

GINÁSTICA LABORAL NA UNOESC, CAMPUS DE SÃO MIGUEL DO OESTE/SC: ATIVIDADES E BENEFÍCIOS

Andréa Jaqueline Prates Ribeiro
Cleiton Eduardo Dos Santos Pinheiro

RESUMO

Este artigo teve como objetivo socializar algumas atividades e benefícios a partir da prática da Ginástica Laboral (GL), com os funcionários da Unoesc, campus de São Miguel do Oeste/SC. Buscou-se trabalhar com atividades de alongamento, fortalecimento, equilíbrio e de relaxamento a partir dos resultados da avaliação de dores corporais (POLETTO, 2002), que foi realizado no primeiro semestre do ano de 2017. Ao final do ano fez-se novamente os testes e verificou-se que as atividades realizadas via GL contribuíram na melhora do relacionamento interpessoal e no alívio das dores corporais. Conclui-se que a GL promoveu melhorias nos aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida dos participantes.

Em 01 do mês de fevereiro de 2017, deu-se continuidade à aplicação do Programa de Promoção da Saúde (PPS), onde a Ginástica Laboral está inserida como elemento fundamental para a melhoria da qualidade de vida dos funcionários da Unoesc, São Miguel do Oeste/SC.

No campus a Ginástica Laboral (GL), é aplicada com atividades variadas, em diferentes dias da semana, por meio de um cronograma elaborado com exercícios de alongamento, compensação muscular e massagens, tendo a duração de no máximo 15 minutos por setor.

A Ginástica Laboral (GL) objetiva de forma diferenciada, “quebrar” atividades “monótonas”, promovendo uma conscientização dos participantes sobre a importância da prática e da melhoria da sua saúde através da prática regular de exercícios na sua rotina diária. Possibilita resultados significativos nos aspectos físicos dos participantes, deixando-os mais motivados e preparados para realizar suas atividades dentro do ambiente.

A GL tem o intuito de preparar o funcionário para o trabalho, objetivando melhorar o desempenho de produtividade e tornar o ambiente mais agradável de maneira que contribui para a sua saúde.

Durante a aplicação da GL, foram trabalhadas atividades de coordenação motora, raciocínio lógico com os cones (envolvem cálculos matemáticos e do alfabeto, ajudando no processo rápido de raciocínio e reação). Foi trabalhado o equilíbrio com o equipamento “bosu”, auxiliando na respiração, postura e na resistência muscular. Na imagem (A) aparece uma funcionária realizando atividade envolvendo raciocínio lógico com os cones, e em imagem (B) funcionárias realizando atividades em duplas com o bosu trabalhando equilíbrio e questões posturais.

As massagens na GL foram feitas na maioria das vezes em duplas, de forma manual, com uso de massageador ou a escova massageadora, pois além de relaxar e dar alívio ao corpo, favorece o contato pessoal e promove a integração social de forma a propiciar um ambiente de trabalho mais agradável. Na imagem (C) as funcionárias estão utilizando aparelhos massageadores em duplas.

Na Unoesc, São Miguel do Oeste, os funcionários passam muito tempo sentados, o que propicia o encurtamento da sua musculatura dos membros inferiores. Desta forma são aplicadas atividades com halteres, borrachas (rubber) e medicine ball trabalhando a musculatura dorsal, de ombros, braço e antebraço. Também é trabalhado com fortalecimento dos membros inferiores através de agachamentos os quais auxiliam a musculatura anterior e posterior da coxa e panturrilha, ajudando na circulação sanguínea e deixando a musculatura mais resistente. Durante o

ano, foi também elaborada uma proposta para motivar os funcionários a praticarem a GL com frequência, sendo que uma vez por mês sorteou-se um funcionário para desfrutar de 25 minutos de massagem, que foi realizada no LAFE (Laboratório de Fisiologia do Exercício), pelo aplicador da GL. Na imagem (D) funcionárias executando exercícios com halteres para musculatura dos membros superiores e agachamentos no bosu. Também foram realizados alongamentos diversos, os quais estão apresentados nas imagens (E) e (F).

Na semana dos dias 28 e 30 de janeiro e 26 e 27 de novembro foram realizados testes (adaptados) de avaliação de dores corporais, segundo Poletto (2002).

Dos 90 funcionários que realizaram as atividades frequentemente, 75 deles responderam as avaliações de dores corporais no primeiro semestre de 2017. Dessas 75 pessoas, somente 64 responderam o mesmo teste no segundo semestre. Sendo assim, somente serão apresentados, no presente relatório, os dados coletados com as 64 pessoas que responderam ao teste de avaliação de dores corporais do primeiro e segundo semestres, possibilitando assim um comparativo de resultados.

