

# GINÁSTICA LABORAL E OS EFEITOS RELACIONADOS À DEMANDA DO TRABALHO: REVISÃO DE LITERATURA

## WELLNESS PROGRAM AND ITS EFFECTS ON THE WORKPLACE: LITERATURE REVIEW

**Cristiane Gonçalves da Mota e Ramílio João Pires Filho**

Discentes do curso de Educação Física da Universidade Municipal de São Caetano do Sul – IMES.

**Eduardo Figueira Aguiar e Aylton Figueira Júnior**

Docentes do curso de Educação Física da Universidade Municipal de São Caetano do Sul – IMES.

### RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo apresentar os resultados obtidos em um programa de ginástica laboral adotado em empresas, onde os trabalhadores executam suas funções na posição sentada. A postura incorreta por um período longo ocasiona desconfortos no trabalhador, como dores lombares, diminuição da flexibilidade e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT). Nesse sentido, a implantação do programa de ginástica laboral por essas empresas poderia trazer resultados na prevenção e recuperação das alterações posturais e doenças afins. A adoção de postura adequada, juntamente com exercícios de alongamento, é um dos fatores que pode melhorar a saúde do trabalhador e, conseqüentemente, contribuir para a diminuição do número de afastamentos do trabalho, havendo um aumento significativo na produtividade, funcionários mais dispostos e motivados para exercerem suas atividades.

Assim, o presente estudo nos permite concluir que a literatura apresenta os efeitos positivos da ginástica laboral na saúde dos indivíduos.

**Palavras-chave:** ginástica laboral, postura sentada, lombalgia, DORT.

### ABSTRACT

This paper has the purpose of presenting the results obtained from the worksite wellness program, adopted by companies which employees perform their tasks in a seated position. Bad posture, held for a long period of time, causes discomfort to employees, such as lumbar pain, reduction of the body's flexibility and Work-related Musculoskeletal Disorders. For that reason, the implementation of the worksite wellness program has brought meaningful results. Proper posture and stretching exercises have brought benefits to the employees' health condition and, as a consequence, there has been a decrease in the number of days lost due to Work-related Musculoskeletal Disorders.

**Keywords:** worksite wellness program, seated position, lumbago, Work-related Musculoskeletal Disorders.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, alguns estudos têm demonstrado a grande preocupação das pessoas com a busca de uma melhor qualidade de vida. Isso está relacionado, segundo Figueira Júnior (2004),<sup>(1)</sup> à alteração do comportamento tanto individual quanto coletivo. Muitos fatores contribuem para a percepção de uma qualidade de vida inadequada, em especial pelas características da vida diária, como o estresse, mudança de hábitos alimentares, inatividade física, tabagismo, perda do poder aquisitivo, redução da capacidade produtiva, entre outros fatores.

Nesse sentido, muitas empresas passaram a implantar programas de qualidade de vida aos seus funcionários, pois diferentes benefícios são encontrados podendo interferir positivamente no bem-estar, socialização, auto-estima, auto-conceito dos indivíduos.

Considerando esse paradigma, a ginástica laboral passa a ser caracterizada como uma maneira de atividade física, que tem o objetivo de estimular a prática de exercícios físicos de forma saudável, regular e diferenciada, ajudando na melhora da qualidade de vida dos de trabalhadores envolvidos com esse tipo de programa.<sup>(2)</sup>

Várias são as definições para qualidade de vida no trabalho. Segundo Cañete (2001),<sup>(3)</sup> qualidade de vida no trabalho é a maneira dinâmica e contingente dos fatores físicos, sócio-psicológicos e tecnológicos que tornam nova a cultura e colocam um clima organizacional, que reflete no bem-estar do funcionário.

Fatores educacionais contribuem significativamente para melhorar a qualidade de vida, promovendo mudanças comportamentais e hábitos de vida.<sup>(1)</sup>

Para Martins e Duarte 2000,<sup>(4)</sup> desde 1925, donos de empresas e funcionários, adotaram a “ginástica de pausa” praticada inicialmente por trabalhadores poloneses e, após alguns anos, por holandeses e russos. Essa técnica começou então para auxiliar na saúde do trabalhador, aumentando assim o seu desempenho.<sup>(2)</sup> Questiona-se se o indivíduo terá maior produtividade, pois o indivíduo fadigado, sem incentivos, com dores fi-

sicas, em depressão, auto-estima baixa poderia manter os fatores da vida diária em equilíbrio.

