

TIAGO ITURRIET DIAS CANHADA

A ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Especialização em Atividade Física e Saúde, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^ª. Dra. Maria Gisele dos Santos

CURITIBA

2009

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	2
1. O BEM ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL.....	3
1.2 Atividades emocionais x atividades físicas	5
2. GINÁSTICA LABORAL EFICAZ PARA UMA VIDA SAÚDAVEL NO	
TRABALHO	8
2.1 Definição de trabalho.....	8
2.2 Ginástica laboral a forma de prevenção das doenças ocasionadas pelo trabalho.....	11
2.2.1 Conceito de ginástica laboral.....	12
2.2.2 Benefícios da ginástica laboral	14
2.2.3 Algumas experiências brasileiras com ginástica laboral no Brasil.....	16
2.2.4 DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho	16
2.2.5 Agentes causadores do estresse.	17
3. AVALIAÇÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE	19
4. PRÁTICA DE UMA VIDA SAUDÁVEL.....	24
4.1 Atividade física, saúde em resposta a qualidade de vida.....	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS	31

INTRODUÇÃO

A atividade física quando combinada com uma alimentação adequada e se torna necessariamente essencial para manter a qualidade de vida das pessoas. Para SHEPHARD (1996), qualidade de vida se define como resultante das percepções sobre as condições de saúde, capacidade funcional e outros aspectos da vida pessoal e familiar.

Para se manter uma vida saudável é preciso estabelecer e definir os parâmetros individuais de cada pessoa, ou seja, as reações adquiridas dos ambientes socioculturais os quais caracterizam as condições do ser humano em viver em sociedade.

Outros fatores que podem influenciar e medir a qualidade de vida de um indivíduo, incluindo-se aspectos mais objetivos (condição de saúde, salário e moradia) e aspectos mais subjetivos (humor, auto-estima e auto-imagem).

Atualmente com a globalização, os fatores socioambientais estabelece nesse contexto, as relações e as vivências na vida pessoal tem impacto significativo, ou seja, no modo econômico os indivíduos que destinam grande parte das suas horas somente para o trabalho, tem grandes possibilidades de ter distúrbios de saúde associados ao trabalho e/ou ausência do lazer.

A vida saudável da população no Brasil se reflete no comportamento demonstrado tanto dentro como fora do ambiente de trabalho, isto significa que as condições físicas psíquicas abrangem as condições da vida familiar, convivência em grupo e moradia, se o indivíduo se encontra em perfeita harmonia dentro do seu lar e com seus familiares os índices serão produtivos no âmbito profissional.

Neste contexto, os assuntos abordados abrangem diferentes enfoques relacionados ao mercado de trabalho e lazer e como são direcionadas às questões inerentes a saúde física e a vida saudável.

1. O BEM ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL

Segundo Cobra (2000):

"O homem global é formado por corpo, mente, espírito e emoção. Parece até coisa sabida, praticada, mas não é! Vive-se parcialmente. Alguns esquecem do corpo e vivem no templo da mente e por ela buscam aproximar-se do espírito. Mas o corpo esquecido cobra-lhes sustentação, o bem-estar, a disposição, o ar fresco pleno nos pulmões. Falta-lhes o sangue forte e vivo correndo nas veias. Então suas mentes agonizam e seus espíritos se apagam como luz noturna do farol da vida."

Cobra afirma que o "cérebro é burro" e que é possível manobrar o nosso cérebro com quisermos, isto significa que o nosso sistema cerebral é vulnerável a todo tipo de interferências externas como: educação, cultura, sociedade, família, e que podemos interpor os mais variados tipos de comportamento os quais refletem a dinâmica da nossa realidade.

Nosso cérebro ocupa a função primordial de regular a capacidade metabólica do organismo, ele é responsável por desenvolver mecanismos para continuarmos a viver. As funções do cérebro consistem em ao mesmo tempo em que ficamos doentes, promover a cura.

O cérebro é apenas um processador de dados que nos conduz por meio de todos os sentidos e emoções os contatos com mundo exterior. Quando o autor diz que o cérebro é burro, afirma que quando percebemos que ele é apenas um processador e não tem comando sobre si mesmo, ou seja, não faz nada que não tenha um comando humano.

O cérebro é programado pelos órgãos dos sentidos, qualquer movimento atinge audição, visão, olfato, paladar ou tato. As informações enviadas pelos órgãos dos sentidos e são processadas pelo sistema cerebral. Por um lado os órgãos os sentidos são submetidos às emoções que por sua vez controlam todas as informações recebidas pelo cérebro.

Nossos pensamentos e bem estar físico pode induzir cérebro a sentir o que desejamos, basta apenas a mentalização do que queremos que aconteça. É por isso que o autor descreve que o cérebro é apenas um processador e que cada um controla mesmo que inconscientemente fazê-lo a trabalhar ao nosso favor.

Podemos inclusive controlar nossas emoções e usar todas as atividades tanto físicas quanto emocionais para que mantenham uma vida saudável em todas as etapas do ciclo vital.

Um cérebro mal administrado pode gerar diversos problemas graves, como doenças físicas e mentais como as doenças de fundo psicossomático conhecidas atualmente como depressão ou estresse.

Portanto a primeira conclusão é que precisamos controlar o nosso estado emocional para que a influência direta no funcionamento do organismo seja de equilíbrio para o corpo e a mente.

O autor afirma ainda que devemos ter alimentar mental o nosso cérebro, ou seja, evitar os pensamentos negativos. Se a pessoa não acredita na sua capacidade de se modificar, de superar metas e medos para alcançar seus próprios objetivos, reforçará apenas a sua incapacidade mental e criará um bloqueio que não deixará agir mesmo nem percebendo que isso prejudica a vida pessoal e até mesmo profissional.

