

LISLEY SHEILA DANCZURA

**ATIVIDADES FÍSICAS NA EMPRESA,
EM BUSCA DE UMA
MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas. Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1999

LISLEY SHEILA DANCZURA

**ATIVIDADES FÍSICAS NA EMPRESA,
EM BUSCA DE UMA
MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas. Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1999

LISLEY SHEILA DANCZURA

**ATIVIDADES FÍSICAS NA EMPRESA,
EM BUSCA DE UMA
MELHOR QUALIDADE DE VIDA**

WAGNER DE CAMPOS

Dedico este trabalho a todos os interessados em uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho, bem como os profissionais da área de saúde e empresarial que possam vir a conhecer a importância e os benefícios desta qualidade de vida para todas as profissões.

Agradeço primeiramente à Deus que me acompanhou ao longo desta trajetória; ao meu orientador e professor Wagner de Campos pela dedicação; a minha família pela compreensão e incentivo e finalizando aos meus amigos que colaboraram na organização deste trabalho.

SUMÁRIO

RESUMO	vi
1. INTRODUÇÃO	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA	2
1.3 OBJETIVOS	2
2. REVISÃO DE LITERATURA	3
2.1 SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA	3
2.1.1 FATORES DE RISCO À SAÚDE DO TRABALHADOR	5
2.1.2 DOENÇAS OCUPACIONAIS	6
2.2 POSTURA.....	7
2.3-ESTRESSE	9
2.4 GINÁSTICA NA EMPRESA OU GINÁSTICA LABORAL	10
3. METODOLOGIA.....	14
4. CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16

RESUMO

Esse estudo monográfico tem como objetivo demonstrar a importância da atividade física na empresa, como fator responsável pela melhoria na qualidade de vida do trabalhador, reduzindo os problemas ligados ao mundo do trabalho, tais como vícios posturais, estresse e doenças ocupacionais, promovendo a saúde e bem estar. Para tanto pesquisou-se a literatura que trata de temas como, saúde, exercício físico, sedentarismo, vícios posturais, estresse e doenças ocupacionais. Espera-se despertar nos empresários e trabalhadores o interesse pela atividade física dentro da empresa, através da descrição dos benefícios da ginástica laboral. Esta é a proposta deste trabalho.

1. INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.

O mundo tem se mostrado palco de inúmeras mudanças, o ser humano, como não poderia deixar de ser, tem sofrido influência de todo esse processo. Essas mudanças se pôr um lado aumentam o conforto, pôr outro trazem problemas relacionados ao estresse e as doenças profissionais e que prejudicam a saúde e a qualidade de vida do indivíduo.

Nesta década tem-se assumido um posicionamento diferente em relação a qualidade de vida do trabalhador, aceitando-se os desafios que a modernidade trás para o meio empresarial, de modo que a empresa moderna deve, cada vez mais, valorizar seus funcionários, implantando programas ligados a Qualidade de Vida.

SILVA e MARCHI (1997), afirmam que as primeiras décadas do século XXI estarão voltadas para altas tecnologias que permitirão o aumento da produtividade e o desenvolvimento cada vez maior da integração empregado/empregador e modificações socioculturais importante no ambiente empresarial.

A tendência de automatização e mecanização dos locais de trabalho é claramente descrita por COSTA (1988), o qual registra que durante o período da Revolução Industrial o esforço humano forneceu cerca de 30% da energia empregada no processo de produção e, atualmente, calcula-se que este valor represente, nos países desenvolvidos, apenas 1% do total da energia gasta nessas operações.

O estudo das conseqüências que o processo tecnológico e o aumento dos hábitos sedentários podem ocasionar no funcionamento corporal humano tem levado pesquisadores de diversos países a buscar soluções para que, gradativamente, o homem retorne às condições favoráveis de vida, dando-lhe maior possibilidade de sobrevivência e bem-estar. Dentro deste contexto, as atividades físicas são possíveis respostas que se pode oferecer ao homem que trabalha, esteja ele em nível de direção, gerência, mestria ou execução.

O novo modelo empresarial do século XXI está baseado em indivíduos saudáveis, dentro de organizações saudáveis, que respeitam e contribuem para uma comunidade e meio ambiente saudáveis.

O fato dos trabalhadores não praticarem atividades físicas no trabalho ou nos seus períodos de descanso tem causado um desequilíbrio bio-psico-motor que tem como consequência a diminuição da qualidade de vida (PULCINELLI, 1993).