Assim, o objetivo do presente estudo foi demonstrar os benefícios na adoção de um programa de ginástica laboral para os funcionários, considerando os aspectos biológicos e psicológicos.

## ASPECTOS GERAIS DA GINÁSTICA LABORAL

No Brasil, a ginástica laboral tem sido implementada nas empresas a partir de 1973. Resistências foram observadas por empresários, pois temiam prejuízos com o investimento nos funcionários. Uma importante influência nesse processo ocorreu por parte dos japoneses, pois executivos dos estaleiros de Ishiksvajima desenvolveram, em 1969, um modelo de atividade independentemente do cargo que ocupavam, objetivando prevenir lesões no trabalho, promovendo a conscientização das empresas para a importância da ginástica laboral. É preciso ter como princípio o comprometimento da chefia para se obter sucesso. Caso necessário, promover a mudança da cultura organizacional, como crenças e padrões comportamentais, podendo encontrar resistência para a sua implantação.<sup>(5, 4, 2)</sup>

As etapas para o sucesso para a implantação do programa de atividade física na empresa são: avaliação e conscientização dos funcionários, planejamento e estruturação do programa. Essa prática é considerada voluntária pelos trabalhadores, realizada em grupo, no local de trabalho e durante a jornada diária.<sup>(6, 2)</sup>

De acordo com Bergamaschi *et al.*, 2002<sup>(5)</sup>, na história da humanidade, houve muitas transformações e uma delas foi a Revolução Industrial: os homens executavam trabalhos corporais constantes, preservando assim uma atividade física mesmo não sendo como lazer e, sim, como subsistência. Com a industrialização, o trabalho do homem se tornou repetitivo. A economia, a estrutura emocional e o social também se modificaram, afetando a sociabilidade e o estado emocional no trabalho, o que pode ter promovido a ocorrência de doenças, como o estresse e as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT).

“As DORT são transtornos funcionais, transtornos mecânicos e lesões de músculos e/ou de tendões e/ou de fâcias e/ou de nervos e/ou de bolsas articulares e pontas ósseas nos membros superiores, que resultam em fadiga de performance no trabalho e incapacidade temporária que, conforme o caso, podem evoluir para uma síndrome dolorosa crônica nessa fase agravadora por todos os fatores psíquicos (inerentes ao trabalho ou não) capazes de produzir o limiar de sensibilidade dolorosa dos indivíduos”.<sup>(4)</sup>

Segundo Bergamaschi *et al.*, 2002,<sup>(5)</sup> e Oliveira, 2003,<sup>(7)</sup> certas medidas de correção devem ser tomadas nos casos de DORT, como adotar períodos de parada para repouso, programas para prevenção, aparelhos para proteger os trabalhadores individualmente, alterar o processo e a organização do trabalho, com o intuito de diminuir a sobrecarga muscular ocasionada por movimentos repetitivos, incluindo exercícios no local de trabalho.

Polito *et al.*, 2003,<sup>(8)</sup> Nieman, 1999<sup>(9)</sup>, Teixeira e Vanícola, 2001,<sup>(10)</sup> afirmam que o segundo maior motivo para o trabalhador se afastar do trabalho são as dores lombares (lombalgia), afetando um grande número de trabalhadores, que, entre 60% a 80% deles, apresentaram problemas lombares em algum momento. As vértebras lombares são mais comumente expostas a suportarem grande pressão do peso corporal. Os problemas de lombalgia são devidos às pressões incomuns sobre os músculos e os ligamentos que suportam a coluna vertebral. Exercícios físicos podem ser considerados para a recuperação de pessoas com lombalgia crônica.

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO LOCAL DE TRABALHO

Estar exposto às agressões que são impostas no dia-a-dia, afirma Pinto e Paula (2005),<sup>(11)</sup> traz resultados negativos à qualidade de vida dos indivíduos. Nesse sentido, o direcionamento para uma atividade física propicia melhores condições de saúde ao indivíduo.