Quando optamos por uma má alimentação física o organismo processa danos às vezes que quase irreparáveis ao organismo, como falta de proteínas, vitaminas e outros essenciais ao organismo, então uma boa alimentação alienada a saúde mental e aos exercícios físicos promove uma vida saudável para qualquer pessoa.

E, como o cérebro é manipulado pelo ser humano, controlar nossos anseios, medos são tarefas diárias para ser exercitada, isto significa que nossos pensamentos exercem influência direta sobre o corpo e seu metabolismo, porém a mente também depende do corpo para formular os pensamentos, numa ligação de troca, pois tudo o que chega ao cérebro chega por intermédio dos órgãos dos sentidos.

1.2 Atividades emocionais x atividades físicas

O sedentarismo pode ser definido como falta de atividade física suficiente e que a saúde da pessoa, desenvolvendo diversas doenças no organismo. A falta de atividade física não está ligada a não praticar esportes, ou seja, pessoas com atividades físicas regulares, como: limpar a casa, caminhar para o trabalho, realizar funções profissionais que requerem esforço físico, são pessoas que não são classificados como sedentários. O sedentarismo acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com atividades físicas.

Um dos fatores de risco intimamente relacionados com o aparecimento de doenças como a hipertensão, doenças respiratórias crônicas e distúrbios cardíacos, os riscos eminente se ter uma doença cardiovascular aumenta consideravelmente em uma pessoa que não tem uma vida ativa.

Para se ter uma vida saudável é necessário em primeiro lugar combater o sedentarismo é mudar alguns hábitos de vida. Os simples exercícios físicos podem ser adquiridos como:

- subir escadas em vez de utilizar elevadores;
- caminhar;
- andar de bicicleta;
- passear com os animais de estimação;
- atividades domésticas, como limpar a casa, lavar roupas, etc...

Estas atividades que estimulam o bem estar físico e mental e reduzem, de forma eficaz a inatividade. A opção de uma prática esportiva ou uma outra atividade específica amenizar consequências causadas por doenças físicas deve ser estritamente indicada por um profissional da área médica e um da área educação física.

As pessoas sedentárias podem melhorar sua saúde e bem-estar ao ficarem moderadamente ativas de forma regular. A atividade física não precisa ser extenuante para alcançar benefícios à saúde. Os melhores benefícios à saúde

podem ser alcançados aumentando a quantidade (duração, frequência, ou intensidade) da atividade física.

Atividade física regular pode melhorar a saúde das seguintes formas:

- reduz o risco de morrer prematuramente;
- reduz o risco de morrer de doença cardiovascular;
- diminui o risco de desenvolver diabetes;
- reduz o risco de desenvolver pressão alta;
- ajuda a diminuir a pressão sanguínea;
- reduz o risco de desenvolver câncer de colón;
- diminui os sentimentos de ansiedade e depressão;
- ajuda a controlar o peso corporal;
- ajuda a manter ossos, músculos e articulações saudáveis;
- ajuda os idosos a ficarem mais fortes e mais capazes de mover se em caso de quedas;
- promove o bem-estar psicológico;

Para colocar o corpo em movimento é necessário fazer um controle emocional. A debilidade emocional dificulta passar do saber para o fazer. As pessoas tendem a ficar com indisposição física se as atitudes emocionais não demonstram interesse. Uma pessoa com o corpo frágil devido à consequências das emoções desordenadas não tem disposição para executarem caminhadas ou exercitar qualquer atividade que necessite desenvolver força muscular.

Um corpo atrofiado, hipotônico, cheio de gordura revela que seu dono não está levando uma vida saudável. Precisamos entender que a qualquer momento da vida podemos criar condições para modificar nossos hábitos desde os alimentares, emocionais e físicas.

Uma pessoa que não possui energia mental não tem disposição com nível de humor, bem-estar, energia, vitalidade, disposição e por isso atinge alto grau de sedentarismo.

Um corpo orgânico possui tarefas determinadas, como pensar, sentir, ser e realizar e para executá-las é preciso esforços intelectuais e emocionais para definir como o administrar e manter diariamente essas atividades.

A intelectualidade emocional está altamente desenvolvida em qualquer fase da vida, desde a idade lactente até a fase da terceira idade e à medida que costuma pessoa vai ganhando experiência de vida, suas funções melhoram no dia-a-dia, porém é preciso exercitá-las diariamente.

Conforme Cobra (2000) descreve a emoção não está presa a neurônios e axônios, como a inteligência, e sim a um entendimento maior de sua capacidade de superação diante das dificuldades do momento. Por isso, uma pessoa com maior poder de acreditar em si mesma possui automaticamente mais controle sobre os acontecimentos.

Quanto mais aprendemos a desenvolver a auto-estima e o controle emocional, maior será a disposição para desenvolver a inteligência seu corpo emocional. Um atleta que consegue desenvolver todo o seu potencial físico e emocional tem maior disponibilidade de concentração nas competições esportivas.

Logo conclui-se que as atividades físicas que necessitamos para fortalecer nosso metabolismo devem estar alienadas com as atividades emocionais, porque quando o indivíduo define ter uma atitude saudável é preciso primeiro modificar seus pensamentos, estabelecer metas e combater a ideia da possibilidade do fracasso, mesmo porque quem resolve mudar corpo primeiramente muda a mentalidade, porque somente ela é capaz de perceber as conquistas físicas.

2. GINÁSTICA LABORAL EFICAZ PARA UMA VIDA SAÚDAVEL NO TRABALHO

2.1 Definição de trabalho

As pessoas associam o trabalho como o momento de transformar algo em processo produtivo. De acordo com a definição do Dicionário do Pensamento Social do Século XX, trabalho é o esforço humano dotado de um propósito e envolve a transformação da natureza através do dispêndio de capacidades físicas e mentais.

