrutura muscular enfraquecida, tem que fortalecer com exercícios apropriados para manter ou devolver o padrão de força e flexibilidade. “Quando o profissional prescreve o primeiro item é a individualidade biológica que ele está avaliando”, diz Cynara.

TEMPO – a duração de uma sessão de ginástica laboral não deve ultrapassar 15 minutos.

2013 eram 3.568.095 trabalhadores autodeclarados com LER/DORT necessitando de confirmação, uma vez que dores articulares, musculares e de tendões podem estar presentes em todas as patologias”, relata Nadja.

Os especialistas no assunto são praticamente unânimes ao destacar que os exercícios laborais ajudam a prevenir as lesões e as doenças ocupacionais, mas não curam esses problemas.

A ginástica laboral é um processo educativo e todos têm o direito de aprender como responde o corpo hu-

mano, que passa horas na mesma posição, realizando os mesmos gestos e movimentos. No entanto, como esse processo não é obrigatório, muitos não entendem a necessidade e não participam. “É preciso que a empresa se comprometa com o projeto e que líderes e gestores também participem regularmente. O maior investimento para aumentar e manter a adesão é a educação, que pode ser feita por meio de palestras e eventos motivacionais”, afirma Ivana Rangel, especialista fisioterapeuta.■

Sua empresa já tem o
**Selo de Qualidade
ABRESST?**
Veja como:

www.abresst.org.br
abresst@abresst.org.br
(11) 3253-7996



QUALISSEG
SOLUÇÕES INTELIGENTES
EM CONTROLE DE ENERGIAS

Pioneira no Brasil na Implantação
de Programas de Controle
de Energias Perigosas,
disponibilizando também a maior
variedade de dispositivos de bloqueio.



Veja nosso catálogo completo em:
www.qualisseg.com.br
qualisseg@qualisseg.com.br
Fone/Fax: (11) 3825-6430