

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

“ GINÁSTICA LABORAL “
A ATIVIDADE FÍSICA NA EMPRESA

VIVIANE LOPES FERRAZ

CAMPINAS, 1999

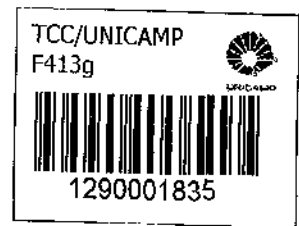
VIVIANE LOPES FERRAZ

“ GINASTICA LABORAL”

A ATIVIDADE FÍSICA NA EMPRESA

Monografia apresentada como
exigência parcial para
obtenção do título de bacharel
em Educação Física, sob a
orientação do Prof. Dr.
Miguel de Arruda.

CAMPINAS, 1999



DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia, a
você, Hermelindo Davanzo
Junior, por todo o tempo
que passamos juntos, não
esquecerei jamais,
saudades.....

AGRADECIMENTO

Em primeiro lugar agradeço a Deus por ter me dado chance de cursar esta Universidade. Agradeço a minha mãe por ter ficado todos esses anos com a Juju.

A Juliana perdoa-me pela ausência, te amo.

Karina amiga e companheira, não esqueci das caronas.

À todos os alunos que compõem o R.A 96 noturno, em especial, a vocês, William, Cesar, Wander, Thierry, Marcelo (Minhoca), Marcelo, Alexandre, meu amigão Carlos Eduardo, e até você Bazilio, por permitirem que eu jogasse no time de vocês, todos esses anos!

E á você Hermê , minha inesquecível e única dupla.

Saudades!

SUMÁRIO

Resumo

1. Introdução.....	01
2. Objetivo.....	03
3. Histórico.....	04
4. O avanço tecnológico.....	07
5. O custo econômico e social da vida moderna.....	08
6. As empresas começam a investir em programas de atividade física.....	09
7. A experiência brasileira.....	10
8. Modelo de implantação da ginastica na empresa (SESC).....	12
9. Implantação do programa de atividade física.....	14
10.A escolha dos exercícios, o porque do alongamento.....	17
11.Princípios ergonômicos.....	18
12.Exemplos de programas de resultados obtidos com programas de atividade física.....	19
13.Conclusão.....	20
14.Bibliografia.....	21

RESUMO

Com as mudanças que ocorreram, na indústria e nos modos de produção, nos meados deste século, e com o avanço tecnológico, o trabalhador se viu diante de um novo fato. Sua maneira de produzir e trabalhar acompanhou essas mudanças.

Passará a usar muito mais o “computador”, e “trabalhar sentado”, e fisicamente, ocorria uma mudança na qual, seu corpo não estava preparado

Mas essa mudança, também trouxeram consequências. L.E.R (lesões por esforço repetitivo), é uma delas. A síndrome deste século ao que se refere aos trabalhadores, que, trabalham mais, com digitação, e movimentos repetitivos, em qualquer setor da indústria e comércio, deixou seu rastro. Uma grande incidência de casos com esse diagnóstico, estão sendo constatados.

E uma das maneiras para se tratar este problema, seria atividade física, dirigida e orientada, a grupos de trabalhadores, dentro de seus respectivos ambiente de trabalho.

Atividades, escolhidas de acordo com a função desempenhada, e a jornada de trabalho, e em quanto tempo ela é realizada.

- Realizada durante o expediente de trabalho, e no local, poupam tempo e ainda colaboram para a saúde física do trabalhador.

Empresas que desenvolvem programas de atividade física ou ginástica laboral, já constataram índices de redução tanto de acidentes de trabalho, como em ausências por motivos médicos, relacionados a acidentes de trabalho e doenças que possam vir a ser adquiridas através da função desempenhada. Na maioria dos casos ocorreu considerável aumento na produção das empresas.

A ginástica laboral pode ser a grande aliada para esta enorme mudança.