Ao longo da história da humanidade o trabalho difere-se de cada região e sofre um processo evolutivo em diferentes sociedades. No início o trabalho era executado apenas pelos escravos, porém para os administradores esse trabalho gerava riqueza apenas para quem detinha o poder.

Atualmente o valor intrínseco do trabalho também expressa muito a essência do ser humano, cada escolha profissional depende apenas do indivíduo, da vontade e da necessidade em executar o tipo de trabalho proposto.

O trabalho passou a transformação de ser uma força constante para sobrevivência. As necessidades fisiológicas passaram a incorporar e a ser estudada pirâmide de Maslow (FIGURA 1). O ser humano precisa satisfazer todas as suas necessidades básicas e emocionais para desenvolver uma vida saudável e cada etapa consiste em atingir o ideal para poder avançar para a outra etapa, isto é, o indivíduo só consegue atingir a auto-estima se primeiro conquistar a realização das necessidades básicas, de segurança e de relacionamento. E assim ocorre sucessivamente.

A hierarquia de necessidades de Maslow é uma divisão hierárquica criada por Abraham Maslow, em que as necessidades de nível mais baixo devem ser satisfeitas antes das necessidades de nível mais alto. Cada um tem de "escalar" uma hierarquia de necessidades para atingir a sua auto-realização.

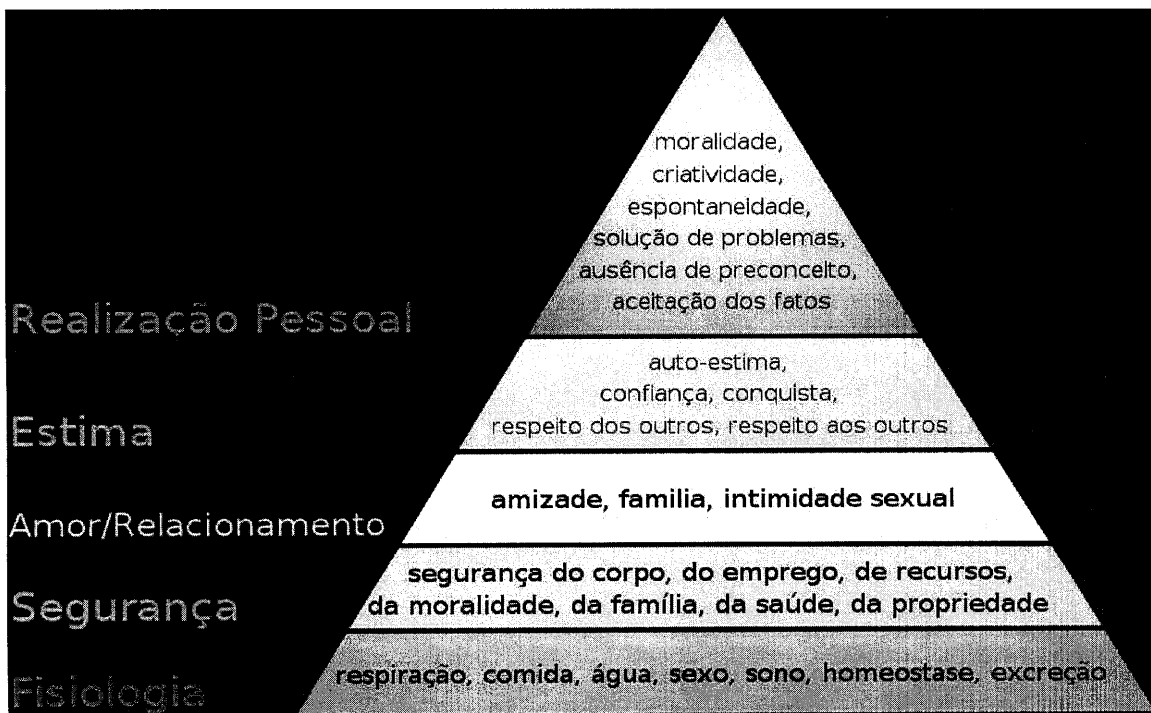
Maslow define um conjunto de cinco necessidades descritas na pirâmide como:

- necessidades fisiológicas (básicas): tais como a fome, a sede, o sono, o sexo, a excreção, o abrigo;

- necessidades de segurança, que vão da simples necessidade de sentir-se seguro dentro de uma casa a formas mais elaboradas de segurança como um emprego estável, um plano de saúde ou um seguro de vida;
- necessidades sociais ou de amor, afeto, afeição e sentimentos tais como os de pertencer a um grupo ou fazer parte de um clube;
- necessidades de estima, que passam por duas vertentes, o reconhecimento das nossas capacidades pessoais e o reconhecimento dos outros face à nossa capacidade de adequação às funções que desempenhamos;
- necessidades de auto-realização, em que o indivíduo procura tornar-se aquilo que ele pode ser.

É neste último patamar da pirâmide que Maslow considera que a pessoa tem que ser coerente com aquilo que é na realidade "(...) temos de ser tudo o que somos capazes de ser, desenvolver os nossos potenciais".

Figura 1 - Pirâmide de Maslow



Fonte: <http://www.gueb.org/motivacion/La-Piramide-de-Maslow>.

O progresso do trabalho apresentou modificações desde a Revolução Industrial, a partir desse momento ocorre a modificação do valor e das formas de trabalho, bem como sua organização e o aparecimento de políticas sociais e leis trabalhistas, a fim de agrupar e codificar os processos produtivos.

