

# EFETIVIDADE DA GINÁSTICA LABORAL NAS DOENÇAS OCUPACIONAIS E QUALIDADE DE VIDA: REVISÃO DE LITERATURA

GIOVANNA DE OLIVEIRA VECHIATO,<sup>1</sup> ANDOLFATO, KLEBER ROGÉRIO<sup>2</sup>

## RESUMO

O objetivo deste trabalho é analisar os efeitos da ginástica laboral nas doenças ocupacionais. Através de levantamento bibliográfico de materiais científicos, por meio de busca em base de dados disponíveis: Library Online (Scielo), Lilacs, Pubmed, MedLine, Biblioteca virtual 3.0, no período de, 2000 – 2018. Os resultados foram efetivos nas doenças ocupacionais e qualidade de vida. Podemos concluir que a ginástica laboral é efetiva para doenças ocupacionais e qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Ginástica Laboral, Estresse ocupacional, Ergonomia nas empresas.

## ABSTRACT

The purpose of this work is to analyze the effects of labor gymnastics on occupational diseases. Through a bibliographical survey of scientific materials, by means of search in available database: Library Online (Scielo), Lilacs, PubMed, MedLine, Virtual Library 3.0, in the period of, 2000 – 2018. The results were effective in occupational diseases and quality of life. We can conclude that Labor gymnastics is effective for occupational diseases and quality of life.

**Key Words:** Labor gymnastics, Occupational stress, Ergonomics in companies

## INTRODUÇÃO

A ginástica laboral (GL) é um programa de qualidade de vida no trabalho (QVT), de promoção de saúde e lazer realizado durante o expediente de trabalho e é também considerada programa de ergonomia que utiliza atividades físicas planejadas visando à prevenção de lesões por esforços repetitivos e/ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT). (MENDES E LEITE, 2012)

A ginástica laboral teve origem no Japão, em 1928, e era aplicada diariamente nos funcionários do correio, visando à descontração e ao cultivo da

---

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana-FAP.

<sup>2</sup>Professor Orientar do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana- FAP.

saúde, atualmente, um terço dos trabalhadores japoneses exercitam-se diariamente no trabalho, em busca, principalmente, do seu bem-estar geral (FIGUEIREDO E MONT'ALVÃO, 2008).

Segundo Teixeira et al. A pratica regular da ginástica laboral proporciona benefícios tanto para a empresa quanto para o trabalhador, onde podemos citar a redução de estresse, liberação das tensões musculares e para a empresa maior produtividade.

Existem três tipos de GL, a ginástica laboral preparatória que é realizada antes de se iniciar as atividades no trabalho, a ginástica laboral compensatória que é composta por atividades realizadas durante o expediente, a ginástica laboral de relaxamento que é praticada após o dia de trabalho (OLIVEIRA, 2007).

Segundo Nascimento e Moraes (2000), existem varias denominações que nos dizem a respeito de afecções que podem acometer os ossos, tendões, sinóvias, músculos, nervos, fásCIAS e/ou ligamentos. Afecções estas que podem apresentar de forma isolada ou associada, tendo, como sintomas clínicos, dor, inflamação e distúrbios neurovasculares, que podem levar à degradação da funcionalidade e, em casos mais graves, ao desequilíbrio emocional. Então temos as afecções relacionadas ao trabalho que são: LTC (lesão por trauma cumulativo); DMO (distúrbio músculo-esquelético ocupacional); LER (lesão por esforço repetitivo); DORT (distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho).

Fábri e Silva (2008) nos mostram os fatores causais de LER/DORT: o primeiro fator é de natureza ergonômica, fatores de natureza organizacional e psicossociais e fatores sócio-econômicos e culturais.

A qualidade de vida é um assunto muito amplo, pois apresenta infinitas definições por variar de individuo para individuo, grupos sociais para grupos sociais, entre trabalhadores de diferentes funções, enfim, não existe unanimidade. Geralmente os estudos que abordam a qualidade de vida focalizam tanto os aspectos que os pesquisadores acreditam ser importantes como as sensações dos trabalhadores avaliados (MENDES E LEITE, 2012). Pode-se dizer que a qualidade de vida do trabalhador é também influenciada pelo ambiente em que se trabalha, pois se sua mente não está saudável seu corpo também não estará isso poderá atingir nos aspectos de qualidade de vida.

