

Ginástica Laboral

A ginástica laboral é uma série de exercícios físicos realizado no ambiente de trabalho, no horário de trabalho, com o objetivo de melhorar a saúde e evitar lesões dos funcionários por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais. A ginástica se baseia basicamente em alongamentos de diversas partes do corpo, como tronco, cabeça, membros superiores e membros inferiores. Os tipos de alongamentos são diferentes para cada função exercida pelo trabalhado, lembrando que é feita sempre orientada por um fisioterapeuta, terapeuta ocupacional ou educador físico. Esse tipo de ginástica não é de intensidade alta e ocorre num curto período de tempo, assim não cansa e nem sobrecarrega o funcionário.

Benefícios da ginástica laboral para o funcionário:

- Alivia o estresse;
- Melhora a postura do corpo;
- Melhora a saúde;
- Diminui o sedentarismo;
- Diminui as tensões adquiridas no trabalho;
- Previne Lesões;
- Previne doenças causadas por trauma cumulativo;
- Aumenta a motivação.

O objetivo da **Ginástica Laboral** é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos que:

- Trabalham a reeducação postural,
- Aliviam o estresse,
- Diminuem o sedentarismo;
- Aumentam o ânimo para o trabalho;
- Promovam a saúde e uma maior consciência corporal;
- Aumentam a integração social;
- Melhoram o desempenho profissional;
- Diminuem as tensões acumuladas no trabalho;
- Previnam lesões e doenças por traumas cumulativos, como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).
- Diminuem a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios.

Dentre as lesões mais frequentes podemos citar:

- **Na coluna cervical:** síndrome da tensão cervical e síndrome do desfiladeiro torácico;
- **No ombro:** tenossinovite do bíceps e tendinite do músculo supra-espinhoso;

- **No cúbito (cotovelo):** epicondilites;
- **No punho:** tenossinovite dos flexores do punho e dedos, tenossinovite dos extensores do carpo e dedos, tendinite de Dequervain e síndrome do túnel do carpo;
- **Na mão:** fascite palmar e miosite dos lumbricais;
- **Outros problemas na coluna como:** hipercifose torácica, hiperlordose, escoliose, entre outros.
- **Encurtamentos musculares.**

Para as empresas, a incorporação da Ginástica Laboral pode trazer muitos benefícios como:

- Redução de faltas dos funcionários;
- Aumento da produtividade;
- Redução de quedas;
- Maior integração da equipe etc.

Devido à importância da implantação da **Ginástica Laboral** nas empresas resolvemos fazer esta matéria com mais alguns exercícios que podem ser feitos de duas a três vezes por dia e ajudá-los a ter uma qualidade de vida melhor.

Permaneçam em cada posição por 30 segundos. Vocês podem, também, fazer massagens com uma bolinha de tênis na região do pescoço e costas para aliviar a tensão do trabalho. É realmente muito relaxante!

Tipos de Ginástica Laboral

Preparatória - para atividades que exigem esforço físico intenso.

Ginástica com duração de 10 a 15 minutos, realizada antes do início da jornada de trabalho. Tem como o objetivo principal o corpo do trabalhador, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho.

Compensatória – para atividades que exigem esforço físico repetitivo.

Ginástica com duração de 5 a 8 minutos, realizada durante a jornada de trabalho para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas, solicitadas nos postos operacionais.

Relaxamento: Ginástica baseada em exercícios de alongamento realizada após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático e prevenindo as possíveis instalações e lesões. Fazendo com que o mesmo retorne ao seu convívio pessoal descansado e em condições de aproveitar melhor o seu lazer.

Processo de Implantação: A realização de um projeto piloto é de extrema importância para uma melhor aceitação do trabalho. Será realizado um estudo Dos diversos setores da empresa, horários de início e término da jornada de trabalho, para que possa ser traçado horário e o objetivo da ginástica laboral.

Projeto Ginástica Laboral: Projeto realizado na própria empresa em todas as suas etapas. São realizadas pequenas pausas de alguns minutos, para exercícios suaves de alongamento, aquecimento,

postura e respiração que sob a ótica da profilaxia, são vitais na prevenção dos males que tanto afastam o funcionário de seu posto de trabalho, com a coluna, o DORT/LER, o stress, etc.

Resultados Obtidos com a Introdução da Ginástica Laboral

- Melhoria do Clima Organizacional;
- Diminuição de queixas dolosa e conseqüente procura ambulatorial;
- Diminuição do absenteísmo (prática ou costume de se ausentar de um local onde seria obrigatória sua presença)
- Melhor adaptação ao posto de trabalho;
- Melhoria ao atendimento do cliente externo;
- Melhoria da condição de saúde geral de todos os funcionários.



Ginástica Laboral



É uma atividade física leve e de curta duração, realizada no ambiente de trabalho, onde são aplicados exercícios preventivos, sem levar o trabalhador ao cansaço.

Benefícios:

Fisiológicos:

- * Provoca o aumento da circulação sanguínea;
- * Melhora a mobilidade e flexibilidade músculo-articular;
- * Diminui as inflamações e traumas;
- * Melhora a postura;
- * Diminui a tensão muscular;
- * Diminui o esforço na execução das tarefas diárias;
- * Facilita a adaptação ao posto de trabalho;
- * Melhora a condição do estado de saúde geral;
- * Diminui o risco de acidentes no trabalho;
- * Previne a LER e DORTs.
- * Melhora a produtividade com menor desgaste físico;
- * Redução da sensação de fadiga no final da jornada;

Psicológicos:

- * Favorece a mudança da rotina;
- * Reforça a auto-estima;
- * Melhora a capacidade de concentração no trabalho;
- * Desenvolve o conhecimento corporal.

Sociais:

- * Favorece o contato pessoal;
- * Promove a integração social;
- * Favorece o sentido de grupo - se sentem parte de um todo;
- * Melhora o relacionamento.



Maurício Cezar Resende Leite Junior
Assessor de Extensão – PRGPPE
Presidente da CIPA 2015-2016