1-Introdução

“A saúde, primeira dádiva do ser humano ao nascer, é posteriormente o primeiro bem a ser abandonado, enquanto escala de valores.

Por falta de estímulo, basicamente educacional as pessoas se desenvolvem adquirindo vícios os mais diversos, só retornando suas preocupações em relação à saúde na terceira idade, quando se encontram frente a doenças e seqüelas; muitas evitáveis através de uma melhor qualidade e preocupação com o modo de vida .

Nesse sentido, o maior promotor isolado de saúde não medicamentos – o exercício físico – é também o primeiro a ser abandonado ao haver a inserção dos indivíduos no mercado de trabalho. A partir daí mais da metade dos dias úteis dos cidadãos são despendidos no trabalho, e em seus trajetos de ida e volta” (Mello, 1991).

Com toda a ênfase, e importância que a atividade física conquistou na década de noventa, adicionado ao fator tempo, e com todos os problemas causados pelo ritmo acelerado de uma economia globalizada, a saúde não é lembrada, e o aumento de casos de L.E.R (lesões por esforço repetitivo), e de trabalhadores que se ausentam dos seus serviços, por algum tipo de problema físico, aumentou consideravelmente.

E a atividade física, esta surgindo como á alternativa!

Existem, hoje em dia vários programas em empresas de médio e grande porte conhecidas com “ Ginastica de Pausa”, ou “ Laboral”, elas serão realizadas, dentro das empresas, durante a jornada de trabalho.

2-Objetivo

O objetivo desta monografia é, elaborar, um programa de atividade física, para trabalhadores de empresas em geral.

Este programa observará, horário de trabalho, local de trabalho, e função desempenhada, com isso pretende-se prevenir, lesões e doenças adquiridas, durante o expediente de trabalho, e sua execução.

Doenças essas que podem ser evitadas, através da prática de exercícios físicos específicos, como por exemplo um simples alongamento, em intervalos durante o turno de trabalho.

3-Histórico

“A industrialização e a urbanização ocorridas de forma intensa neste século provocaram novas pressões ambientais e alterações no modo de vida, distanciando o homem da natureza, como efeitos do desenvolvimento obtido desta forma, a qualidade de vida foi severamente afetada, levando a uma maior incidência de doenças crônico-degenerativas, as quais são denominadas de doenças da civilização.

O homem tem no trabalho um componente importante de sua existência, a ocupação do trabalhador nos diz, não somente aquilo que ele faz durante a metade das horas que está acordado, como também leva conclusão com alguma precisão quanto às roupas que veste, à casa que habita, ao tipo de alimento que ingere e aos amigos com os quais o ambiente físico e psicológico; o modo de produção, e ainda, a renda obtida de sua execução são determinantes básicas do bem-estar dos indivíduos.

Hoje estamos assistindo uma mudança importante no modo de produção, pois do trabalhador se exige cada vez mais capacidade intelectual e decisão diante de equipamentos informatizados e automatizados com menor atividade muscular. Este processo de evolução rápida está levando o homem que trabalha,

em qualquer nível que se situe nas empresas, ao sedentarismo e ao aumento das tensões psíquicas no seu dia-a dia.

Certamente, a 50 anos atrás não se imaginava que teríamos com a industrialização e urbanização um aumento de casos de câncer, distúrbios mentais, infecções cardiovasculares, alterações das gorduras sanguíneas, problemas com drogas e álcool, doenças nutricionais e osteoarticulares com a consequente diminuição da qualidade de vida e morte precoce. Há uma série de fatores envolvidos na casualidade destas doenças, porém o sedentarismo pelo trabalho mais leve as tensões emocionais determinadas pelo modo de produção.

Na atualidade o homem é levado a ocupar de atividades, dentro e fora do ambiente ocupacional, que estão longe de serem aquelas que melhor se adaptaram à sua constituição biológica. Durante a evolução do homem, seus sistemas e órgãos foram adaptados para desenvolverem as funções necessários à sua subexistência.

