

# GINÁSTICA LABORAL COMO UM RECURSO TERAPÊUTICO PARA A MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA: UMA VISÃO DA TERAPIA OCUPACIONAL

Amália Raquel Cavalcante Esprenger  
Andressa Giovana Romão Jimenes Soler  
Silene Alves Atalla Riciotti

## Resumo

A terapia ocupacional, como profissão da área da saúde, possui qualificações para adequar o local de trabalho aos trabalhadores, bem como capacidade para indicar adaptações que favoreçam um ambiente mais confortável, e juntamente com a ergonomia, contribui para uma melhoria na qualidade de vida dentro e fora das empresas. A ginástica laboral foi utilizada como recurso terapêutico pela terapia ocupacional, pelo fato de que a mesma pode trazer benefícios para a saúde dos trabalhadores e para as empresas, por proporcionar um aumento da produtividade, além de reduzir o número de acidentes de trabalho e/ou doenças ocupacionais a que estes trabalhadores estão expostos. A ergonomia está conceitual e eticamente comprometida com o ser humano, pelo fato de que a mesma visa uma adaptação confortável e produtiva entre o trabalhador e seu trabalho, procurando, ainda, adequar os mobiliários, ferramentas e instrumentos aos trabalhadores, respeitando suas individualidades, com o objetivo de melhorar a eficiência, segurança e bem-estar. A ergonomia favorece os parâmetros essenciais para a atuação do terapeuta ocupacional na saúde do trabalhador, e este, por meio dos seus conhecimentos em diversas áreas de sua formação acadêmica, possui qualificações necessárias para a elaboração e aplicação da ginástica laboral, em empresas como a Triunfo Distribuidora Ltda., que foi utilizada como fonte desta pesquisa.

**Palavras chave:** 1. Terapia Ocupacional, 2. ergonomia, 3. ginástica laboral

## Abstract

Occupational Therapy, as a health profession, is qualified to adjust the place of work to the workers, as well as indicating adaptations that favor a comfortable environment and with Ergonomics, contributes to better quality of life inside and outside of the company. Physical work exercises have been utilized as a therapeutic resource, which bring benefits to the health of the worker and to the companies because they increase productivity, besides reducing work accidents and illness. Ergonomics is conceptually and ethically bound to human beings by the fact that it aims at comfortable and productive adaptations between the worker and his job, seeking still to indicate the furniture, tools and instruments for workers, respecting their individuality with the objective of improving their efficiency, security and well-being. Ergonomics favors the essential limits for the functioning of the therapist in relation to the health of the worker, and who because of their knowledge in many academic areas, has indispensable qualifications for the elaboration and carrying out of physical work exercises in companies like the suppliers Triunfo, which was used for this research.

**Key words:** 1. Occupation Therapy, 2. ergonomics, 3. physical work exercises

## Introdução

Pelo que se tem notícia, somente neste século começaram os primeiros estudos sobre a ginástica laboral. Em 1925, na Polônia, foi desenvolvido um programa conhecido como “Ginástica de Pausa”, destinado a operários.

No Japão, a ginástica laboral teve sua origem em 1928, onde os funcionários dos correios participavam de sessões de ginástica diariamente, visando a descontração e o cultivo à saúde.

Na década de 60, na França, Bélgica e Suécia foram realizadas pesquisas, tendo como resultado influências positivas da ginástica sobre a coordenação, sensibilidade e a atenção, facilidade para realizar o trabalho e diminuição da fadiga.

No Brasil, o ano de 1973, foi marcado com uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas da Escola de Educação de Fuvale, que elaborou o projeto “Educação Física Compensatória em Recreação”.

A aplicação destes programas nas empresas e fábricas se deve ao processo acelerado de industrialização que, nas últimas décadas, valorizou o instrumental, o maquinário e métodos de produção, fazendo com que o homem trabalhasse num ritmo acima de sua capacidade, acarretando uma série de doenças ocupacionais como LER/Dort e o estresse.

Segundo Alberto Cidale:

[...] a ginástica laboral é a combinação de algumas atividades físicas que têm como característica comum, melhorar, sob o aspecto fisiológico, a condição física do indivíduo em seu trabalho. A ginástica laboral é constituída de atividades físicas que são elaboradas e adequadas especificamente às exigências físicas laborais sobre as várias estruturas osteomusculoligamentares dos trabalhadores.

A ginástica laboral é constituída de exercícios:

– De aquecimento/preparatórios

Preparam o organismo para o trabalho físico e melhoram o nível de concentração.