Na Antiguidade, não existia a noção de emprego. A relação trabalhista que existia entre as pessoas era a relação escravizador-escravo. Podemos tomar as três civilizações mais influentes de sua época e que influenciaram o Ocidente com sociedades escravistas, a egípcia, a grega e a romana. Nessa época, todo o trabalho era feito por escravos. Havia artesãos, mas estes não tinham patrões definidos, tinham clientes que pagavam por seus serviços. Os artesãos poderiam ser comparados aos profissionais liberais de hoje, já que trabalhavam por conta própria sem ter patrões. Para os artesãos não existe a relação empregador-empregado, portanto não podemos falar que o artesão tinha um emprego, apesar de ter uma profissão.

Durante a Idade Média também a relação trabalhista da época era a relação senhor-servo. A servidão é diferente da escravidão, já que os servos são ligeiramente mais livres que os escravos. Um servo podia sair das terras do senhor de terras e ir para onde quisesse, desde que não tivesse dívidas a pagar para o senhor de terras. Na servidão, o servo não trabalha para receber uma remuneração, mas para ter o direito de morar nas terras do seu senhor. Também não existe qualquer vínculo contratual entre os dois, mesmo porque senhor e servo eram analfabetos.

Na Idade Moderna as coisas começam a mudar. Nessa época, existiam várias empresas familiares que vendiam uma pequena produção artesanal, todos os membros da família trabalhavam juntos para vender produtos nos mercados; não podemos falar de emprego nesse caso. Além das empresas familiares, havia oficinas com muitos aprendizes que recebiam moradia e alimentação em troca e, ocasionalmente, alguns trocados. É por essa época que começa a se esboçar o conceito de emprego.

Com o advento da Revolução Industrial, êxodo rural, concentração dos meios de produção, a maior parte da população não tinha nem ferramentas para trabalhar como artesãos. Sendo assim, restava às pessoas oferecer seu trabalho como

moeda de troca. É nessa época que a noção de emprego toma sua forma. O conceito de emprego é característico da Idade Contemporânea.

No mundo atual as mudanças ocorridas no mercado de trabalho advêm das transformações tecnológicas da computação-telecomunicação, estão modificando as relações econômicas entre empresas, empregados, governos, países, línguas, culturas, sociedades e da incorporação da ginástica laboral como forma de prevenção ao esforço do trabalho repetitivo.

O trabalho é essencial para o funcionamento de todas as sociedades. O trabalho é responsável pela produção de alimentos e outros produtos de consumo da sociedade. Sendo assim, sempre existirá o trabalho. Cada sociedade cria um conceito próprio, divide o trabalho em certas categorias e atribui-lhe um determinado valor. Quando essas condições se alteram, o trabalho também se altera, seja pela forma como se realiza (manual, mecânico, elétrico, eletrônico, etc.), seja pelos instrumentos-padrão que utiliza e assim por diante. Da mesma forma, a sociedade e seus agentes também variam na forma como organizam, interpretam e valorizam o trabalho.

A forma como uma sociedade decide quem vai organizar o trabalho e quem o realizara; e a forma como o produto, a riqueza, produzida pelo trabalho é distribuído entre os membros da sociedade, determina as divisões de classes sociais. O trabalho é, talvez, o principal fator que determina a sociedade, suas estruturas e funcionamento.

2.2 Ginástica laboral a forma de prevenção das doenças ocasionadas pelo trabalho

As transformações no mercado de trabalho geraram ao homem econômico aparecimento de doenças físicas e mentais, refletindo na baixa produtividade das organizações e para amenizar as consequências desse problema a ginástica laboral promover a sua saúde.

A modalidade surgiu como forma de prevenção contra os problemas causados pelas lesões de esforço repetitivo e demais distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

O primeiro vestígio desta idéia vem da Polônia, datado de 1925 com o nome "Ginástica de Pausa". Anos depois, surgiu na Holanda e na Rússia. Na década de 60, atingiu outros países da Europa e principalmente o Japão, onde ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da GLC - Ginástica Laboral Compensatória. No Brasil, a semente brotou em 1973, na escola de educação Feevale com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas.

A ginástica laboral vem suprimindo as necessidades relacionadas com a quebra de ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho. Além disto, a organização do trabalho ataca primeira e maciçamente a vida mental dos indivíduos. O desgaste neste aspecto é bem maior devido a todo o esforço para manter-se sob controle. Assim ao começarem a participar da ginástica, os trabalhadores descobrem que é um momento, talvez o único do dia, onde podem ser eles mesmos de forma integrada, expandindo o corpo, a mente e o espírito.

É possível, então, relaxar e abrir mão do autocontrole, livres de risco de acidentes, erros e tensão decorrentes. Podem sair das posturas automatizadas, conversar com seus colegas e desligar das pressões aliviando o stress. A ginástica laboral preenche também uma carência de atenção e valorização das pessoas, sendo percebida como uma diferença da empresa para com elas e um sinal de humanização do ambiente de trabalho. Hoje parece dispensável relacionar atividade física e promoção de saúde.

Atualmente, não se continua competitiva no mercado a empresa que não se volta à qualidade de vida de seus funcionários, visto que a produtividade é diretamente proporcional à saúde do indivíduo. E é no âmbito de se promover saúde mental, amenizando o estresse, e física, combatendo os males como sedentarismo e esforços repetitivos que a tecnologia proporciona, é que a ginástica laboral tem sido uma importante alavanca nesse processo.

2.2.1 Conceito de ginástica laboral

Segundo a NESRA - Associação Nacional de Serviços e Recreação para Empregados dos Estados Unidos (OLIVEIRA, 2009), é a prática voluntária de

atividades físicas realizadas pelos trabalhadores coletivamente dentro do próprio local de trabalho durante sua jornada diária que, por meio de exercícios específicos, tem como meta prevenir e/ou amenizar as doenças decorrentes da atividade que desempenham.