## **OBJETIVOS**

Analisar os efeitos da ginástica laboral nas doenças ocupacionais. Específicos: identificar diferentes métodos de Ginástica Laboral, Compreender sobre as doenças ocupacionais, Relatar os benefícios da ginástica laboral, apresentados por diferentes autores, Verificar as mudanças na saúde do trabalhador.

## **METODOLOGIA**

Foi realizada uma revisão da literatura, sendo selecionados artigos publicados nas seguintes bases de dados Library Online (Scielo), Lilacs, PubMed, MedLine, Biblioteca virtual 3.0, e física da instituição no período de, 2000 – 2018, foram lidos 42 artigos, porém selecionados 8 artigos a Ginástica Laboral nas doenças ocupacionais e qualidade de vida. Os seguintes termos de pesquisa serão utilizados em várias combinações: Ginástica Laboral, estresse ocupacional, Ergonomia nas empresas, As doenças ocupacionais, Qualidade de vida. A pesquisa bibliográfica incluirá artigos originais, artigos de revisão e livros consagrados da área.

## **RESULTADOS**

Os eventuais benefícios da ginástica laboral é geralmente ligada a melhora da dor musculoesquelética, estilo de vida e movimento humano.

A diminuição de atestados médicos e afastamentos também tem a influencia da ginástica laboral, pois com exercícios de alongamentos, exercícios de concentração, dinâmicas de grupo, exercícios aeróbicos, atenção, rapidez de raciocínio e coordenação, nos mostra a prevenção da LER/DORT e do estresse ocupacional.

A GL nos mostra também sua importância em relação aos acidentes de trabalho, ao aumento da produtividade, ou seja, um maior retorno financeiro para a empresa.

É de extrema importância conscientizar o trabalhador a respeito de sua afecção e colocar a importância da ginástica laboral. Lembrando de trabalhar o estresse, o ciclo da dor, o sistema locomotor e o sistema nervoso.

A importância da atividade em grupo é, além de ter efeito terapêutico e educativo ser um modo de socialização, juntamente com a equipe multiprofissional para estar cuidando do corpo e da mente.

Colaboradores que geralmente praticam a GL tendem a ter uma atividade física mais regular, levando o indivíduo a uma conscientização de vida saudável.

Foi observado entre os colaboradores que realizam a GL e os colaboradores que não realizam a GL, constatou que o nível de estresse por quem não pratica a ginástica laboral é duas vezes maior de quem realiza muitos dos colaboradores não realizam a GL devido a grande jornada de trabalho.

Nos dias atuais podemos perceber que os trabalhadores preferem atuar em seu ambiente de trabalho mesmo com dor, pois tem medo de ser mandado embora, juntamente vem à desvalorização, por não conseguir ter mais agilidade nos objetivos propostos pela empresa.

## **CONCLUSÃO**

Podemos concluir que a GL é efetiva para as doenças ocupacionais e a qualidade de vida, necessita de mais estudos sobre o tema para observar novas perspectivas futuras, para que a GL seja cada vez mais reconhecida entre os trabalhadores e as empresas.

## **REFERÊNCIAS**

FÁBRI, Tênisson Fernando de S.; SILVA, Danielle Dias da. **The Impact of the labor gymnastics in the reduction of the ler/otrw**. Publicado em 2008

FIGUEIREDO, Fabiana e MONT'ALVÃO, Claudia. **Ginástica Laboral e Ergonomia**, 2ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

MENDES, Ricardo Alves e LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. 3ª Ed. Barueri – São Paulo: Manoele Ltda, 2012.

NASCIMENTO, Nivaldo Marques e MORAES, Roberta de Azevedo Sanches. **Fisioterapia nas Empresas**. Rio de Janeiro: Taba Cultural, 2000.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **The Importance of Labor Gymnastics in the prevetion of the occupational diseases**. Publicado em 2007

TEIXEIRA, Geraldo Magella; et al. **Ginástica Laboral: compreendendo a baixa adesão pela óptica do funcionário**. Publicado em 2016

