

## OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DOS DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO<sup>1</sup>

*Thiago Augusto Galliza<sup>2</sup>  
Alex Sandro Goetten<sup>3</sup>*

**RESUMO:** Este estudo traz como a Ginástica Laboral vem sendo utilizada como um método de prevenção e tratamento dos D.O.R.T. (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). É uma atividade física realizada no ambiente de trabalho, de curta duração. Suas atividades são fundamentadas basicamente nos exercícios de alongamento, relaxamento e consciência corporal, compensando as estruturas solicitadas durante o trabalho. O objetivo deste trabalho foi verificar, através de revisão bibliográfica, os benefícios da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Para tanto, foi feito um breve histórico sobre as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), assim como sobre Ginástica Laboral, analisando-se os aspectos relacionados às DORT, os diferentes métodos de Ginástica Laboral, bem como os resultados positivos obtidos através desta ginástica. Das evidências apresentadas por diferentes autores, ressalta-se a importância da Ginástica Laboral no alívio das dores corporais, na diminuição dos casos das DORT, e no aumento da produtividade e no maior retorno financeiro para empresas.

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral, DORT, Qualidade de Vida.

**ABSTRACT:** This study has as Labor Gymnastics has been used as a preventive and treatment method for the WRMD (Work-Related Musculoskeletal Disorder). It is a short-term physical exercise performed at the work site. Its activities are basically based on stretching, relaxing, and body-awareness exercises what compensates the structures necessary for working. The objective of this study was to check, through a bibliographical revision, the importance of Labor Gymnastics in the prevention of the occupational diseases. Therefore, it was done a brief study about the Lesions by Repetitive Efforts (LER), Osteomusculars Trouble Related to Work (OTRW) and Labor Gymnastics. Also, it was analyzed, in literature, aspects related to the OTRW and different methods of Labor Gymnastics. However, from all the evidences showed by different authors, the best results of Labor Gymnastics were: the relief of corporal pains, the reduction of OTRW cases, the increase of production and, as a consequence, a bigger financial return to the companies.

**Key words:** Labor Gymnastics, DORT, Quality of Life.

## INTRODUÇÃO

Atualmente, em um país como o nosso, infelizmente, as questões relacionadas com a adequação econômica dos ambientes de trabalho ainda estão longe de ser realidade.

Muitas questões relacionadas aos recursos humanos das empresas como a insatisfação, motivação e o desconforto muscular, refletem diretamente no desempenho e produtividade dos trabalhadores. Como também o ritmo excessivo de trabalho, postura inadequada, esforço físico, movimentos repetitivos e condições físicas inadequadas dos postos de trabalho causam tensões no corpo.

Estas condições desencadeiam grandes males a saúde e podem ser responsáveis pelo afastamento temporário ou até pela invalidez permanente dos trabalhadores. As tensões ainda podem ocasionar falta de atenção no trabalho, caminho direto para a baixa produtividade e acidentes de trabalho.

Desta forma, as empresas buscam de diversas maneiras, medidas de prevenção que amenizem tais aspectos e apenas algumas empresas e instituições estão preocupadas em oferecer, aos seus colaboradores, condições ideais, não estando, a grande maioria, preocupada em investir na melhoria da qualidade de vida, mas, apenas, com o que os trabalhadores poderão produzir.

Mesmo assim a prevenção das doenças ocupacionais vem ganhando espaço nas empresas, considerando a crescente incidência registrada nos últimos anos. Por isso investir em prevenção, é o caminho para as empresas evitarem o desenvolvimento destas doenças, que cada dia ganha espaço e novas formas de manifestação.

As empresas e seus trabalhadores poderiam se beneficiar da Ginástica Laboral? Como?

Um das formas utilizadas nesse sentido são os programas de Ginástica Laboral. Esses programas são implantados nas empresas, com o envolvimento de profissionais da área de Educação Física, para promover, buscar e despertar nas empresas e nos trabalhadores a importância e os benefícios da Ginástica Laboral, a qual contribui na prevenção e na redução das DORT, visando à promoção da saúde e a melhora das condições de trabalho, além de melhorar o relacionamento interpessoal, de reduzir os acidentes de trabalho e, conseqüentemente, de aumentar produtividade, gerando um maior retorno financeiro para empresa.

## DESENVOLVIMENTO

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) foram inicialmente denominados lesões por esforços repetitivos (LER) por apresentarem um fator casual relacionado à maior velocidade e à repetição dos movimentos executados durante a jornada de trabalho.

Para Figueiredo (2005, p.85) “Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho são doenças ocupacionais relacionadas a lesões por traumas cumulativos”.

As DORT causam prejuízos individual e coletivo incalculáveis, pela deteriorização crônica do ambiente de trabalho. A prevenção e controle das doenças estão alicerçados na organização ergonômica e na preparação muscular para a atividade a ser executada, pela implantação de uma ginástica laboral e/ou incentivo a prática regular de atividade física.

Para Martins (2001, p.25) “o termo Lesões por Esforços Repetitivos (LER), adotado no Brasil, está sendo, aos poucos, substituído por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)”.