Há muito tempo se conhecem os benefícios da atividade física como fator de maior bem maior bem estar. O desenvolvimento da capacidade física leva o indivíduo a ficar mais apto à realização de suas atividades laborativas e sociais, a menor propensão às doenças psicossomáticas, e a uma capacidade intelectual sensivelmente aumentada.

O desenvolvimento físico através de exercícios como forma de educação e autocontrole é bastante desenvolvido em várias culturas no mundo

O benefício da atividade desportiva e do lazer deve ser retomado como meio para capacitar o homem contemporâneo a enfrentar as agressões determinadas pelas mudanças tecnológicas a cada dia mais velozes.

O ganho social com estas atividades estará evidenciado com a diminuição das doenças crônico-degenerativas e com o aumento da sobrevida, além da maior integração e conscientização dos trabalhadores e dos empregadores para a saúde, que é algo que só se conquista pela permanente busca de melhores condições de trabalho, transporte, habitação, renda e oportunidades de esporte e lazer. Condições estas que não podem estar separadas, mas sim integradas a programas que tornem o trabalho fonte permanente de bem-estar, razão única da existência das empresas como instituições voltadas ao atendimento das necessidades da comunidade.

Quando observamos os benefícios da atividade física programada e adequadamente desenvolvida, notamos que a melhoria da qualidade de vida é sentida, tanto pelos trabalhadores como pelos empresários” (Declaração da Associação Nacional de Medicina do Trabalho, 1989- SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO UMA ATIVIDADE EMPRESARIAL 1991)

4- O Avanço tecnológico

Aconteceu uma coisa singular no caminho da revolução eletrônica. Muitos de nós acabamos sentados em mesas de trabalho, trabalhando em terminais de computadores. E isso, como muitas pessoas descobriram, tem seus problemas, suas conseqüências.

As lesões por esforços repetitivos (como a síndrome do túnel do carpo e a tendinite) dos punhos, mãos e braços aumentaram cerca de 80% desde 1990, de acordo com o *U.S Bureau of Labor Statistics 1990*, e atualmente constituem a categoria mais ampla de lesões relacionadas ao local de trabalho. Na verdade, elas estão sendo descritas como a epidemia dos escritórios, da década de 90.

A rigidez no pescoço e ombros, dor na região inferior das costas, tensão muscular, enrijecimento das articulações são comuns entre pessoas que trabalham em computadores. É assim que o corpo nos informa que alguma coisa está errada.

O corpo humano não foi projetado para permanecer longos períodos na posição sentada.

“A revolução eletrônica levou um número maior de pessoas a ficar cada vez mais tempo sentadas, trabalhando em computadores, e problemas resultantes estão se multiplicando”. (ANDERSON, 1998).

5- O custo econômico e social da vida moderna

As doenças cardiovasculares passaram a atingir cada vez mais pessoas da faixa de idade dos 40 anos, no auge da sua capacidade produtiva. Milhões de dólares foram perdidos com o pagamento de prêmios de seguros, pensões e no processo de seleção e treinamento dos substitutos das pessoas, que acometidas por aquelas doenças, se afastavam precocemente do trabalho.

Para reverter esta situação uma série de estudos foram desenvolvidos nos Estados Unidos da América e Europa, para identificar os fatores relacionados à tendência de incremento daquela causa de morte.

O fundamento para tal suposição era o de que havia menor incidência de doenças cardiovasculares entre os trabalhadores urbanos, cujo trabalho envolvia maior atividade física que mental. Os que mais estavam morrendo precocemente eram os trabalhadores sedentários, cujo o trabalho não envolvia atividade física.(MORRIS 1953)

6-As empresas começam a investir em programas de Atividade Física

A realidade é clara, e muitas empresas perceberam a importância de se investir e trabalhar com a saúde do seu funcionário.

