

BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E GINÁSTICA LABORAL

ADELEMBERG THIAGO CORDEIRO CONSTANTINO¹;
JULIANA PERAZZO FERREIRA²;
PEDRO PAULO SIMÕES SIQUEIRA³;
RENATA DE ARRUDA CARDOSO⁴;
MARIA GORETTI FERNANDES⁵.

Faculdade Integrada do Recife, Recife, Pernambuco, Brasil.

¹Acadêmico de Fisioterapia 7º período da Faculdade Integrada do Recife. R. Marquês de Baependi, 572, cs 5. Campo Grande. CEP 52040-081 – Recife – PE - Brasil.
e-mail: adelemborg@hotmail.com

⁵Fisioterapeuta, Doutora em Ciências da Saúde, Professora da Universidade Católica de Pernambuco. R. do Príncipe, 526. Boa Vista - CEP 50050-900 - Recife - PE – Brasil.
e-mail: fisio100@yahoo.com.br

1- INTRODUÇÃO:

A ginástica laboral pode reduzir a incidência de doenças ocupacionais e lesões de esforços repetitivos, e desta forma diminuir o número de afastamentos dos empregados na empresa. Além dos benefícios físicos, a prática voluntária da ginástica laboral proporciona ganhos psicológicos, diminuição do estresse e aumento no poder de concentração, motivação e moral dos trabalhadores.

Fatores como o aumento do ritmo de trabalho, alta velocidade de produção, movimentos repetitivos, estresse, pressão de chefias, entre outros, faz com que o trabalhador a cada jornada de trabalho padeça de algias em diversos segmentos corporais. A ginástica laboral, associada às melhorias ergonômicas e a correção postural, promovem um alívio destas sintomatologias, além de preparar o funcionário para a carga diária de trabalho. (MOREIRA et al, 2005).

Como promoção de saúde, empresas empregaram não só a ginástica laboral, mas também os conceitos de ergonomia e antropometria, estudando e correlacionando os aspectos do trabalho com o bem estar do trabalhador, avaliando fatores como altura de bancadas, temperatura, umidade, ruídos etc. (HELFENSTEIN, 2001).

A cada dia que passa, mais enraizado se torna o conceito de que o exercício físico melhora a qualidade de vida dos indivíduos. Tal afirmação é uma verdade, quando nos referimos à melhora da função respiratória, ao melhor desenvolvimento da musculatura cardíaca, à melhor metabolização do colesterol, à maior liberação de endorfinas e à melhora na massa muscular. (BASTOS, 2009).

Pode-se definir como todo movimento do corpo, com freqüência contínua, que produz um gasto energético. Todo exercício físico vem determinada por duas variáveis: uma referida à energia necessária para realizar o exercício; e, outra relacionada com o tipo de atividade e o propósito com o que vai se realizar. (BASTOS, 2009).

Este estudo possui por objetivo demonstrar os benefícios da ginástica laboral e do exercício físico na sua prevenção, conscientização e intervenção no ambiente de trabalho, familiar e social; visando proporcionar através de uma revisão bibliográfica informações que possibilitem uma melhor incorporação no cotidiano.

2- MÉTODOS:

O presente trabalho foi desenvolvido a partir de teses de doutorado, dissertações de mestrado e artigos científicos indexados, coletados em bibliotecas virtuais, periódicos e revistas científicas de 1996 a 2009. Foi realizada uma busca refinada com a finalidade de selecionar artigos indexados relacionados ao exercício físico e seus benefícios; ginástica laboral e saúde

do trabalhador mediante a presença dos descritores de ergonomia, qualidade de vida e aptidão física, nas palavras chave do registro.

3- DEFININDO ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE.

Para o termo atividade física, encontramos na literatura diversas definições. A definição apresentada pelo Manifesto do Cirurgião Geral dos Estados considera como atividade física qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo as atividades diárias, como de banho, vestir-se; as atividades de trabalho, como andar, carregar; e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes, dançar, etc. Shephard e Balady, definem atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia. Estes autores diferenciam atividade física e exercício físico a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico. (SHEPHARD & BALADY, 1999). Enquanto a expressão aptidão física representaria a habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico que a atividade precisa para níveis moderados ou vigorosos, sem levar a completa exaustão. Propõe também que a aptidão física seria a capacidade de realizar esforços físicos sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem. (ARAÚJO & ARAÚJO, 2000)

Após definirmos atividade física, exercício e aptidão física; esclarecemos que a saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar. (CRAMER & SPILKER, 1998).

4 - SAÚDE NO TRABALHO:

A palavra estresse vem do latim e significa adversidade ou aflição. (Rio RP, 1998). O estresse pode ser considerado como um conjunto de reações e modificações do organismo de caráter adaptativo, químico e fisiológico, com o objetivo de manter a homeostase. (MIYAMOTO, 1999).