Salienta-se que os praticantes que não responderam sobre a avaliação de dores corporais tanto no primeiro como no segundo semestre, encontra justificativa em função de estarem em período de férias nestas datas ou porque não estavam no setor na semana de avaliações (reuniões entre outros motivos). No entanto, foram assíduos na GL durante o ano de 2017.

Os resultados das dores no corpo indicaram que a grande maioria dos funcionários não sentem dores musculares, tanto na primeira como na segunda avaliação. Neste sentido, De Souza et al (2015) relata que os benefícios da Ginástica Laboral nos funcionários perpassam pelo: ganho em termos da saúde, quando há a diminuição de queixas de dor e fadiga muscular, aumento da sensação de bem estar e maior disposição para realizar as funções no ambiente laboral, desenvolve a consciência corporal, melhora a postura, diminuição do estresse, depressão e ansiedade e na

melhora no bom relacionamento interpessoal no trabalho. E isto é exatamente o que ocorreu no ano de 2017 na Unoesc, São Miguel do Oeste, com os funcionários.

Oliveira (2006) acrescenta que alguns movimentos podem obter sensações de um corpo mais relaxado, melhorando na coordenação motora dos funcionários, reduzindo assim, o gasto de energia para a execução de suas tarefas diárias, aumento da flexibilidade, ativação do aparelho circulatório, preparação do corpo para a atividade muscular, desenvolvimento da consciência corporal, proporcionando o bem-estar físico e mental.

Conforme Brasil (2000) as lesões por esforço repetitivo (LER) ou doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) são definidas como um fenômeno relacionado ao trabalho, caracterizadas pela ocorrência de vários sintomas, associados ou não, tais como dor, sensação de peso, fadiga, de aparecimento insidioso geralmente nos membros superiores, pescoço e/ou membros. São causas comuns de incapacidade laboral, temporária ou permanente. São desencadeadas pela super utilização de estruturas anatômicas do sistema musculoesquelético e a falta de tempo para sua completa recuperação.

De acordo com os resultados (do pré para o pós-teste) as únicas situações que ainda tiveram constatações de dores tem relação com desconfortos nos braços e mãos (formigamentos).

Conforme Donkin (1996), os punhos e as mãos devem ser mantidos em posição neutra, de modo que o punho não esteja excessivamente em flexão e extensão, evitando tensões nas articulações dos punhos, pressão nos tendões, nos vasos sanguíneos e nervos. Posições anormais podem ainda causar tensões nos músculos do antebraço e nos ombros ligados à parte superior de tronco do pescoço.

Estes desconfortos relatados pelos funcionários, provavelmente, estão relacionados às posições frente ao computador (teclado e mouse) que faz parte das rotinas laborais. Sendo assim, além das atividades da GL, é fundamental que os funcionários façam exercícios de fortalecimento

muscular extra ao ambiente de trabalho. Tal orientação é sempre repassada a eles, pois somente a Ginástica Laboral não será suficiente para que todos os problemas/dores sejam resolvidos.

É importante ressaltar que o intuito no ano de 2017, foi trabalhar diferentes atividades que pudessem fazer os funcionários refletirem de maneira geral de como eles se comportam em suas atividades operacionais do dia a dia. De acordo com uma pesquisa, publicada na revista especializada "Proceedings of National Academy of Sciences", sobre um estudo da Universidade de Bergen, na Noruega, e da Universidade de Southampton, na Grã-Bretanha (TRABALHO, 2008), os trabalhos monótonos como ficar muito na frente do computador, pode fazer com que o cérebro entre no estado de "piloto automático".

Dessa forma, foram também realizadas atividades envolvendo "ginástica cerebral" com atividades de raciocínio lógico, onde números estavam descritos em cones, através do cálculo matemático, o funcionário teria que se deslocar em cada número até acertar o resultado da conta em um determinado tempo, também dando sequencias de letras e números onde o funcionário teria que raciocinar e organizar até formar a sequencia certa. Muitos funcionários relataram que as atividades ajudaram a dar uma "despertada no cérebro".

Frente ao exposto fica evidente que tais atividades são fundamentais, porque da mesma forma que o nosso corpo necessita de exercício físico a mente também, pois foram atividades relevantes que trouxeram benefícios, além disso, proporcionaram aos funcionários a pratica de algo diferente das demais atividades da Ginástica Laboral.

Em relação à postura, independente das atividades que eram aplicadas, exigia-se primeiramente que os funcionários tivessem um maior cuidado, sempre estimulando e esclarecendo de como é importante ter uma boa postura durante sua jornada de trabalho. É importante salientar que esta situação foi um ponto muito forte, pois contribuiu no auxílio das suas posturas nas atividades operacionais e principalmente nas atividades laborais de equilíbrio e fortalecimento muscular.