Segundo FEINBERG (1968), a atividade física age como um liberador de tensão, e ainda previne as doenças acarretadas por ela. Assim, a presente monografia analisa a importância das atividades físicas relacionadas ao período de jornada de trabalho diário, como a Ginástica Laboral.

Tendo em vista estas considerações, esta monografia orienta-se pelo seguinte problema de pesquisa: **de que maneira a Ginástica Laboral pode contribuir para a melhoria da saúde, da qualidade de vida e para o aumento do desempenho do trabalhador dentro da empresa?**

1.2 JUSTIFICATIVA

O ambiente de trabalho empresarial brasileiro vem se tornando intensamente competitivo em virtude das profundas mudanças que vêm ocorrendo na economia mundial, nas relações sociais e políticas, na tecnologia e nas relações de trabalho. Neste sentido, torna-se fundamental criar espaço para reflexão a respeito da condição do homem no trabalho.

Baseando-se na premissa de que o homem passa parte de sua vida ativa envolvida com o trabalho, é necessário que ações sejam desenvolvidas a fim de que diminuam os efeitos causados pelo desempenho inadequados das atividades laborais. Uma das formas de minimizar tais efeitos são atividades físicas no local de trabalho, pois esta funciona como um instrumento de promoção da melhoria da qualidade de vida do trabalhador e contribui sensivelmente para a promoção do bem-estar do trabalhador, refletindo na melhoria das relações interpessoais.

1.3 OBJETIVOS

Este estudo tem por objetivo, através de uma revisão de literatura, fornecer dados que mostrem os benefícios das atividade física praticada nas empresas durante a jornada de trabalho. Incentivando empresários a adotar a ginástica laboral, como forma de melhora da produtividade e a qualidade de vida do trabalhador.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA

A relação entre saúde e qualidade de vida parece óbvia, o próprio senso comum nos diz que ter saúde é a primeira e essencial condição para que alguém possa qualificar sua vida como de boa qualidade. Mas o que parece óbvio nem sempre o é. Em uma concepção mais ampla, como descreve a Organização Mundial de Saúde, “ ter saúde significa uma condição de bem estar que inclui não apenas o bom funcionamento do corpo, mas também uma sensação de bem-estar social, como uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas”. Assim qualidade de vida pode ser entendida como nível alcançado por uma pessoa na consecução dos seus objetivos de uma forma hierarquizada e organizada (SILVA e MARCHI, 1997).

PIOVISAN (1997) cita ANDERSON (1983) que afirma que na era industrial, o desenvolvimento da tecnologia juntamente com as transformações socioculturais, ao mesmo tempo que facilitaram a vida do homem trouxeram sérios agravantes relacionados à inatividade (falta de atividade física), como relata a pesquisa médica dos últimos anos.

Sabe-se que a boa saúde é fortemente influenciada pelo estilo de vida, e este afeta diretamente a qualidade de vida. Segundo SILVA e MARCHI (1997), o estilo de vida que levamos é o principal fator para se atingir a maior quantidade de anos vividos. O estilo de vida representa 50%, os outros 50% estão divididos entre meio ambiente, hereditariedade e condições de assistência médica (qualidade e frequência de cuidados médicos).

Isso mostra que saúde e qualidade de vida dependem principalmente da capacidade individual de gerenciamento dos hábitos do dia-a-dia. A grande maioria da dos indivíduos nasce saudável, e mais da metade morre antes dos 65 anos de idade devido o gerenciamento inadequado do estilo de vida (SILVA e MARCHI 1997).

É trabalhando que se passa a maior parte do período se está acordado, é no trabalho, ou por meio dele, que se realiza grande parte das aspirações. Desta forma o trabalho deve ser realizado em condições que ajudem a promover a saúde,

o equilíbrio físico e psicoemocional, e em conseqüência, o bem estar total do indivíduo, refletindo a importância que o mesmo confere ao trabalho (SELL, 1988).

Para que se possa concretizar as aspirações e ter controle sobre a vida, é necessário que se esteja em condições físicas satisfatórias. A obtenção destas condições físicas satisfatórias, mais que evitar doenças, significa promover saúde, ou seja, "habilitar pessoas e/ou grupos a aumentar o controle sobre sua saúde e melhorá-la, alcançando um estágio de bem-estar físico, mental e social" (SILVA e MARCHI, 1997).