O ser humano nasceu para movimentos globais e as condições de trabalho atuais, com alta repetitividade e monotonia, limitam a natureza humana condicionada a uma situação de estresse (NASCIMENTO & MORAES, 2000). O exercício físico na empresa é um importante instrumento de prevenção no que diz respeito à saúde e bem-estar do ser humano. (POLITO & BERGAMASCHI, 2002). A inserção de programas de atividade física em empresas beneficia ambos, empresa e funcionário. Pessoas saudáveis, com melhores lucros e maior retorno do investimento. (MIYAMOTO *et al*, 1999).

Más condições de trabalho relacionadas com o meio físico e materiais geram um desgaste maior do funcionário e perda de motivação, desta forma, diversas companhias estão buscando filosofias administrativas que visam às necessidades dos trabalhadores, já que a capacidade do trabalhador é o mais importante fator de se obter produtividade (SANTANA, 1997).

Com este pensamento, a implantação do programa de ginástica laboral objetiva prevenir os acidentes de trabalho e as lesões ocupacionais, incrementando o rendimento, a disposição profissional e a motivação no trabalho, além de conscientizar os funcionários sobre práticas saudáveis, fazendo assim cumprir as leis regulamentadoras da NR-17 (PINTO & SOUZA, 2004).

5- BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO:

Existe forte relação dose-resposta entre o nível de aptidão física e seu efeito protetor, com risco de adquirir doença diminuindo à medida que a atividade aumenta. Benefícios significativos para a saúde já podem ser obtidos com atividades de intensidade relativamente baixa, comuns no cotidiano, como andar, subir escadas, pedalar e dançar. Portanto, não somente os programas formais de exercícios físicos, mas também atividades informais que incrementem a atividade física são interessantes. Ambas as possibilidades devem ser consideradas, na medida em que a soma delas permite mais facilmente atingir determinada quantidade de atividade física. (CARVALHO *et al*, 1996).

Para melhor compreensão, apresenta-se uma lista dos benefícios obtidos pela prática regular de exercício físico: melhoria da função cardiovascular e respiratória; redução dos fatores de risco para doença das artérias coronárias; diminuição de incidentes mortais provocados por doença cardiovascular; diminuição da incidência de doença das artérias coronárias, cancro do cólon e diabetes tipo II; diminuição da massa gorda e manutenção ou aumento da massa muscular; aumento da massa óssea e/ou prevenção da sua perda (prevenção da osteoporose); aumento da força muscular; aumento da resistência de tendões e ligamentos; aumento do metabolismo em repouso; melhoria da função imunitária; atraso de certos processos do envelhecimento; aumento da sensação de bem-estar e da auto-estima; melhoria dos estados de depressão e ansiedade. (BASTOS, 2009).

6 - CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Os benefícios da ginástica laboral são de caráter físico, psicológico e social para o trabalhador, havendo diversas vantagens para a empresa como: melhoria do meio ambiente de trabalho, boas relações interpessoais; gerando maior e melhor produção. O exercício tornou-se uma unanimidade na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida, diminuindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas e atuando como fator-chave para aumentar a longevidade.

A população já incorporou a idéia de que a atividade física faz parte de nossas vidas e que a sociedade tende de ir e vir, de seu tempo ativo de lazer, etc. A falta de segurança pública, de informação adequada, e de educação, ou ainda por responsabilidade da família e/ou escola, contribuem para que se acabe com o hábito natural das pessoas: “exercitar-se”. Programas de incentivo à prática de atividade física dentro das empresas precisam ser estimulados por políticas públicas, devido às melhorias e benefícios relatados junto aos trabalhadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ACSM's **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 6th edition, 2000. +

BARBOSA, E.B.; BORGES, F.D.; DIAS, L.P.; FABRIS, G.; FRIGERI, F.; SALMASO, C. Lesões por esforços repetitivos em digitadores do centro de processamento de dados do Banestado Londrina, Paraná, Brasil. **Rev. Fisioter. Univ. São Paulo** 1997 Jul/Dez; 4(2): 83-91.

BASTOS, P. **Os benefícios do exercício físico**. Portugal, 2009. Disponível em: http://educacaofisica.org/joomla/index.php?option=com_content&task=view&id=222&Itemid=2>. Acesso em: 28. ago. 2009.

BITTAR, A.D.S.; COSTA, C.C.; MONTINI, D.; SOUZA, D.V.; LOPES, J.; BESSA, R.; BAZO, M.L. Influencia da intervenção ergonômica e o exercício físico no tratamento do estresse ocupacional. **Reabilitar**, São Paulo, n. 24, p. 35-44, jul./set. 2004.

BOUCHARD, P.H.; FIROR, W.B.; EDOUARD, J.R.; MCPHERSON, B.D. **Exercise, fitness, and health: A consensus of Current Knowledge**. Champaign, Human Kinetics, 1990:3-28.

