

Ginastica laboral e qualidade de vida¹

Polianne PEREIRA³

Bruna ALMEIDA⁴

Faculdade Laboro, MA

RESUMO

Atualmente, tem-se notado um crescente índice de trabalhadores solicitando afastamento de suas referentes atividades por períodos indeterminados, podendo se tornar até mesmo permanentemente, devido a Lesão por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). São as doenças que mais acometem os trabalhadores, devido a força, má postura e por repetições. Outros fatores que também faz parte da insatisfação no trabalho são: depressão, ansiedade ou problemas pessoais (SBR², 2011).

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Qualidade de Vida; Saúde.

O mundo passa por transformações constantemente, seja nos campos social, político, econômico ou tecnológicos. Essas mudanças afetam diretamente os trabalhadores, principalmente, com o aumento da produtividade aliado aos recursos tecnológicos. Os profissionais agora têm que se adequem para usos constantes de computadores e outros equipamentos, resultando doenças ocupacionais em virtude dos movimentos repetitivos. Há também o aumento do estresse e da cobrança no local de trabalho, o que provoca uma piora gradativa na qualidade de vida dos trabalhadores. (SERRA *et al.*, 2014).

Nesse cenário, a ginástica laboral aparece como componente importante na manutenção da saúde dos trabalhadores, incentivando práticas saudáveis. A Ginástica Laboral é a prática de atividade física aplicadas durante a jornada de trabalho, orientada conforme a função exercida pelo profissional. A prática das atividades pode, ainda, ser trabalhada de forma lúdica proporcionando uma melhora na qualidade de vida e a interação por parte dos trabalhadores.

A ginástica é classificada em três tipos: a preparatória, a compensatória e a de relaxamento. A primeira é executada no início ou nas primeiras horas do expediente,

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 24 de maio de 2022.

² Sociedade Brasileira de Reumatologia.



visando aquecimento ou alongamento. A ginástica compensatória é administrada no meio do expediente, tendo como pausa ativa para executar exercícios próprios de compensação. Ela é executada no local onde o trabalhador executa seus afazeres, com o desenvolvimento de exercícios de relaxamento e descontração muscular. Por fim, a ginástica de relaxamento é executada após a jornada de trabalho, com duração de 10 a 12 minutos. São trabalhados exercícios respiratórios, massagem, exercícios de alongamento, flexibilidade e meditação (GONDIM *et al.*, 2009).

Desta foram, com a implementação de projetos de ginástica laboral nas empresas e/ou organizações, pode-se amenizar os problemas ocupacionais oriundos do esforço repetitivo na rotina de trabalho, evitando que os mesmos surjam. As ações desse tipo também buscam despertar nos funcionários a necessidade da transformação do estilo de vida e não apenas de alterações nos momentos de ginástica orientados no local de trabalho.

Portanto, a ginástica laboral é fundamental para os trabalhadores, pois minimiza o sedentarismo e o cansaço de uma jornada de trabalho, fazendo com que possamos ter uma boa convivência e o bem-estar dos funcionários. A ginástica laboral é essencial para que se possa manter a amenidade dos trabalhadores visando sempre a redução do estresse, melhora da autoimagem, redução das dores e alívio das tensões. Busca-se, ainda, a melhoria do relacionamento interpessoal, maior resistência à fadiga central e periférica, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhoria da saúde física, mental e espiritual e a diminuição em despesas médicas (BARBOSA *et al.*, 2014).

REFERÊNCIAS

BARBOSA, P. H; CARNEIRO, F.; DELBIM, L. R; HUNGER, M. S; MARTELLI, A. **Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho e à ginástica laboral como estratégia de enfrentamento.** São Paulo, 2014. Disponível em:



www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/download/796/1077. Acesso em: 21 maio 2022.

GODIM, M. G.; MIRANDA, M. C.; GUIMARÃES, J. M. X.; D'ALENCAR, B. P. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**. Fortaleza, v. 10, n. 2, 2009. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324027966011>. Acesso em: 21 maio 2022.

REUMATOLOGIA, S. B. **Ler/Dort**: Cartilha para pacientes. 2011. Disponível: <http://www.reumatologia.com.br/PDFs/Cartilha%20Ler%20Dort.pdf>. Acesso em: 22 maio 2022.

SERRA, M. V. G. B; PIMENTA, L. C; QUEMELO, P. R. V. Efeito da ginastica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão da literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 4, n. 3, 2014. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/436>. Acesso em: 19 maio 2022.