Outros aspectos importantes dentro de um programa de promoção de saúde são: uma alimentação saudável e equilibrada proporcionando às pessoas aquilo que seu corpo necessita para funcionar da melhor maneira, evitando alimentos que possam, devido à natureza e/ou quantidade resultar nocivos à saúde e ao bem-estar; um estilo de vida mais ativo do ponto de vista físico; o abandono do fumo, do consumo diário e/ou exagerado de bebidas alcoólicas; e a adesão às drogas ditas ilícitas, incluídas entre elas calmantes e medicamentos para perder peso (SILVA e MARCHI, 1997).

Segundo COOPER (1982), exercício e uma alimentação equilibrada podem aumentar a produtividade e reduzir a incidência de faltas no trabalho.

Nesta década, muitos desafios se apresentam para o mundo empresarial e para produzir muito e com qualidade, as empresas modernas necessitam assumir a sua responsabilidade social, adotando inúmeras iniciativas que disseminam a preocupação emergente com a melhoria da qualidade de vida do trabalhador. Fazendo com que as empresas comecem a pensar cada vez mais na implantação de programas de qualidade de vida, valorizando seus funcionários, pois a qualidade de vida deste está diretamente ligada a maior produtividade. E empresas que atuarem assim estarão ajustadas ao neo-capitalismo ou capitalismo humanista, uma tendência destes novos tempos em que se procura humanizar o trabalho (ALBUQUERQUE, 1998).

Os benefícios da valorização dos funcionários são: maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, maior motivação, maior eficiência no trabalho, melhor auto-imagem e relacionamento, e conseqüentemente as empresas se beneficiam com força de trabalho mais saudável, menor

absenteísmo/rotatividade, menor número de acidentes, maior produtividade, menor custo de saúde assistencial (SILVA e MARCHI, 1997).

Cada vez mais as empresas que desejarem sobreviver e perpetuar-se deverão investir nas pessoas, valorizando seu capital humano, pois a qualidade só terá sentido se gerar qualidade de vida (ALBUQUERQUE, 1998).

2.1.1 FATORES DE RISCO À SAÚDE DO TRABALHADOR

O trabalhador ainda sofre com alguns fatores que representam riscos à sua saúde, como o estresse contínuo no trabalho devido a fadiga das longas jornadas de trabalho e pressão psicológica a que está submetido, doenças no aparelho respiratório, devido ao ambiente poluído do trabalho, alcoolismo, tabagismo, obesidade e vida sedentária que levam por sua vez ao aparecimento de hipertensão, diabetes, altos níveis de colesterol, doenças cardiovasculares, estas segundo o cardiologista Ricardo Pavanello, entrevistado por BOUER (1994) são responsáveis por cerca de um terço das mortes no Brasil na faixa etária que vai dos 30 aos 50 anos.

Segundo VANÍCOLA (1997), o homem vive cada vez de modo sedentário diminuindo a prática de atividade física regular. Nos tempos pré-históricos a caça, a pesca e a colheita de alimentos requeriam a utilização de grandes esforços físicos por parte dos homens que habitavam as aldeias. Por outro lado na atualidade o homem é submetido a trabalhos de escritórios ou em linha de produção industrial que requerem pequena movimentação de grupos musculares e são realizados em uma mesma posição corporal. Assim o trabalhador moderno sofre com o sedentarismo, que é a marca registrada da grande maioria dos indivíduos na faixa etária entre 30 e 60 anos de idade (GUEDES, 1995).

A vida moderna, faz com que os indivíduos passem mais de 50% do seu tempo sentados nos locais de trabalho. Isso favorece a diminuição da aptidão física, o aumento do nível de riscos cardiovasculares e aparecimento de fadiga. Trabalhos realizados recentemente no Instituto Aeróbio K. Cooper, em Dallas, mostraram que indivíduos sedentários sem outros fatores de risco presentes, tem menor expectativas de vida e maior probabilidade de problemas coronarianos - quando

comparado a indivíduos ativos, praticantes de atividade física no mínimo 3 vezes por semana – com 3 fatores de risco presente (tabagismo e/ou obesidade e/ou hipertensão arterial e/ou estresse e/ou nível de colesterol).

Ser ativo significa movimentar-se a maior parte do dia, sentando-se à mesa no máximo 30% do tempo de trabalho; levantar-se a cada 50-60 minutos, alongar-se, atendendo os telefonemas em pé, subindo escadas, caminhando o máximo possível. Não há necessidade de atividades muito intensas.