Essa denominação destaca o termo “distúrbio” ao invés de lesões, o que corresponde ao que se percebe, na prática: ocorrem distúrbios em uma primeira fase precoce, tais como fadiga, peso nos membros e dor, aparecendo, em uma fase mais adiantada, as lesões.

A nomenclatura LER - Lesão por esforço repetitivo, foi substituída por DORT - Distúrbios osteomusculares relacionado ao trabalho, em 5 de agosto de 1998, através da Ordem de Serviço 606 dada pelo Ministério da Previdência e Assistência Social.

A mudança ocorreu por motivos previdenciários, para pagamento de benefícios e reconhecimento da doença. O diagnóstico da LER pode ser dado independente do local onde foi adquirida, até em casa fazendo atividades domésticas. Entretanto, a DORT só pode ser diagnosticada, quando a lesão for adquirida por atividades relacionadas ao ambiente de trabalho.

A partir do momento em que as capacidades humanas são testadas, a resposta física e mental pode ser positiva ou negativa podendo levar a algumas doenças, como: (POLITO, BERGAMASCHI, 2006, p.45).

Lombalgias: são ocasionadas por processos inflamatórios, degenerativos, por alterações da mecânica da coluna vertebral, malformações e sobrecarga da musculatura lombar.

É a dor que ocorre na parte posterior do corpo, desde a cintura até a região glútea, variando de forma e intensidade de acordo com a causa que originou e a gravidade da mesma.

É causada por uma sobrecarga na coluna lombar, que causa sensação de queimação e de dor, acompanhada de formigamentos que se irradia para os membros inferiores. Geralmente ocorre nos ombros, são decorrentes de processo inflamatório que acomete as bursas, que são pequenas bolsas revestidas de membrana sinovial.

Encontradas em regiões onde os tecidos são submetidos à fricção, geralmente próxima a inserções tendíneas e articulações.

“Os quadros clínicos são: dores importantes nos ombros, principalmente para realizar certos movimentos como abdução, rotação externa e elevação dos membros superiores”. (OLIVEIRA, 2006, P.18).

Encontra-se com mais frequência em empacotadores, auxiliar de produção em fábricas de calçados e cortadores de tecidos e couros.

Segundo Figueiredo (2005, p.88) “os sintomas mais frequentes são ao desconforto, tensão, rigidez ou dor: nas mãos, nos dedos, no antebraço ou nos cotovelos”.

As mãos frias, formigando ou dormentes, a falta de habilidade, a perda de força ou de coordenação nas mãos, à dor que interrompe o sono, também são fatores que contribuem para os sintomas da DORT.

Segundo Maciel (2008, p. 35) “a conduta terapêutica utilizada para o tratamento da LER/DORT pode ser conservadora ou cirúrgica, baseando-se nas formas de apresentação clínica”.

A conduta terapêutica conservadora se baseia em: Repouso: imobilização.

A medicação também é utilizada como uma conduta terapêutica, anti-inflamatórios, analgésicos, vitaminas, medicações sintomáticas, fisioterapia e terapia ocupacional.

Consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica no caso do DORT, sem levar o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e enfatizar o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias.

Para Martins (2002, p.23) “Conceitua a Ginástica Laboral como a prática de exercícios, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador”.

Tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual, por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo.

A ginástica laboral não é uma atividade física recente, essa atividade surgiu em 1925, como uma ginástica de pausa para operários, inicialmente na Polônia, depois na Holanda, Rússia, Alemanha Oriental e em outros países, na mesma época.

No Brasil, a Ginástica Laboral foi introduzida em 1969 por executivos nipônicos na Ishikawajima do Brasil Estaleiros S.A., localizada no Rio de Janeiro.

Segundo Moraes (1999, p.37) “a ginástica laboral prove muitos benefícios, tanto para o trabalhador quanto para a empresa”.

Benefícios para as empresas: Redução do índice de absenteísmo, maior proteção legal, aumento dos lucros, diminuição dos acidentes de trabalho, com prevenção de doenças profissionais.

Benefícios do trabalhador: Fisiológicos: Prevenir a DORT/LER, prevenir lesões, diminuir tensões generalizadas e relaxar, amenizar fadiga muscular e emocional, prevenir o estresse, melhorar a postura, melhorar a condição do estado de saúde geral.

Psicológicos: Reforçar a auto-estima, aumento da capacidade de concentração no ambiente de trabalho, conquista do momento destinado a ele, valorização do funcionário (homem/funcionário).

Sociais: Melhorar o relacionamento interpessoal, Melhorar a comunicação interna, Participação ativa nas palestras debates e dinâmica de grupo.

A Ginástica Laboral é uma prática desenvolvida dentro da empresa que consiste em exercícios específicos no próprio local de trabalho. Segundo Zilli (2002, p.36) “a Ginástica Laboral pode ser classificada de acordo com seu horário de aplicação”:

Preparatória: realizada no início da jornada de trabalho, tem a duração aproximada de 10 a 12 minutos.