O programa de ginástica laboral existente no mercado possui diversos de programas de ginástica laboral, cabe ao profissional responsável da organização escolher um determinado tipo de programa deve ser levada em consideração a realidade de cada empresa. Todo programa de ginástica laboral deve ser desenvolvido após avaliação criteriosa de todos os fatores do ambiente de trabalho e individual dos trabalhadores.

O programa de ginástica laboral poderá ser aplicado em toda a empresa, iniciando nas áreas críticas de trabalho. Os exercícios são elaborados e aplicados de acordo com as exigências físicas laborais sobre as várias estruturas osteomusculoligamentares dos trabalhadores. As formas de aplicação são: antes do início das atividades de trabalho, aquecendo o corpo e preparando-o para exercer a atividade laboral; durante a jornada de trabalho, com objetivo de distensionar e compensar a musculatura sobrecarregada pelo trabalho; após a jornada de trabalho, com o objetivo de relaxar a musculatura e diminuir as tensões musculares provocadas pelo trabalho.

Existem três tipos de ginástica laboral:

- Preparatória: Ginástica com duração geralmente de 5 a 10 minutos realizada antes do início da jornada de trabalho. Tem como objetivo principal preparar o funcionário para sua tarefa, aquecendo os grupos musculares que irão ser solicitados nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho.
- Compensatória: Ginástica com duração geralmente de 10 minutos, realizados durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional e aproveitando pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas solicitadas nos postos operacionais.
- Relaxamento: Ginástica com duração geralmente de 10 minutos,

baseada em exercícios de alongamento realizados após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido láctico e prevenindo as possíveis instalações de lesões.

Este programa é executado por profissionais de educação física que vão às empresas diariamente aplicar as séries de exercícios, portanto todo o processo precisa ser avaliado, para isso uma equipe para mensurar os benefícios e a correção dessa programação.

2.2.2 Benefícios da ginástica laboral

Para que as capacidades físicas e mentais do indivíduo estejam equilibradas para que ele possa desenvolver-se com o máximo rendimento em todos os sentidos com atenção, agilidade e urgência, qualidade, trabalho em equipe, produção, satisfação de clientes e motivação. É esse equilíbrio das capacidades de seus funcionários, advindo da melhora na qualidade de vida, a que as empresas visam quando implantam os programas de ginástica laboral.

Os programas promovem a saúde mental, física e social do indivíduo. Alguns de seus benefícios, estão listados a seguir:

a. Fisiológicos

- Provoca o aumento da circulação sanguínea em nível da estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo do ácido láctico;
- Melhora a mobilidade e flexibilidade músculo articular;
- Diminui as inflamações e traumas;
- Melhora a postura;
- Diminui a tensão muscular desnecessária;
- Diminui o esforço na execução das tarefas diárias;
- Facilita a adaptação ao posto de trabalho;
- Melhora a condição do estado de saúde geral.

b. Psicológicos

- Favorece a mudança da rotina;
- Reforça a auto-estima;
- Mostra a preocupação da empresa com seus funcionários;
- Melhora a capacidade de concentração no trabalho.

c. Sociais

- Desperta o surgimento de novas lideranças;
- Favorece o contato pessoal;
- Promove a integração social;
- Favorece o sentido de grupo - se sentem parte de um todo;
- Melhora o relacionamento.

Um dos principais problemas dos profissionais se relaciona com o estresse, o qual quase é quase sempre motivado por estímulos externos que provêm do trabalho, do lar ou dos demais afazeres da vida. Estes estímulos agem no psiquismo da pessoa, estimulando sentimentos tais como medo, raiva, ambição exagerada e culpa, que irão, por sua vez, provocar uma reação do sistema nervoso, das glândulas que irão provocar as conseqüências físicas do estresse.

A ginástica laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que durante a atividade física é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, o que causa bem-estar e alívio das tensões. Além disso, os exercícios ajudam a reavaliar o modo de pensar, organizar seu tempo, espaço e atuação, compreensão, alimentação saudável, descontração, fatores preventivos dos sinais de estresse. Os programas quebram a rotina e relaxam o indivíduo, o ambiente de trabalho passa a ser menos formal, mais feliz e agradável.

A ginástica laboral também faz parte integrante da motivação e qualidade dos trabalhos de equipes de uma organização. Os resultados das empresas que implantam os programas são certos: há uma melhora nas relações interpessoais no ambiente de trabalho; redução do absenteísmo e do afastamento; redução dos custos com assistência médica; aumento da produtividade e redução do número de

acidentes. Todos os benefícios que as empresas fornecem aos seus funcionários com programas, são retornos para si próprios.

2.2.3 Algumas experiências brasileiras com ginástica laboral no Brasil

A empresa Kodak, também oferece a ginástica laboral a seus colaboradores, desde 1995, e a partir de então se criou uma nova consciência corporal, ajudando na prevenção de doenças ocupacionais conhecidas por DORT - Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho.

A Fujiwara EPI em Apucarana/PR, após a implantação, há dois anos, da ginástica laboral na empresa, foi verificado um aumento significativo na produção de calçados em 10%, um menor índice de afastamento por LER/DORT, acidentes de trabalho e um melhor relacionamento interpessoal dos funcionários.

Enfim, as empresas vem cada dia mais interessadas em cuidar da saúde de seus profissionais, visando porém na retenção da queda de produtividade. O custo da implantação de um programa de ginástica laboral, possui como objetivo principal a prevenção de doenças aumentando consequentemente o nível de satisfação por parte do trabalhador e do dirigente da empresa. Neste contexto, uma das ações que conduzem ao aprimoramento da qualidade de vida no trabalho, o emprego da ginástica laboral, esta sendo gradativamente comprovado e aceito pela comunidade científica.