De acordo com Cañete (2001),<sup>(3)</sup> há milênios existe o conhecimento dos benefícios da

atividade física para o homem, não somente em se tratando de uma forma física perfeita e situações de saúde num todo, como também no desenvolvimento e aperfeiçoamento das qualidades morais.

Na Grécia Antiga, a educação física era executada conforme o ideal de educação direcionado, dentre alguns motivos, aos valores espirituais e ao desenvolvimento do pensamento. Atualmente, temos o conhecimento de que o exercício físico tem grande contribuição no estímulo das funções orgânicas, provocando grande equilíbrio entre elas. Existe uma verdade que não muda, independentemente dos modismos e influências, ideologias e culturas: o exercício físico é essencial para o equilíbrio, prevenção e manutenção da saúde do homem.<sup>(3)</sup>

Nos Estados Unidos, estudos de pesquisas relacionadas à prática regular da atividade física demonstraram a diminuição da ansiedade, melhoria do bem-estar e do estado de humor, disposição, diminuição da depressão, estresse, criatividade, diminuição da tensão, melhoria da auto-estima e autoconceito, melhor capacidade de raciocínio e performance no trabalho. Há uma maior percepção de autonomia, eficácia e autoconfiança. Esses mecanismos podem resultar em uma maior motivação e vigor para atividades diárias.<sup>(3)</sup>

Esses resultados podem estar relacionados aos benefícios do programa de atividades físicas no local de trabalho. Ao contrário do que sugere o nome, a prática de atividade física não interfere só no físico e sim, no ser humano no total, em suas diversas dimensões (física, mental e espiritual). Os resultados variam de pessoa para pessoa, de acordo com suas características determinantes de personalidade e nível sócio-cultural. As variações também ocorrem de empresa para empresa, de acordo com suas características pessoais, sua filosofia, princípios e compromisso para com a saúde e qualidade de vida de seus trabalhadores.<sup>(3)</sup>

Segundo Cañete (2001),<sup>(3)</sup> a implantação do programa de atividade física no local de trabalho é determinada pelo grau de comprometimento dos membros da empresa. A ergonomia possi-

bilita a melhoria de condições e formas de organização do trabalho, bem como a escolha de profissionais competentes para a organização e acompanhamento do programa, sendo assim alguns resultados esperados.

*Resultados esperados:*

- Diminuição de acidentes de trabalho;
- Diminuição das dores;
- Diminuição dos afastamentos médicos;
- Crescimento da produção;
- Melhor saúde física.

*Resultados não-esperados:*

- Melhores condições de trabalho;
- Melhora da saúde no geral (física e mental);
- Maior disposição para o trabalho;
- Maior motivação para o trabalho;
- Diminuição do número de erros;
- Melhor qualidade de trabalho;
- Diminuição de faltas;
- Melhoria do relacionamento entre as pessoas;
- Melhor integração, espírito de equipe, união e cooperação;
- Diminuição do estresse;
- Melhoria da consciência sobre cuidados pessoais, e saúde;
- Auto-estima elevada;
- Adoção de postura preventiva;
- Desenvolvimento de responsabilidade e comprometimento;
- Melhor qualidade de vida;
- Manutenção de hábitos saudáveis transferidos à família;
- Melhoria da imagem da empresa;
- Humanização do local de trabalho;
- Desenvolvimento da criatividade.

## ANÁLISE POSTURAL E ERGONÔMICA

Lima, 2003, <sup>(12)</sup> relata que após o ano 2000, o conceito sobre “trabalho” está mudando, criando atividades que tenham em seu conteúdo atividades físicas. Os trabalhos executados em pé foram substituídos pelos trabalhos na posição sentada e

os movimentos no decorrer do expediente foram diminuídos. Esse processo explica a transição da sociedade industrial para a sociedade de informação. Atualmente, houve um aumento do número de pessoas que executam suas funções na posição sentada. As linhas de produção de montagem não são as únicas que necessitam de “short-breaks” durante a jornada de trabalho. Executar as funções sentado, seja na produção ou na área administrativa, produz cansaço, estresse e, fundamentalmente, uma postura.