Em 1989, cerca de metade das empresas americanas com 750 ou mais empregados oferecia programas de melhoria de forma física e saúde, acompanhada de 22% de companhias com 50 ou mais empregados (WORK, 1989), contudo, desde o final dos anos 70, a sociedade do já experimentava a globalização dos exercícios físicos e de atividades de lazer, quando 60% dos homens e 46% das mulheres participavam diariamente de alguma atividade esportiva ou recreativa (Sport For All Clearing House, Brusseis, 1982).

Na atualidade, as ocorrências de atividades internas nas empresas seguem o curso normal das iniciativas descentralizadas, autogeridas, multiplicadas por contágio e diversificadas, refletindo o mercado e a sociedade em que estão inseridas.

7-A Experiência Brasileira

Na metade dos anos 80, o SESC (Serviço Social do Comércio) de São Paulo colocou em experiência um programa de implantação de ginástica compensatória na empresa como alternativa aos seus atendimentos tradicionais, realizados em instalações próprias. Assim surgiu a Proposta de Ginástica Diferencial ou compensatória, também conhecida como “ de pausa “. “ laboral”, etc.

Neste programa experimental, destacaram-se os seguintes objetivos:

- Oportunizar a participação em atividades físicas aos funcionários dentro da própria empresa:
- sugerir uma nova opção para a ocupação do tempo livre das pessoas, através de modalidades esportivas simples e eficientes, como antídoto recomendado aos riscos do dia-a-dia :
- promover a utilização da área e equipamento disponível dentro da própria empresa:
- Intervir em todos os aspectos da promoção ou prevenção da saúde física em especial do funcionário adulto, considerando inclusive seu total e tipo de trabalho:

- Contribuir para o estabelecimento e a manutenção do mais alto grau possível de bem estar físico e mental dos funcionários.

O SESC, foi um dos pioneiros para a implantação da ginastica em empresas.

Procurou não somente o caráter lúdico da atividade física, mas também, a sua real importância, e como ela poderia e pode ajudar o trabalhador de qualquer área, a se prevenir de lesões, ou doenças adquiridas durante a jornada de trabalho, e em decorrência da mesma(Informativo SESC ,1985).

8- Modelo de implantação da ginastica na empresa (SESC)

A ginastica na empresa é uma atividade física , também chamada de ginastica de pausa, que visa a prevenção, a promoção da saúde psicossomática do trabalhador, a melhoria do relacionamento interpessoal no trabalho, além do aumento da produtividade.

As aulas de ginastica na empresa podem ter caráter preventivo e devem obedecer a um critério preestabelecido:

Exercícios de aquecimento, cardiovasculares, de postura e técnicas de relaxamento. Entretanto podem ser ministradas no próprio local de trabalho, utilizando-se os recursos disponíveis (salas, cadeiras, mesas) e algum material especializado, quando em locais equipados especialmente para sua própria prática.

Os beneficiários deverão passar por um exame médico e avaliação física, antes de iniciar o programa de ginástica, principalmente se este for desenvolvido após o expediente.

A pausa de compensação deverá ocorrer pelo menos duas vezes ao dia: uma pela manhã e outra à tarde, com cerca de 10 a 15 minutos cada um . A ginástica antes ou após o expediente deverá ser de 45 a 60 minutos, duas a três vezes por semana, de acordo com as possibilidades oferecidas pelas empresas.

Os grupos deverão ser formados por um número máximo de 10 e no mínimo de 2 elementos.

Deverão ser distribuídos folhetos explicativos, orientações sobre atividades complementares, que poderão ser executadas em casa ou nas horas livres(Informativo SESC , 1985).

9-Implantação do programa de atividade física

O primeiro passo para a implantação dos exercícios físicos, é o de conhecer as dependências da empresa, avaliar o local, cuidadosamente para a execução dos exercícios.

Em seguida, dividir as funções dos funcionários, separá-los em grupo, e por função.

Os horários que cada grupo realiza suas funções deverão ser levados em conta.

Avaliar, cuidadosamente o que cada trabalhador executa como sua função; dentro desta avaliação procurar estabelecer relação entre o grupo muscular solicitado, e o “exercício específico”.