2.2.4 DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho

Conhecida como antiga LER - Lesões por Esforços Repetitivos. A DORT é classificada como distúrbios que comprometem o bom funcionamento dos tendões, músculos, nervos, ligamentos e outras estruturas responsáveis pelos movimentos dos membros superiores, das costas, região do pescoço, ombros e membros inferiores. Eles estão intimamente ligados à informatização e aos novos processos industriais. Isto porque estes levam as pessoas a permanecerem por longos períodos em posições estáticas, desempenhando tarefas mecânicas e repetitivas. Além disso, a maioria das pessoas trabalha excessivamente e em postura

inadequada. As lesões ocupacionais são responsáveis por um grande número de afastamento médico e invalidez permanente do profissional.

2.2.5 Agentes causadores do estresse.

Estresse é um termo amplamente utilizado na linguagem atual e nos meios de comunicação. Seu uso tem diferentes significados, mas no contexto do presente trabalho, adota-se o conceito estabelecido a partir das experiências , que desenvolveu a noção de estresse relacionada às agressões agudas promovidas pelos chamados “agentes estressores” .

O controle do estresse é fundamental para a manutenção e/ou melhoria da qualidade de vida relacionando-se a função imunológica e a uma menor prevalência de algumas doenças

Quando o estresse é fisiológico, a resposta é adaptativa, permitindo ao indivíduo elaborar reações adequadas para alcançar um equilíbrio satisfatório, após uma demanda qualquer. No entanto, diante de estresse patológico, a resposta do indivíduo parece insatisfatória ou mal adaptada, sendo impossível conseguir de imediato, um novo equilíbrio.

Desenvolve-se uma disfunção relativamente intensa, que é transportada ao nível psíquico, físico e comportamental, levando à distúrbios transitórios ou duradouros (ROCHE, 1995 apud OLIVEIRA, 2009).

O estresse pode ser originado a partir de fontes externas ou internas. As externas são aquelas representadas pelo que nos acontece na vida (acidentes, demissão) ou pelas pessoas com as quais nos relacionamos (familiares, colegas de trabalho).

As causas internas são aquelas relacionadas ao nosso tipo de personalidade e ao modo como reagimos à vida, referem-se à visão que temos de mundo, às nossas crenças e valores morais.

As fontes externas são aquelas que ocorrem independente da nossa vontade essas fontes como fatores de contexto, pois são originados no ambiente onde vive o indivíduo, podendo variar em amplitude, consistindo em uma família, uma empresa, uma nação ou até todo o mundo.

Os fatores que podem levar a condição de estresse:

- a) fatores sociais, incluindo deficiência dos meios de transporte, falta de segurança nas cidades, trânsito, guerras ou conflitos sociais, dificuldades financeiras, desemprego, acidentes, problemas organizacionais no trabalho;
- b) fatores familiares e afetivos, incluindo doenças na família, problemas conjugais, separações e a morte de um ente querido.

As fontes internas são aquelas relacionadas ao tipo de personalidade de cada indivíduo e ao modo como se reage à vida. Segundo Delboni (1996), a influência religiosa e uma educação extremamente machista na formação das pessoas contribui para que conceitos como perfeição, culpa e punição, seja incorporada como verdades absolutas.

Consequentemente, todo esse processo favorece o surgimento de reações inadequadas aos sentimentos com os quais não se sabe lidar, muitas vezes não é o acontecimento em si que provoca nervosismo ou aborrecimento, mas sim a maneira como se interpreta o acontecimento, o que se pensa sobre determinada situação é que irá fazer com que esta seja classificada como sendo “boa” ou “ruim”.

A importância de alternativas de tratamento com objetivo de tentar minimizar os sintomas advindos do estresse, que incluem mudanças no estilo de vida e práticas alternativas, tais como:

- cromoterapia;
- florais de Bach;
- homeopatia;
- massagens
- acupuntura;
- atividades físicas relaxantes (yoga, tai-chi-chuan).

A satisfação no trabalho tem importância fundamental na relação “saúde - trabalho” e a organização do trabalho, exerce sobre o homem uma ação específica,

cujo impacto é o aparelho psíquico. O sofrimento mental começa quando o homem, no trabalho, já não pode fazer nenhuma modificação na sua tarefa no sentido de torná-la conforme às suas necessidades fisiológicas e a seus desejos psicológicos, isto é, quando a relação homem trabalho é bloqueada.

3. AVALIAÇÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE

Na atividade física, ao se tratar de aptidão física, enquanto processo de aquisição de capacidade para executar uma tarefa motora com o melhor desempenho possível. Consideramos dois aspectos que são divisores em se tratando da avaliação física para prescrição do exercício.

O primeiro envolve componentes que se relacionam diretamente com a saúde sem, necessariamente, vislumbrar as exigências do desporto de alto nível, no que se refere à duração e intensidade da prática do exercício e especificidade do movimento em questão; e o segundo que está intimamente ligado à performance do praticante, classificado de atleta, pois aspira ao de seus resultados, na iminência de, também, compará-los aos de outros competidores, cumprindo tarefas, quase sempre de ordem física, em menores espaços de tempo.

Quando abordamos o termo aptidão física abrange vários componentes individuais, mas que estão integrados à capacidade cardiorespiratória, flexibilidade, força, resistência muscular localizada e composição corporal e para mensurar os efeitos do desempenho atlético a agilidade, resistência anaeróbia, velocidade, potência, equilíbrio, ritmo e coordenação.

Nesta perspectiva, entende-se que estes componentes devem incorporar ações que se ajustem aos diferentes graus de solicitação da prática do exercício de pessoas não-atletas, sem vínculo com o desporto e de atletas.