Um estudo desenvolvido por PAFFENBARGER (1986), comprova que o número de calorias gasta por semana tem um impacto significativo na saúde cardiovascular de forma que de 2 mil calorias gastas semanalmente, por meio de exercícios adequados, pode acrescentar 2 anos à expectativa de vida das pessoas.

Em um artigo do New England Journal of Medicine citado por, PETTY e HARRINGTON (1986) onde calcularam que cada degrau de escada subido (em lugar do uso do elevador) pode adicionar 0,4 segundos na vida de uma pessoa.

Vários trabalhos científicos mostraram que as doenças relacionadas aos hábitos e estilo de vida inadequados, respondem de maneira favorável a adoção de estratégias de tratamento que envolvam atividades físicas regular (FARO, 1996).

De acordo com BARBULHO (1994), exercícios físicos diminuem os efeitos da vida sedentária dos indivíduos, devendo ser praticados constantemente, não só nos fins de semanas.

2.1.2 DOENÇAS OCUPACIONAIS

Um outro problema relacionado a qualidade de vida pela ausência de atividade física são as Lesões por Esforços Repetitivos (LER), e o Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Que dentro do ambiente de trabalho lideram as estatísticas das doenças ocupacional.

A LER é o nome dado pelos especialistas a sintomas resultantes do uso abusivo dos tendões, músculos, nervos, ligamentos por rápidos movimentos repetitivos e de força, em ações estáticas e posturas inadequadas. Tais condições não permitem ao músculo recuperar-se (OLIVEIRA, 1997).

As LER, já ameaçam os afastamentos por benefícios não acidentários das neuroses depressivas dentro dos números da Previdência Social.

Já os DORT, são lesões em que são levantados outros aspectos além dos biomecânicos desenvolvidos pela LER. O ambiente de trabalho levando ao estresse psicológico, equiparado e associado aos fatores ergonômicos, constituem a base do DORT. Assim de acordo com a Norma Técnica do INSS em vigor desde o segundo semestre de 1998, DORT é a sigla que define as lesões especialmente vinculadas ao trabalho (OLIVEIRA,1997).

Por ser um processo interno ao corpo, e em relação com a forma social de sua utilização, a LER e o DORT manifestam o grau de perda de controle dos trabalhadores sobre sua própria saúde, e segundo a revista Movimento em Medicina, a melhor prevenção é a através da Ginástica Laboral.

2.2.POSTURA

Quando se está sentado ou em pé com uma postura adequada, mantém-se a curvatura natural da coluna, e o corpo fica em equilíbrio e relaxado. Parece fácil. Por que então, parece tão bom esparramar-se em cadeiras ou poltronas? Esse tipo de posição geralmente ocorre quando há fadiga muscular devido a longos períodos de imobilidade. A força da gravidade está constantemente atraindo-nos para o chão. Quando se mantém o corpo alinhado e em equilíbrio, a gravidade ajuda a manter esta posição. Quanto mais equilibrado se estiver, menos energia utiliza-se em pé ou sentado (SILVA e MARCHI,1997).

Muitas pessoas dizem que cansam quando tentam manter uma postura correta, mas é o habito da má postura, algumas vezes presentes há longo tempo, que torna incômoda a boa postura. Má postura pode também refletir insegurança psicológica, devido ao fato de refletir nosso ajuste mental, baixa auto estima em má postura (ARNHEIN,1976).

Problemas posturais podem ser conseqüências de sentar-se em cadeiras inadequadas, sentar-se durante muito tempo na mesma posição em desequilíbrio, etc.. Os músculos costais são preparados para manter as curvas naturais da coluna, quando muda-se estas curvas (sentar-se erroneamente), pode-se aumentar a

pressão nos discos o que causa dores e desconforto costais. Quando se apoia nos braços, coloca-se a cabeça entre as mãos e os cotovelos sobre a mesa, coloca-se a cabeça, o pescoço e os ombros em uma posição de imobilidade. Isso tensiona os músculos, causa contração da musculatura do pescoço e dos ombros, tensão ocular e dores de cabeça (OLIVEIRA, 1998).

Alguns fatores determinantes das posturas são: exigências visuais, exigências de precisão de movimentos, exigências da força a ser exercida, o espaço que o trabalhador atua e o ritmo da execução (KENDALL e MCCREARY, 1990).