Os funcionários com frequência relatavam que sentiam muita tensão localizada nos ombros e na parte cervical, mas normalmente essas dores nem sempre eram causadas pela má postura. Informavam que as dores também eram reflexo da sobrecarga de tarefas laborais que não eram vencidas num único dia de trabalho. Desta forma, acabavam cumprindo com a mesma atividade em vários dias, o que é um indicativo de tensões cumulativas. Mas eram dores passageiras, que não permaneciam concentradas ou localizadas por prolongado tempo, de acordo com relato dos funcionários.

De maneira geral, os resultados do presente estudo concordam com os de Mendes (2000), Oliveira (2006) e Beneli e Acosta (2017), pois a GL proporciona benefícios tanto para o trabalhador quanto para a empresa. Além de prevenir a LER/DORT, ela tem apresentado resultados mais rápidos e diretos como a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais.

Conclui-se que a Ginástica Laboral na Unoesc, São Miguel do Oeste, atingiu todos os objetivos planejados para o ano de 2017, uma vez que é fundamental:

- orientar e conscientizar os colaboradores sobre a importância e necessidade da prática regular e sistemática de atividades físicas, inclusive no ambiente de trabalho;
- ajudar a inibir os fatores de risco de doenças psicossomáticas do trabalho como fadiga geral, estresse, sedentarismo, lombalgias e tenossinovites;
- minimizar os efeitos do trabalho, evitando o aparecimento de Doenças Ósteo-musculares Relacionadas ao Trabalho – DORT;
- aumentar os níveis de satisfação e motivação pessoal, favorecendo o aumento da produtividade;
- promover uma melhoria nos aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida dos colaboradores, através da aquisição de hábitos mais saudáveis e a melhoria do relacionamento interpessoal;

- compensar hábitos posturais inadequados, evitando sua posterior transformação em problemas posturais.

BENELI, Leandro Melo; ACOSTA, Barbara Farina. Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre a incidência de dor em funcionários de uma empresa de software. Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas, v, 4, n.1, p. 66-76, jan /julho. 2017. ISSN: 2447-8822. Disponível em: <[file:///D:/3155-10222-1-PB%20\(1\).pdf](file:///D:/3155-10222-1-PB%20(1).pdf)>. Acesso em: 12 mar. 2017.

BRASIL. Decreto n.º 3.048, de 6 de maio de 1999. Aprova o Regulamento da Previdência Social, e dá outras providências.

Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 7 maio 1999.

Republicado em 12 maio 1999a. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf>. Acesso em: 11 dez. 2017.

DE SOUZA, Alessandra Prado et al. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO UTILIZANDO A GINÁSTICA LABORAL. Saúde em Foco, São Lourenço: UNIESP Faculdade de São Lourenço. 7. ed. 2015.

DONKYN, Scott W. Sente-se Bem, Sinta-se Melhor. Guia Prático Contra as Tenções do Trabalho Sedentário. São Paulo: Harbra Ltda, 1996.

MENDES, Ricardo Alves. MENDES, R. A. Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba. Curitiba, 2000. Programa de Pós Graduação em Tecnologia, Centro Federal de Educação Tecnológica do Paraná. Disponível em: <http://files.dirppg.ct.utfpr.edu.br/ppgte/dissertacoes/2000/ppgte_dissertacao_040_2000.pdf>. Acesso em: 07 mar. 2018.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS. 3. ed. Disponível em: <<http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-laboral-prevencao.pdf>>. Rio de Janeiro: Sprint, 2006. Acesso em: 08 mar. 2018.

POLLETO, Sandra Salete. Avaliação e Implantação de Programas de Ginástica Laboral, Implicações Metodológicas. Porto Alegre, UFRGS, 2002. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em:

Relatos de caso

<<http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/publicacoes/Sandra%20Salete%20Poletto.pdf>> Acesso em: 28 jan. 2018.

TRABALHO monótono põe cérebro em piloto automático, diz estudo. Ciência e Saúde, São Paulo: globo.com, 22 de mar.2008. Disponível em:<<http://g1.globo.com/Noticias/Ciencia/0,,MUL421213-5603,00-TRABALHO+MONOTONO+POE+CEREBRO+EM+PILOTO+AUTOMATICO+DIZ+ESTUDO.html>>. Acesso em: 27 fev. 2018.

Imagens relacionadas

Imagem (A) - Raciocínio lógico com cones



Fonte: Os autores

Imagem (B) - Bosu em duplas



Fonte: Os autores

Imagem (C) - Massagem em duplas



Fonte: Os autores

Relatos de caso

Imagem (D) - Fortalecimento com halteres e agachamento com bosu



Fonte: Os autores

Imagem (E) - Alongamento em duplas



Fonte: Os autores

Imagem (F) - Alongamento com bambolê



Fonte: Os autores