Em relação com a saúde, baseada nestes componentes, pode ser justificada por diversas maneiras, uma delas é que na medida em que, se percebe que ao longo dos anos, a idade sob o ponto de vista cronológico tende a aumentar, o vigor físico tende a diminuir, tornando difícil para o indivíduo executar suas atividades

físicas diárias de forma mais autônoma possível.

As diretrizes para os princípios gerais da prescrição do exercício afirma que o enfoque primário para alcançar os objetivos relacionados à saúde está em prescrever exercícios na medida que um profissional capacitado tem por objetivo aprimorar a aptidão e funções corporais e cardiorespiratórias recentemente a força.

Tradicionalmente, programas de exercícios têm sido avaliados de acordo com o seu efeito sobre os componentes relacionados à saúde, especificamente, volume de oxigênio (VO₂), massa corporal, peso de gordura armazenada, percentual de gordura, massa muscular, aspectos neuromusculares de força, resistência muscular e flexibilidade.

A preocupação mais comum na implementação destes programas no processo de intervenção está pautada na dose-resposta, que consiste em uma quantidade adequada de exercícios para a obtenção do resultado como esperado

Uma dose de exercício geralmente é caracterizada pelo modelo que compreende quatro aspectos básicos: intensidade, frequência, duração e tipo de atividade, bem como o treinamento de resistência e o nível inicial de condicionamento físico.

A prescrição do exercício para pessoas de qualquer nível de aptidão deve considerar a idade, e a presença ou não de fatores de risco e de doenças. A diferença primária entre a prescrição de exercício para o condicionamento físico e atividade física para a saúde é que geralmente os programas orientados por diretrizes não incorporam a intensidade ou volume de treino necessário para causar condicionamento melhor.

A intensidade é frequentemente considerada o mais difícil e controvertido aspecto da prescrição do exercício, e a questão têm sido levantada sobre qual é exatamente o máximo nível de intensidade exigido para induzir adaptações relacionadas ao condicionamento físico. A intensidade, pode ser descrita em termos de: Volume de Oxigênio Máximo (VO₂máx), percentual de frequência cardíaca máxima (FCM), classificação do esforço subjetivo (CES) e o início de acúmulo de lactato no sangue (limiar de lactato).

A prescrição específica para o componente de aptidão cardiorespiratória,

considerando os benefícios associados à saúde, baseia-se nos seguintes tópicos:

- sessões de exercícios de intensidade moderada, considerando 3 a 6 equivalentes metabólicos (METS), mesmo que a aptidão aeróbia não se modifique;
- realizar o exercício acima do limiar mínimo, que pode ser identificado considerando o cálculo de frequência cardíaca máxima (FCM) para homens de $220 - \text{idade}$ e mulheres de $210 - \text{idade}$ e solicitar deste resultado de 65% a 70% da FCM;
- envolver o maior número de grupos musculares por períodos prolongados em atividade de natureza rítmica e aeróbia, a exemplo da caminhada, subir e descer degraus, marcha, corrida, trote, ciclismo, ergometria combinada de braços e pernas, dança, pular corda, exercícios aquáticos dentre outros;
- variar os exercícios considerando o prazer em realizá-los e a perícia para evitar a desistência;
- realizar exercícios de baixa intensidade e maior duração, enfatizando que as atividades de moderada para vigorosas com maiores durações são as mais recomendadas, aconselha algo entre 55%/65% a 90% da FCM ou entre 40%/50% a 85% da reserva de captação (consumo) de oxigênio (VO_{2R}) ou da reserva da FC (RFC, que é $= FCM - FC_{\text{Repouso}}$). A VO_{2R} é $= VO_{2\text{máx}} - VO_2$ em repouso.
- a duração de uma sessão deve interagir com a intensidade é indicada, indica de 20 a 60 minutos de atividade aeróbia contínua ou intermitente, com sessões mínimas de 10 minutos acumulados no transcorrer do dia, utilizando 70% a 85% da FCM ou 60% a 80% da RFC por 20 a 30 minutos, excluindo o tempo gasto com aquecimento (5 a 10 min) e volta à calma (5 a 10 min);
- iniciar com a prática de 4 a 6 sessões de 5 minutos e com repouso entre estas, principalmente para os estão com aptidão cardíaca baixa. Sugere-se realizar um teste submáximo de simples execução como teste no banco ou caminhada de uma milha.

Quanto à frequência de realização semanal das sessões de exercícios recomenda-se, para o iniciante 2 vezes, porém sabe-se que 3 a 5 sessões de trabalho parece ser o mais indicado para conseguir modificações cardiorespiratórias.

Recomenda-se então que para pessoas que se exercitam com 60% a 80% da RFC ou com 70% a 85% da FCM, a frequência de 3 dias/semana, é suficiente para melhorar ou manter o $\text{VO}_2\text{máx}$; e para os que se exercitam no limiar mínimo é necessário mais de 3 dias/semana para alcançar o gasto calórico relacionado à aptidão.

Em relação ao programas específicos para a **composição corporal** importante a relação entre a frequência do treinamento e melhorias na capacidade cardiorespiratória e composição corporal. A prescrição deve subsidiar-se de:

- testes e medidas dos níveis de % de Gordura, peso de gordura armazenada, massa corporal magra, massa corporal teórica, e a partir dos subsídios avaliar os níveis obtidos;
- utilizar-se de qualquer programa de exercícios descritos para os outros componentes de RML, força, flexibilidade já citados, considerando apenas os objetivos que ora tenham sido traçados pelos parâmetros mensurados, com frequência de no mínimo 3 vezes semanais;
- sabe-se que a intensidade e duração de treino estão inter-relacionadas, portanto, programas de prescrição do exercício com objetivo de modificações da composição corporal, deveriam enfatizar o tempo total de trabalho que é realizado, pois o mesmo implicará no gasto calórico (kilocalorias).