As posturas de trabalho, além da fadiga muscular imediata, causam outros efeitos a longo prazo. Em função da sobrecarga imposta ao aparelho respiratório há formação de edema e varizes e afecções nas articulações, particularmente na coluna vertebral (limitações articulares por artrose, bursite ou sinovite, escolioses, lordoses, cifoses, hérnias discais, etc). (OLIVEIRA, 1997)

Trata-se então de conceber instrumentos de trabalho de tal forma que o trabalhador possa adotar uma postura que, na medida do possível, respeite as posições de equilíbrio dos segmentos corporais e não provoque uma sobrecarga circulatória, podendo ser alterada com frequência (LAPAGESSE, 1998).

Diante destas questões a ergonomia vem ocupando uma importância crucial nas relações entre o indivíduo e seu ambiente de trabalho. Procurando a melhor maneira de adaptação do indivíduo para realizar a tarefa de forma mais eficiente. Para a ergonomia, é de maior relevância o posto de trabalho adaptado ao indivíduo, de tal forma que ele tenha possibilidade de executar convenientemente suas tarefas (LAPAGESSE, 1998).

Que segundo DIAS (1994), "a ergonomia consiste na avaliação do posto de cada funcionário, a fim de que o mesmo sinta-se confortável para desenvolver suas atividades na empresa". Deve-se adaptar a máquina ao homem e não o homem à máquina. Através da ergonomia sugere-se modificações no posto de trabalho com o objetivo de reduzir a carga muscular gerada por esforços repetitivos e, com isto melhorar a qualidade de vida do funcionário no trabalho, o que comprovadamente gerará um ganho na produtividade da empresa.

2.3 ESTRESSE

De acordo com SELYE (1979), estresse é uma resposta não específica do corpo face a uma demanda feita sobre ele; qualquer evento prazeroso ou desagradável que provoca alguma mudança na vida do indivíduo provoca estresse.

Porém, toda demanda sobre o corpo evoca respostas generalizadas não específicas, por exemplo, ativando o sistema nervoso simpático, aumentando a produção do hormônio epinefrina, e intervindo com a habilidade de concentração.

De acordo com os mesmos autores, o corpo passa por três estágios em sua resposta ao agente estressor. O primeiro é o alarme: um breve período de alta estímulo do sistema nervoso simpático. Porém, o corpo não pode se manter num nível alto de alerta indefinidamente. Se o agente estressor persiste, o corpo entra em estado de resistência, ou seja, um estágio de estímulo moderado e de adaptação ao estressor. Se este estágio se prolonga por muito tempo e se torna intenso, o corpo entra no terceiro estágio: a exaustão. Neste, o sistema nervoso simpático não mais responde e o sistema parassimpático assume o controle. O resultado final é o que SELYE (1979) chama de "Síndrome de Adaptação Geral", caracterizado por fraqueza, fadiga, perda de apetite, queda na eficiência, ausências freqüentes ao trabalho, insegurança nas decisões.

Pressão e estresse são palavras comumente usadas como sinônimos. Na verdade elas não tem o mesmo significado. As pressões são o conjunto de todas as exigências colocadas sobre o indivíduo. Algumas exigências são agradáveis, outras nem tanto, mas todas aumentam a pressão que o indivíduo sofre. O estresse é a resposta que o indivíduo sofre a um nível de pressão inadequado. Todo indivíduo tem um limite certo para suportar a pressão. Quando ela não está no nível favorável o resultado é o estresse. Ele ocorrerá tanto se a pressão for muito alta quanto baixa (ARROBA e JAMES, 1988; BARBULHO, 1994).

Segundo SILVA e MARCHI (1997), os agentes estressantes ligados ao trabalho podem residir em condições externas, por exemplo, da conjuntura econômica, da ameaça de falência da empresa, do medo de perder o emprego, e até da falta de condições materiais e ambientais para desenvolver adequadamente o trabalho. Podem advir ainda de exigências culturais, isto é, das cobranças do grupo social e familiar (sócio-econômico).

No entanto as formas de estresse mais freqüentes na atualidade segundo SELYE (1959), são caracterizadas por: (1) indivíduos competitivos, agressivos e que vivem em uma luta incessante para realizar para cada vez mais; (2) indivíduos que vivem sob tensão no trabalho, na casa e consigo mesmo; (3) e estresse existencial em que indivíduos que acham que conseguirão realizar aquilo que foi proposto, em um tempo excessivamente limitado; e (4) indivíduos desajustados de maneira consciente e inconsciente da sua realidade, seja no trabalho, no ambiente familiar social ou consigo mesmo.