Geralmente os exercícios físicos são alongamentos, específicos. Baseando-se fundamentalmente no objetivo de compensar as posições atividade da profissão exercida.

Os alongamentos podem ser realizados da seguinte forma:

Antes de começar a jornada de trabalho, realizar 10 minutos de alongamento, no próprio local.

Durante o decorrer do dia, em horário determinado, realizar mais 10 minutos de alongamento.

E por fim, realizar 10 minutos de alongamento, antes do término da jornada diária de trabalho.

Este tempo pode variar alguns minutos.

É de vital importância, que o professor, explique e exemplifique, os alongamentos à serem feitos por cada grupo de trabalhador.

Assim sendo a presença do professor é de vital importância pois , ele pode corrigir, alguma posição feita de maneira incorreta.

Assim, sendo a ginastica deve ser utilizada principalmente para pessoas que trabalhem durante a maior parte de sua jornada em posições sedentárias e com tarefas repetitivas, , como por exemplo o balconista, a datilógrafa, os caixas, etc., pois essas pessoas provavelmente terão tensões nervosas, dores nas costas, formigamento nas pernas, problemas com os cotovelos, coluna, etc.

É oportuno registrar ainda que a maior parte dos acidentes de trabalho ocorrem no início ou no final da jornada, exatamente pela desatenção das pessoas. Nesse momento, deve-se fazer uma parada e executar alguns exercícios para descontração. Alongamento, movimentação das articulações e respiração.

Para facilitar a assimilação dos trabalhadores, o professor pode utilizar cartazes demonstrando os exercícios, que podem ser fixados nos locais de execução dos mesmos.

A ginástica na empresa, não é apenas uma atividade física, mas sim uma atividade que caminha junto com as mudanças, tecnológicas, e estruturais que marcaram, as décadas de 80 e 90.

Hoje em dia ela é mais do que isso! Ela é, preventiva e trás consigo uma importância muito grande podendo e evitando sérias e graves doenças, que levam o trabalhador á ausência considerável de suas funções.

10-A escolha dos exercícios, e o porquê do Alongamento

O alongamento é uma solução maravilhosa. É uma atividade muito simples que pode fazer a pessoa se sentir melhor. Ele é suave, tranquilo e relaxante. Praticado corretamente, pode evitar muitos problemas relacionados ao trabalho em computador antes de eles surgirem e – se já houver algum dano – ajudar na reabilitação.

Porque o alongamento?

O alongamento pode ser feito em quase todos os lugares e a qualquer hora, não exigindo nenhum equipamento especial, nenhuma roupa especial, nenhuma habilidade especial. Você pode alongar-se periodicamente, no decorrer do dia, esteja onde estiver. Geralmente, ele pode ser executado enquanto você está fazendo alguma outra coisa: numa reunião no escritório, no telefone ou esperando o computador processar informações. (ANDERSON, 1998)

É por isso que o alongamento é o exercício físico utilizado para os vários tipos de ginástica existentes hoje, dentro das empresas. O fator mais importante é fato, de que ele, possui o resultado desejado.

Alongar-se mais ou menos a cada hora durante o dia pode ajudar a prevenir a rigidez e dor muscular em várias regiões corporais.

11-Princípios ergonômicos

“O termo ergonomia vem das palavras gregas *ergos* que significa “trabalho” e *nomos*, que significa “estudo de “ ou leis naturais de “. A ciência da ergonomia data da década de 40, mas somente na última década passou a ser um termo conhecido, graças à recente epidemia de lesões relacionadas ao trabalho em escritórios e ao grande número de equipamentos e informações para solucionar esses problemas.”

A moderna ergonomia para escritórios é a ciência que oferece mobiliário, ferramentas e equipamentos para melhorar o conforto, a segurança e a saúde dos funcionários.

Algumas empresas hoje em dia, usam em seu espaço físico, cartazes especificando as áreas que possuem algum risco, e quais são os riscos, e qual a atitude que deverá ser realizada pelo funcionário, afim de se prevenir, qualquer acidente de trabalho.