Compensatória: com duração de 5 a 10 minutos durante a jornada de trabalho, sua principal finalidade é compensar todo e qualquer tipo de tensão muscular adquirido pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas musculoligamentares.

Relaxamento: realizada no final da jornada de trabalho durante 10 ou 12 minutos, tem como por objetivos a redução do estresse, alívio das tensões, redução dos índices de desavenças no trabalho e em casa.

Segundo Polito e Bergamaschi (2006, p.74), “quem deve ministrar as aulas de ginástica laboral são profissionais capacitados como: os professores de Educação Física”.

Os profissionais de Educação Física são os mais indicados para ministrar as aulas de Ginástica laboral, pois além do conhecimento científico e técnico das necessidades dos participantes, têm o conhecimento necessário das técnicas para motivar a participação.

O profissional de Educação Física deverá planejar o programa de ginástica laboral a partir de uma análise das atividades desenvolvidas em cada setor da empresa.

E também de acordo com as principais causas de afastamento, queixas mais frequentes ou objetivos da empresa.

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), dispõe sobre a Ginástica Laboral.

É prerrogativa privativa do Profissional de Educação Física planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, particularmente, na forma de Ginástica Laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer, independente do local e do tipo de empresa e trabalho.

O Profissional de Educação Física é um profissional ativo nos processos de planejamento e implantação de programas destinados a educação do trabalhador nos temas referentes à saúde funcional e ocupacional e hábitos para uma vida ativa.

Segundo Settimi (2001, p.79) “a NR-17 inclui medidas preventivas especialmente para as atividades de processamento eletrônico de dados e estabelece o dever do empregador em adotar medidas”.

Essas medidas seriam como a introdução de pausas de descanso, adequações de máquinas e mobiliários e a realização de estudo ergonômico para a redução da incidência das lesões.

A ergonomia tem desempenhado um papel central na prevenção dessas afecções, pois permite a avaliação das condições e ambientes de trabalho, propostas e implementação de soluções técnicas (relacionadas a mudanças nos equipamentos e ambientes físicos) e administrativas (relacionadas à programação de pausas e rodízios e mudanças na organização e conteúdo das atividades), assim reduzindo a frequência das doenças, os custos financeiros com indenizações e o sofrimento dos trabalhadores (Rios, 1998, p.61).

Talvez esse seja um dos motivos de se tentar manter os programas de Ginástica Laboral e programas de ergonomia nas empresas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Dessa forma, pode-se considerar que a Ginástica Laboral apresenta-se como um campo de prática de fundamental importância, pois atua como uma medida preventiva e terapêutica, promovendo a saúde do trabalhador e, como consequência desta, trazendo importantes benefícios para as empresas.

Evidências demonstram a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais, tais como as DORT, na redução dos acidentes de trabalho e das faltas, bem como no aumento da produtividade, na diminuição dos gastos com assistência médica e, conseqüentemente, em um maior retorno financeiro para as empresas.

Há um grande número de trabalhadores portadores de LER/DORT e os empresários ainda investem pouco em prevenção.

A Ginástica Laboral pode ser considerada uma alternativa para o problema, pois é considerado um exercício físico eficaz para prevenir doenças relacionadas ao trabalho e, assim, melhorar a qualidade de vida do trabalhador.

Com relação aos resultados positivos da Ginástica Laboral, apresentados pelos diferentes autores, destacam-se o alívio das dores corporais, a diminuição dos casos de LER/DORT, o aumento da produtividade e um maior retorno financeiro para as empresas.

## REFERÊNCIAS

**CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.** Disponível em: [www.confef.org.br](http://www.confef.org.br). Acesso em 20 de maio de 2010

FIGUEIREDO, F. **Ginástica laboral e Ergonomia.** Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

MACIEL, M.G. **Ginástica Laboral:** instrumento de produtividade e saúde. Rio de Janeiro, 2008.

MARTINS, CO. **Ginástica laboral no escritório.** Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.

MARTINS, M de O. Promoção da saúde do trabalhador através da mudança de comportamento relacionada à prática de atividades físicas. **Ginástica Laboral no escritório.** Jundiaí, SP: Fontoura, 2002.

MORAES, Antonio. **Combatendo o inimigo.** São Paulo: Gente, 1999.

OLIVEIRA JRGO. **A prática da ginástica laboral.** Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

POLITO, E. e BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral:** teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

RIOS, R. P. **LER (Lesões por Esforços Repetitivos) Ciência e Lei – Novos Horizontes da Saúde e do Trabalho.** Belo Horizonte: Health, 1998.

SETTIMI, M. **As LER/DORT no Brasil.** Instituto Nacional de Prevenção as LER/DORT, 2001.

ZILLI, C.M. **Manual de cinesioterapia/Ginástica Laboral,** Uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. Curitiba: Lovise, 2002.

---

<sup>1</sup> Artigo elaborado para obtenção do título de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física

<sup>2</sup> Acadêmico da 9ª fase do curso de Educação Física da Universidade do Contestado – UnC, Campus Universitário de Curitiba

<sup>3</sup> Professor Orientador