Como muitas dessas situações que provocam estresse são inevitáveis, há necessidade de se encontrar mecanismos que ajudem a diminuir ou evitá-lo.

Recentes pesquisas tem dado uma importância significativa à prática regular de atividades físicas como meio de combater o estresse. De acordo com GUISELINI (1996), a atividade física é um componente muito importante no controle do estresse, possibilitando que o indivíduo enfrente com disposição os problemas diários.

2.4 GINÁSTICA NA EMPRESA OU GINÁSTICA LABORAL

Ginástica na empresa vem a ser a prática voluntária de atividades realizadas pelos trabalhadores coletivamente, dentro do próprio local de trabalho, durante a jornada diária.

A primeira publicação sobre o tema de “Ginástica de laboral”, foi destinada a operários e teve origem na Polônia em 1925. Posteriormente, RYZHKOVA (apud Kolling, 1990) relata que, na Rússia, 5 milhões de operários em 150 mil empresas passaram a praticar ginástica de pausa adaptada a cada ocupação.

Até no início dos anos 60, movimentos isolados ocorreram igualmente na Bulgária, antiga Alemanha Ocidental, Suécia e Bélgica. Porém, foi no Japão que a preocupação com a ginástica no ambiente de trabalho consolidou-se, tornando-se obrigatória em todas as indústrias e serviços (KOLLING, 1990).

Segundo COOPER (1996), trabalhadores japoneses participam regularmente de intervalos para exercícios, em vez de intervalos para o café.

Relatos do começo do século já falavam que a pausa durante o trabalho deveria ser preenchida com alguma atividade. No livro “La Gymnastique de Pause

dans L'Entrepise" de Laporte, editado em 1970 pelo Ministério da Cultura da França, o autor cita uma afirmação de Vautrin: "São notados benefícios quando os operários podem dançar" (SILVA e MARCHI, 1997).

Desde 1974, nos EUA, cerca de 50 mil empresas estão envolvidas em programas de ginástica durante a jornada de trabalho. No Brasil, a prática da ginástica na empresa foi difundida a partir dos anos 70, elaborada pelo Ensino Superior de Novo Hamburgo – FEEVALE –, evidenciando a preocupação com o bem-estar do elemento humano nas organizações (CAÑETE, 1996).

Em 1978, o Departamento Regional do SESI/RS participou, durante sete meses, do projeto de ginástica laboral compensatória. Em meados da década de 80, o DR/MG inseriu a ginástica na empresa em sua programação e a experiência foi levada posteriormente a outros Regionais que demonstraram interesse pela atividade, por meio da realização de palestras, promoção de cursos e visitas técnicas de profissionais de vários departamentos.

Atualmente cerca de 13 Departamentos Regionais do SESI desenvolvem ou já desenvolveram a ginástica na empresa como ação permanente. Esses fatos demonstraram que a ginástica na empresa é uma atividade contemporânea consoante com as exigências do momento.

A ginástica no local de trabalho fundamenta-se na valorização da prática de atividades físicas como instrumento de promoção da melhoria da qualidade de vida do trabalhador. Ela favorece uma sintonia maior com a atividade funcional no ambiente de trabalho, proporcionando ao praticante uma atuação participativa, consciente e integrada. A ginástica no local de trabalho contribui ainda sensivelmente para a promoção do bem-estar do trabalhador, refletindo na melhoria das relações interpessoais. A prática corporal freqüente também gera no mínimo interesse por seu autoconhecimento, o que estimula a busca da continuidade dessas atividades em situações externas ao ambiente de trabalho (CAÑETE, 1996).

Diferentes categorias profissionais estão expostas a doenças ocupacionais, e para cada tipo de atividade, existe uma programação preventiva específica. Diz Edson Lopes Rosa, diretor da Labor Physical - Assessoria Esportiva, "os movimentos da ginástica laboral são desenvolvidas após uma análise do local de trabalho dos funcionários".

Os benefícios da Ginástica Laboral são: a liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais; a sensação de um corpo mais relaxado; aumento da coordenação motora; menor ao desgaste de energia (movimentos mais soltos e fáceis); aumento da flexibilidade do corpo; ativação da circulação; preparação do corpo para atividade muscular no trabalho e no esporte; desenvolvimento da consciência corporal; do bem-estar físico e mental; prevenção de lesões nos músculos, ligamentos e tendões, e ainda aumento da auto-estima dos funcionários (OLIVEIRA, 1997).