12- Exemplos de resultados obtidos com programas de atividade física

Entre 1984 e 1985, a fundação MUDES sediada no Rio de Janeiro. Publicou uma série de fichas técnicas transcrevendo tais indicações retiradas de pesquisas realizadas no exterior. Dessas fontes em conjunto (Mudes, 1989) :

- Produtividade: aumento de 2-5%
- Acidentes: redução de 20-25%
- Rotatividade: redução de 10-5%
- Absenteísmo: redução de 15-20%

A validade destes dados varia não somente entre tipos de indústria e serviços mas também entre países, sendo evidente a vantagem de resultados nos países do leste europeu, como exemplo de Kasatkin (1988). Este autor relata sobre os efeitos de oportunidades de lazer e práticas de esporte no complexo siderúrgico de Krasnoyarsk, na antigo União Soviética, demostram uma redução de cerca de 20% no absenteísmo, atribuída a melhores condições de saúde e de motivação por parte dos trabalhadores. A suposição que nos países socialistas incentiva-se a prática de exercícios como meio de desenvolvimento social de relações no trabalho, é um fato visível e verdadeiro.(Mudes, 1984)

13-Conclusão

Com o ritmo de vida imposto pelo capitalismo, uma jornada de trabalho quase sempre ultrapassando as 8 horas diárias, o corpo humano começa a dar o sinal de reação! A LER (lesão por esforço repetitivo), já fez e faz suas vítimas, que nada mais é que a resposta orgânica, ao longo tempo de repetição de tarefas profissionais.

Desenvolver programas de exercícios físicos direcionados à todos os setores de uma empresa, é uma das soluções encontradas antes da virada do milênio.

A compensação das tarefas, executadas, é uma saída, com custo baixo, e ainda apresenta uma resposta satisfatória, muitas vezes além da diminuição das “faltas” no trabalho por este motivo, com um relevante aumento na produtividade, e redução nos acidentes de trabalho.

É sem duvida uma responsabilidade dos profissionais que estão em contato direta ou indiretamente com a saúde do trabalhador.

Seja qual for o nome “ginastica de pausa “, ‘laboral”, ou de “compensação”, se os programas de atividade física aumentam, ou aumentaram os casos de ausências no trabalho, por doenças que poderiam ser evitadas.

Depende agora da visão que cada empresário possui, deste problema! Uma das soluções foram apresentadas neste trabalho!

Bibliografia

- ANDERSON, B. Entrando em Forma. São Paulo, summus editorial, 1991.
- ANDERSON, B. Alongue-se no trabalho. São Paulo, summus editorial, 1998.
- DIMENSTEIM, G. Aprendiz do Futuro Cidadania hoje e Amanhã. São Paulo, Ática, 1999
- DECLARAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MEDICINA DO TRABALHO. Saúde e exercício físico uma atividade empresarial, 1989.
- FUNDAÇÃO MUDES. Saúde e exercício físico uma atividade empresarial- Ministério da Saúde - Secretaria da Ministério da Saúde – Secretária da Saúde, 1991.
- INFORMATIVO SESC. Saúde e exercício físico uma atividade empresarial- Ministério da Saúde- Secretaria da Ministério da Saúde - Secretária da Saúde, 1991.
- KASATKLIN, C. Saúde e exercício físico uma atividade empresarial- Ministério da Saúde- Secretaria da Ministério da Saúde - Secretária da Saúde, 1991

MELLO, M. V. T. C. Saúde e exercício físico uma atividade empresarial- Ministério da Saúde- Secretaria da Ministério da Saúde – Secretária da Saúde, 1991.

MORRIS, C. Saúde na empresa. In:___ Saúde e exercício físico uma atividade empresarial- Ministério da Saúde- Secretaria da Ministério da Saúde – Secretária da Saúde, 1991.

WORK, W. Saúde e exercício físico uma atividade empresarial- Ministério da Saúde- Secretaria da Ministério da Saúde – Secretária da Saúde, 1991.