O padrão da postura sentada (Reis, 2003), <sup>(13)</sup> é quando o indivíduo está sentado de forma ereta sobre um plano horizontal, estendido até o máximo de sua altura, com os olhos voltados para frente, ombros distensionados, braços caídos de forma vertical e antebraços em posição horizontal. A altura do objeto sobre o qual o indivíduo está sentado é ajustado para que suas coxas fiquem em posição horizontal e as pernas na posição vertical.

Quando há um aumento na pressão dos discos intervertebrais, coxas e glúteos, associados a uma postura inadequada por um longo período de tempo, torna-se importante para o aparecimento de problemas no físico, cansaço, sintomas de desconforto e supressão de sangue causados pela contração dos músculos. Há um acúmulo de substâncias residuais. <sup>(13)</sup>

Para Lima, 2003, <sup>(12)</sup> com o excesso de movimentos repetitivos e má postura, pode-se chegar à fadiga muscular, podendo ocorrer problemas com a visão e ocasionando uma distorção ocular, levando o funcionário a forçar os músculos das costas para observar objetos. A ginástica laboral ajuda nas estruturas fadigadas, fazendo com que tenham mais oxigenação e maior fluxo sanguíneo.

Exercícios físicos aliados a alongamento, diminuem a atrofia dos músculos, aumentando a flexibilidade e diminuindo as chances dos músculos sofrerem lesões, juntamente com as articulações, melhorando a posição estática.

Martins, 2001, <sup>(6)</sup> mostrou que o alongamento estático apresenta movimentos lentos de um grupo muscular até chegar numa posição alongada por um período de tempo que deverá ser de 30 a 60 segundos. Os 30 primeiros segundos

são de alongamento para o desenvolvimento da flexibilidade com uma leve tensão e os 30 segundos restantes, deverão ter uma tensão mais intensa. Isso é para que o músculo já excitado pelo reflexo do alongamento reverso cause o relaxamento muscular. Essa frequência de alongamentos deverá ser de três vezes por semana lembrando que, sempre que o trabalhador sentir a necessidade de alongamentos no trabalho ou em casa, essa atividade pode ser praticada.

Reis *et al.*, 2003,<sup>(13)</sup> relataram em um estudo com trabalhadoras do ramo têxtil (costureiras), com idade entre 35 a 40 anos, que as dores lombares e baixa flexibilidade, através de um programa de ginástica laboral compensatória com duração de dez minutos no expediente e no local de trabalho, trouxe mudanças nas lombalgias e na flexibilidade do tronco e dos músculos isquiotibiais dessas trabalhadoras.

Neste programa de ginástica laboral compensatória, foram aplicados alongamentos que envolviam essencialmente as articulações do pescoço, ombro, cintura, região carpal, tornozelo, joelho, pernas e músculos posteriores da coxa. Em seis meses de intervenção do programa, obteve-se o aumento de flexibilidade isquiotibial e uma grande diminuição no afastamento médico por motivo de lombalgias. Esses resultados indicam necessária a aplicação de alongamentos e uso de flexibilidade na ginástica laboral para a região muscular isquiotibial, aplicadas àqueles que desenvolvem seu trabalho na posição sentada. Destacou-se também que é essencial uma verificação ergonômica do local de trabalho e cinesiologia das funções do trabalhador tanto anteriormente quanto durante a aplicação do programa de ginástica laboral.

Empresas como Dana-Albarus, em Gravataí, Selenium, em Nova Santa Rita, lochpe-Maxion, em Canoas, tiveram altos índices de acidentes e afastamento no trabalho e, por este motivo, segundo afirmam, implantaram o programa de ginástica laboral. Após três meses de implantação, reduziu-se em 72% os acidentes na Dana-Albarus. Seis meses depois, o índice de absenteísmo na Selenium diminuiu em 38% e o número de acidentes caiu em 86,67%, além de 64% dos traba-

lhadores garantirem que houve diminuição das dores após a ginástica e 57% dizerem que houve melhora no convívio entre os colegas de trabalho. Na lochpe-Maxion, foi encontrado que a tensão dos funcionários diminuiu e que sentiam-se mais motivados para o trabalho, indicando melhora na auto-imagem, dores, estresse diminuído, alívio da tensão, melhora do relacionamento entre as pessoas, maior resistência da fadiga central e periférica, maior disposição, motivação para o trabalho, melhora da saúde física e mental.<sup>(14)</sup>