A Ginástica Laboral consiste na realização de exercícios físicos, e pode ser feita de três modos: (1) preparatória, minutos antes da jornada de trabalho, no próprio local do serviço, aquecendo os grupos musculares que serão mais solicitados nas tarefas; (2) compensatória: minutos durante a jornada, interrompendo a monotonia, aproveitando as pausas garantidas por lei; (3) relaxamento: alongamentos após o expediente, para evitar o acúmulo de ácido láctico e prevenir lesões (DIAS, 1994).

De acordo com GUISELINI (1996), os benefícios dos alongamentos são inúmeros, pois facilitam os movimentos, dão flexibilidade ao corpo, reduzem as tensões musculares, melhoram a circulação e aumentam a consciência em relação ao próprio corpo.

A realização dessa ginástica apresenta resultados como, aumento na qualidade e produtividade, melhoria nas condições de saúde mental e físicas dos praticantes, queda no número de acidentes de trabalho, correção dos vícios posturais, redução do absenteísmo, redução da rotatividade, promoção de um melhor relacionamento entre os praticantes e chefia, redução de custos com afastamento de funcionários.

Estudos divulgados pelo Ministério da Saúde sobre a Ginástica Laboral mostraram que o aumento da produtividade pode chegar a 5%, a redução dos acidentes de trabalho pode chegar a 25%, e a diminuição das faltas chega a 20% (SILVA e MARCHI, 1997).

É importante esclarecer às pessoas e, de modo especial ao trabalhador, da necessidade de manter um nível de aptidão física a dar-lhe condição de executar tarefas diárias sem que isso lhes cause grandes dispêndios energéticos.

Portanto, o trabalhador não necessita de um condicionamento físico de alto nível, como é de um atleta, mas sim precisa manter o seu condicionamento de forma aceitável, que lhe proporcione um equilíbrio das formas e funções do organismo, ou seja, resistência aeróbia, força, musculatura ativa, observando-se os critérios da individualidade.

Com todas as dificuldades de diagnóstico, controle e tratamento que as doenças laborais apresentam para os trabalhadores e para as empresas, tudo indica que a Ginástica Laboral seja a solução mais prática, mais imediata e mais barata.

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica das informações pertinentes aos diversos aspectos que envolvem o ser humano no seu ambiente de trabalho, ou seja, buscou-se em opiniões de diversos autores a importância da atividade física dentro das empresas. Seguido de uma leitura e o relacionamento das obras que seriam utilizadas na elaboração desta monografia.

A modalidade empregada foi a analítica, pois o texto foi baseado em análises, obras e pesquisas. São analisadas várias situações, colocando-as dentro da realidade, para então constatar os resultados.

A principal técnica utilizada foi a documental pois, tornou-se por base diversos outros autores, sendo estes citados seguidamente durante todo trabalho.

4. CONCLUSÃO

O resultado do modo de vida num mundo industrializado e agitado, fez surgir uma série de perturbações no que se refere a saúde e a baixa qualidade de vida do trabalhador, que sem dúvida vem trazendo inúmeros problemas no ambiente de trabalho.

O homem moderno está assediado por mais estímulos e pressões do que em qualquer outra época, suas capacidades de adaptação estão sendo postas à prova em todos os níveis (psicológico, emocional, espiritual e físico).

O homem tem de trabalhar, muitas vezes, em condições desagradáveis, em ritmo excessivamente intenso, em posições ergonomicamente inadequadas, onde tudo isso contribui para a debilitação do funcionamento fisiológico e possíveis acidentes de trabalho causados em função desta situação. Pois indivíduos sob pressão seu corpo modifica-se internamente a fim de se adaptar, resultando numa sobrecarga dos recursos do organismo. Quando essas pressões são contínuas, o corpo e a mente não têm o tempo necessário para se recompor normalmente, isso causa uma vulnerabilidade do indivíduo por não estar preparado para viver este tipo de vida. Torna-se cada vez mais necessário contrabalancear os efeitos nocivos do trabalho industrial, recorrendo à prática de atividades físicas para restabelecer o perdido equilíbrio fisiológico.