O aquecimento é indicado no início da jornada de trabalho e para ter o efeito desejado, deve ter a duração inicial de cinco minutos, podendo evoluir para oito ou dez minutos.

No aquecimento são realizados exercícios de:

- a. *balanceio* – auxilia na manutenção da coordenação motora, aumenta a ação muscular nas cadeias motoras ligadas à atividades complexas (movimentos compostos), incluindo aspectos como velocidade e trajetória;
- b. *resistência muscular localizada* – melhora o tônus da musculatura envolvida com as tarefas físicas, fornecendo a manutenção de movimentos repetitivos;
- c. *alongamento* – prepara os músculos, tendões, ligamentos e cápsulas articulares para melhorar a capacidade de amplitude dos movimentos. Relaxa a musculatura e posiciona os segmentos ósseos de forma

a obter movimentos dentro dos limites biomecânicos adequados.

#### – Distensionamento / Compensatórios

Tem como finalidade principal distensionar e compensar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirida pelo uso excessivo ou inadequado, das estruturas músculo-ligamentares. O distensionamento é indicado para ser executado durante a jornada de trabalho, em micro-pausas de no máximo meio minuto, nos momentos de estresse físico e/ou mental causados pela atividade executada.

#### – Relaxamento

Baseados em exercícios de alongamento, realizados após o expediente, tendo como objetivo oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando acúmulo de ácido láctico e prevenindo as possíveis lesões.

A ginástica laboral tem o propósito de oferecer melhores condições de trabalho, além de diminuir o nível de sedentarismo, tornando os funcionários mais dispostos, prevenindo acidentes, exercitando o corpo e tornando a relação com os colegas de trabalho mais produtiva e sadia.

Fundamenta em outros benefícios como a prevenção da saúde ocupacional e do estresse, melhoria do rendimento funcional, diminuição dos gastos com despesas médicas e o aumento da produtividade.

Os exercícios físicos, além da compensação física, também ajudam a proporcionar conscientização corporal, aumentar a flexibilidade, prevenir a fadiga muscular, corrigir vícios posturais, bem como reavaliar o modo de pensar, organizar seu tempo, espaço e atuação.

A terapia ocupacional por ser uma ciência que visa a funcionalidade e a participação ativa de indivíduos em atividades, encontrou na ginástica laboral, um recurso terapêutico que contribuiu para uma melhoria no desempenho e saúde dos trabalhadores. Tem como fundamento o desenvolvimento e manutenção das habilidades, capacidades e funções essenciais à realização pessoal, a uma vida produtiva para si e para o meio onde vive.

O profissional de terapia ocupacional possui qualificações necessárias para a aplicação da ginástica laboral, devido à abrangência

de seus conhecimentos em diversas áreas de sua formação acadêmica, principalmente em ergonomia e saúde do trabalhador, os quais proporcionaram os parâmetros essenciais para a elaboração da seqüência de exercícios laborais adequada às tarefas desenvolvidas no setor de expedição da Empresa Triunfo Distribuidora Ltda.

A ergonomia proporcionou os conhecimentos necessários para a atuação do terapeuta ocupacional em ambientes laborais, dando ênfase à ginástica laboral como um recurso terapêutico para favorecer a melhoria na qualidade de vida.

Normalmente, quando se fala em qualidade de vida, o enfoque dado é o de que as pessoas devem responsabilizar-se pela modificação de determinados hábitos (tabagismo, alimentação, etc.), visando uma vida saudável.

Quando desejamos atuar em relação à qualidade de vida no trabalho, existem três fatores a considerar: o trabalhador, a organização com seus conflitos, contradições e satisfações. Portanto, quando se fala em qualidade de vida no trabalho, estes três fatores devem ser analisados e, eventualmente, devem ser feitas intervenções visando um ou mais deles.

A qualidade de vida no ambiente de trabalho está diretamente ligada ao nível de produção, pois trabalhadores com alterações físicas, como sensação de peso nos ombros, fadiga, dor, redução da força e da capacidade funcional, formigamento, perda do controle dos movimentos devido ao uso excessivo ou inadequado das estruturas osteomusculares, não executam suas funções como poderiam e, muitas vezes, precisam ser afastados, causando prejuízos para a saúde do trabalhador e para a empresa.

A ginástica laboral é uma importante ferramenta, que quando bem aplicada em conjunto com todas as outras melhorias necessárias para uma boa adequação ergonômica do ambiente de trabalho, se traduzirão em ganhos na performance de produção e da qualidade de vida dentro e fora das empresas.