CARVALHO, T.; NÓBREGA, A.C.L.; LAZZOLI, J.K; MAGNI, J.R.T.; REZENDE, L.; DRUMMOND, F.A.; OLIVEIRA, M.A.B.; DE ROSE, E.H.; ARAÚJO, C.G.S.; TEIXEIRA, J.A.C. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev. Bras. Med. Esport**, Rio de Janeiro, v.2, n.4, p. 79-81, out./dez. 1996.

CASPERSEN, C.J.; POELL, K.F.; CHRISTENSON, G.M. Physical Activity, Exercise and physical fitness: definitions and distinction for health-related research. **Public Health Rep** 1985; 100:126-31.

CRAMER, J.A.; SPILKER, B. **Quality of Life and Pharmacoeconomics: An Introduction**. Philadelphia: Lippincott-Raven, 1998.

DUTRA, F.; FISCHER, A. Uma ISO para a gestão de pessoas: entenda o que o é índice de qualidade na gestão de pessoas. **Guia Exame / Você S/A: as melhores empresas para você** Rio RP. **Stress ocupacional**. In: Rio RP LER – ciência e lei: Novos horizontes da saúde e do trabalho. Belo Horizonte: Health;1998

FAHEY, T.; INSEL, P.M.; ROTH, W.T. **Fit & Well - Core concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness**. Mountain View: Mayfiel, 3th. Edition, 1999.

FREIRE, J.E.; PERLATTO, A.; MALAGOLLI, G.A. Os benefícios da Ginástica Laboral: um estudo de caso em uma indústria de açúcar e álcool na região canavieira de Ribeirão Preto. In: XXVIII ENCONTRO NACIONAL DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 2008, Rio de Janeiro. **A integração de cadeias produtivas com a abordagem da manufatura sustentável**. Rio de Janeiro, 2008. p. 1-14.

GUEDES, D.P. **Atividade Física e Saúde**. In: Carvalho T, Guedes DP, Silva JG (orgs.). Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde. Brasília: Ministério da Saúde da Educação e do Esporte.

HELFENSTEIN, J.R. **Fascículos de Atualização: lesões por esforços repetitivos (LER/DORT) - Tratamento e Prevenção**. São Paulo: Merck Sharp & Dohme; 2001.

JOHNSON, J.M.; BALLIN, S.D. Surgeon general's report on physical activity and health is hailed as a historic step toward a healthier nation. **Circulation** 1996; 94:2045.

MARTINS, P.J.F.; MELLO, M.T.; TUFIK, S. Exercício e sono. **Rev. Bras. Med. Esport**. Rio de Janeiro, v. 7, n.1, p. 28-36, jan./fev. 2001.

MIYAMOTO, T.S.; SALMASO, C.; MEHANNA, A.; BATISTELA, A.E.; SATO, T.; GREGO, M.L. Fisioterapia preventiva atuando na ergonomia e no estresse no trabalho. **Rev. Fisioter Univ São Paulo** 1999 Jan/Jun; 6(1): 83-91.

MOREIRA, P.H.C.; CIRELLI, G.; SANTOS, P.R.B. A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador. **Rev. Fisioterapia Brasil**. Rio de Janeiro, ano 6, n.5, p. 349-353, set./out. 2005.

NASCIMENTO, N.M.; MORAES, R.A.S. **Atuação fisioterapêutica ergonômica**. In: Nascimento NM, Moraes RAS. *Fisioterapia nas empresas: saúde x trabalho*. Rio de Janeiro: Taba cultural; 2000. p.22-7.

PATE, R.R.; PRATT, M.; BLAIR, S.N.; HASKELL, W.L.; MACERA, C.A.; BOUCHARD, C.; *et al.* **Physical activity and public health - a recommendation from the centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine**. *JAMA* 1995; 273:402-7

PINTO, A.C.C.S.; SOUZA, R.C.P. **A Ginástica Laboral como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no setor de cozinha em restaurantes**. [citado 2004 may 20]. Disponível em URL: <http://www.esp.ufsc.br/ergon/revista>.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E.C. **Ergonomia na empresa**. In: Polito E, Bergamaschi, E C. *Ginástica laboral – teoria e pratica*. Rio de Janeiro: Sprint; 2002. p.27-35.

SANTANA, A.M.C. **A abordagem ergonômica como proposta para melhoria do trabalho e produtividade em serviços de alimentação**. [Dissertação] Florianópolis: UFSC; 1997.

SHEPHARD, R.J.; BALADY, G. Exercise as cardiovascular therapy. **Circulation** 1999; 99:963-72.

VIEIRA, A. **A Ginástica Laboral e os benefícios para o trabalhador**. São Paulo, 2009. Disponível em: <http://www.artigonal.com/esportes-artigos/a-ginastica-laboral-e-os-seus-beneficios-para-o-trabalhador-730299.html>. Acesso em: 31. ago. 2009.