Portanto, através da contribuição da Ginástica Laboral o trabalhador pode apresentar um melhor estado de saúde, uma diminuição dos efeitos causados pela inatividade, uma integração e sociabilização no ambiente de trabalho. Juntamente com a ergonomia, na prevenção de doenças por traumas cumulativos provenientes da atividade no trabalho. Assim a atividade física na empresa passa a ser mais uma ferramenta para a promoção de saúde e a melhoria da qualidade de vida do trabalhador, buscando cada vez mais a humanização do trabalho.

É com base nessa perspectiva que programas de ginástica laboral, podem oferecer importantes contribuições quanto à aquisição de estilo de vida saudável. Nela o hábito da prática de atividades físicas se incorporem ao cotidiano do trabalhador dentro da empresa, conciliando o desenvolvimento humano com a conquista de uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, L. G. de. Qualidade & Produtividade. **Revista de Administração**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 40-50, 1998.
- ARNHEIN, et alli **Principles and Methods of adapted physical Education**. Saint lois: Losby company, 1973.
- ARROBA, T.; JAMES, K. **Pressão no trabalho: stress: um guia de sobrevivência**. São Paulo: McGraw-Hill, 1988.
- BARBULHO, E. **O sucesso na década da incerteza; a visão da competitividade interior num mundo em mudanças**. São Paulo: Maltese, 1994.
- BOUER, J. Empregos. **Folha de São Paulo**, 1 maio 1994. sétimo caderno, p.1.
- CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna: ginástica laboral como um caminho**. Porto Alegre e Ofícios, 1996.
- COOPER, K. **Aerobics**. Nova York: Bantam Books, 1968.
- COSTA, O. Desporto e qualidade de vida. In: Actas das Jornadas Científicas, 1988, Portugal. **Anais**. Desporto, Saúde e Bem estar: Universidade do Porto, p. 53-60, 1988.
- DIAS, M. Ginástica laboral. **Revista Proteção**. São Paulo, n.29, p. 124-127, 1994.
- FARO Jr, M. P. . Exercício e qualidade de vida. **âmbito Medicina Esportiva**. São Paulo, ano III, n 25, p 3-4,1996.
- FEINBERG, M. **Psicologia para Administração**. São Paulo: Papelivros, 1968.
- GUEDES, D. P. **Exercício Físico na Promoção de Saúde**. Londrina: Midiograf, p 22-30, 1995.
- GUISELINI, M. **Qualidade de Vida**. São Paulo: Editora Gente, 1996.
- KENDALL, F. P; MC CREARY, E. K.. **Músculos provas e funções**. São Paulo: Manoele LTDA, 1990.
- KOLLING, A. Ginástica Laboral Compensatória. **Revista Brasileira de Educação Física e Desportos**, Brasília, n. 44, p. 20-45, 1980.
- KOLLING,A. Ginástica laboral compensatória. **Esporte e lazer na Empresa**. Brasília, n. 20, p. 14-25, 1990.

- LAPAGESSE, F. D. Contribuições da ergonomia e da ergomotricidade nas estruturas de produtividade. **Matus Corporis**, Rio de Janeiro, v. 5 , n. 1, p. 21-41, 1998.
- NR- Segurança e Medicina do Trabalho.228.ed. São Paulo: Atlas, 1995. v. 16.
- OLIVEIRA, C. R. et alli . **Manual Prático de LER**. Belo Horizonte: Health, 1998.
- PAFFENBARGER R. and al. "Phisycal activity. All cause mortality and longevity of College Alumini." **Journal of Medicine**, 314(10)L605-23. New England, 1986.
- PETTY and HARRINGTON." Letter to New England." **Journal of Medicine**, 314:14, 1986.
- PIOVESAN, M. A L. **Programa Multidisciplinar de Correção Postural**: avaliação crítica de sua metodologia e reflexos sobre a qualidade de vida. Campus da USP. Ribeirão Preto- PCARP, 1997 (CIPAF).
- PULCINELLI, A. J..A visão das empresas gaúchas sobre as atividades físico desportivas na empresa. **Kinesis**, UFSC, v. 11,p 17-52,1993.
- SELL, I. Ergonomia para profissionais da saúde ocupacional. IN: VIEIRA, Sebastião Ivone(Coord). **Medicina básica do trabalho**. Curitiba: Genesis, v. 2.
- SELYE, H. **Stress, Cancer and the Mind**. New York: Plenum, 1979.
- SILVA, M. A. D; MARCHI, R. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Best Seller, 1997.
- VANÍCOLA, M. C. **A importância da Ginástica de Pausa no Trabalho Industrial**, 1994. CIDAF.