Martins e Duarte, 2000,<sup>(4)</sup> constataram mudanças na flexibilidade, porcentagem de gordura e pressão arterial, obtidas após programa de promoção da saúde com funcionários da Reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina, dos setores da Secretaria de Planejamento (SEPLAN), Gabinete do Reitor e Departamento de Contas e Finanças (DCF). Grande parte desses indivíduos desenvolviam atividades de alta solicitação manual (digitação e manuseio de documentos), sendo fortes candidatos a apresentarem DORT. A flexibilidade dos participantes aumentou significativamente após o teste de sentar e alcançar.

A ginástica laboral traz benefícios quer como aliada na diminuição do estresse e no risco de acidentes no trabalho, bem como é um instrumento de sociabilização no ambiente de trabalho, estendendo-se para o convívio familiar.<sup>(5)</sup>

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se neste estudo que a implantação de um programa de ginástica laboral nas empresas contribuiu para melhora da qualidade de vida dos funcionários. Fatores, como estresse, apresentaram diminuição, pois as “short-breaks” contribuíram no fortalecendo das relações interpessoais.

Notou-se também que houve uma redução no percentual de dores lombares dos participantes devido à prática de alongamentos incluídos no programa, além da redução de afastamentos causados por DORT. Portanto, a prática da ginástica laboral contribuiu na melhora das condições, não apenas físicas, mas do indivíduo como um todo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Figueira Júnior A. Atividade física na empresa: perspectivas na implantação de programas de atividade física e qualidade de vida. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, São Caetano do Sul, v. 2, n. 4, p. 55, 2004.
2. Barros M.V.G., Santos S.G. A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador. (online) 2005 (acesso em: 1º maio.2005) <http://www.ufsc.br>.
3. Cañete I. Humanização: desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um caminho. 2ed. São Paulo: Ícone, 2001. p. 89-94, 217-218.
4. Martins C.O., Duarte M.F.S. Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 8, n. 4, p. 7-8-11, set. 2000.
5. Bergamaschi E.C., Deutsch S., Ferreira E.P. Ginástica laboral: possíveis implicações para as esferas física, psicológica e social. *Atividade Física e Saúde*, Rio Claro, v. 7, n. 3, p. 11-24, 2002.
6. Martins C.O. Ginástica laboral no escritório, 1ed., Jundiaí: Fontoura, 2001, p. 51-57-58.
7. Oliveira, J.R.G. A prática da ginástica laboral, 2ed., Rio de Janeiro: Sprint, 2003, p. 39.
8. Polito M.D., Maranhão Neto G.A., Lira V.A. Componentes da aptidão física e sua influência sobre a prevalência de lombalgia. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília, v. 11, n. 2, p. 36-37, 2003.
9. Nieman, D.C. Exercício e saúde, 1ed., São Paulo: Manole, 1999, p. 134-135.
10. Teixeira L.R., Vanícola M.C. A postura corporal nos programas de educação física. *Revista da Escola Superior de Educação Física de Pernambuco*, v. 1, n. 1, 2001.
11. Pinto A.C.C.S.S., Paula R. C. A Ginástica laboral como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no setor de cozinha em restaurantes. (online) 2005 (acesso em: 1º maio.2005) <http://www.ufsc.br>.
12. Lima, V. Ginástica laboral – atividade física no ambiente de trabalho. 1ed. São Paulo: Phorte, 2003, p. 187-195.
13. Reis P.F., Moro A.R.P., Miranda C., Santos J.B., César M.R. O uso da flexibilidade no programa de ginástica laboral compensatória, na melhoria da lombalgia em trabalhadores que executam suas funções sentados. 18º Congresso Internacional de Educação Física – FIEP, Foz do Iguaçu, 2003.
14. Militão, A.G. A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam. (Dissertação), Florianópolis (SC). UFSC; 2001.