A duração do exercício baseada para cada sessão pode ser fornecida como: o número de minutos de exercício, o total de quilocalorias gastas, e o total de kcal gastas por quilograma de peso corporal. Recomenda-se que:

- o dispêndio energético varie de 150 kcal a 400kcal por dia na atividade física ou no exercício;

- limiar calórico mínimo semanal de 1000kcal por atividade. Utiliza-se a equação baseada no nível MET de: $\text{MET} \times 3,5 \times \text{peso corporal (kg)} = \text{kcal/min.}$

Considera-se que o básico para a prática do exercício para qualquer indivíduo não-atleta ou que deseja iniciar um programa físico pode ser adotar o modelo da pirâmide das atividades, as indicações para o indivíduo, observa-se que:

- movimentar-se todos os dias, quer seja percorrendo distâncias extras em sua jornada, utilizando a escada ao invés do elevador, evitando o uso constante do transporte ou passeando com o cachorro;
- realizar as atividades aeróbias, pelo menos 3 vezes semanais, sugerindo, caminhar, nadar, andar de bicicleta, dançar, sessões de ergometria, ou desfrutar dos desportos recreativos, como jogar tênis, basquete, ou outro de preferência do praticante de 3 a 5 vezes semanais;
- as atividades de lazer como cuidar do jardim, jogar boliche, e os exercícios de alongamento e fortalecimento como flexões de cotovelo, agachamentos, levantamento de peso, atividades que são executadas em academias de ginástica de forma estruturada, devem ser regulares para o praticante de 2 a 3 vezes semanais.
- as atividades executadas sentadas, reservou-se o alto da pirâmide como local de menor ocupação, representado também para a realização destas tarefas.

Prescrever exercícios e propor intervenções no estilo de vida de indivíduos para a mudança de hábitos, adotando a prática física regular de maneira mais ativa não é uma tarefa tão fácil, nem para o profissional orientador, nem para o interessado em adquirir comportamento saudável.

4. PRÁTICA DE UMA VIDA SAUDÁVEL

Os hábitos alimentares seja realmente um determinante de qualidade de vida, aquisição e manutenção da saúde, e só após vivenciar o exercício, é que se observa o tempo perdido em não ter adotado um estilo de vida mais saudável.

Vários estudiosos analisaram os distúrbios mentais e sociais associados às demandas do trabalho e da vida pessoal. Para se buscar uma vida saudável é preciso dar importância a todos os sinais do organismo. Na vida profissional é preciso cuidar com as compensações naturais do trabalho, como salários, recompensas, abonos, os quais se inclui em horários extraordinários de trabalho excluindo o tempo livre e de lazer do trabalhador.

As mudanças ocasionadas na relação de tempo de trabalho x horas de lazer, passou a ser mensuradas pelas organizações trabalhistas, empresas e ONG's. Se o trabalho for tedioso, cansativo e repetitivo e o indivíduo não desfruta de um tempo para praticar atividades físicas e lazer, a insatisfação quanto ao trabalho altera o modo de vida social do mesmo e diminui a produtividade na empresas.

A importância das atividades físicas no período de lazer para promoção da saúde e qualidade de vida do trabalhador beneficia em geral o organismo, controla o estresse e prevê o aparecimento de doenças psicômáticas.

Em relação ao conceito de saúde percebemos que não se resume apenas à ausência de doença. Há uma tendência em se mudar de um paradigma biológico para ecológico, definindo saúde como uma condição multidimensional, avaliada numa escala contínua, resultante de complexa interação de fatores hereditários, ambientais e do estilo de vida.

Consideramos uma pessoa saudável quando os níveis de necessidades individuais e coletivas estejam satisfeita. Aspectos coletivos importantes são a poluição ambiental e a infra-estrutura do local de moradia (água encanada, saneamento e coleta de lixo).

Do ponto de vista psicossocial, aparecem os diversos níveis de exigências da vida em sociedade e das relações com outros seres humanos, seja a nível comunitário ou no trabalho, capazes de gerar ansiedade e estresse. A nível individual, os fatores mais importantes relacionam-se com o estilo de vida pessoal,

incluindo a dieta, atividades físicas, comportamento preventivo e controle do estresse.

A atividade física representa qualquer movimento corporal que é produzido pela contração da musculatura esquelética e que aumenta substancialmente o gasto energético.

As atividades da vida cotidiana como: tomar banho, vestir-se, limpar a casa bem como as realizadas no trabalho (andar, levantar, carregar objetos) e atividades de lazer (exercitar-se, praticar esportes, dançar), representa uma forma atividade física.

As modalidades da atividade física que são planejadas, estruturada e repetitivas, tem a finalidade de propor melhoria da aptidão física ou a reabilitação orgânico-funcional.

As formas mais comuns de atividade física do ser humano podem ser classificadas em atividades de trabalho e de lazer. Estas distinções são importantes para estudos epidemiológicos, haja vista que as evidências atuais sugerem que diferentes formas de atividade física estão associadas a diferentes aspectos da saúde.

A prática de regular de exercícios está associada à redução do risco de desenvolvimento de diversas doenças crônicas, muitas das quais causas principais de morte prematura e dependência funcional em vários países do mundo, inclusive o Brasil.

Considera-se a prática da atividade física o nível de (6 a 7 vezes na semana), em intensidades moderadas, de forma contínua ou acumuladas, mesmo não promovendo mudanças nos níveis de aptidão física, tem se mostrado benéfica na redução do risco de diversas doenças.

As demandas e o contexto da vida nas grandes cidades propiciam pouca ou nenhuma oportunidade para o envolvimento em atividades físicas, sobretudo no período de lazer.

No trabalho, exige-se menor atividade muscular e cada vez mais capacidades intelectuais e de decisão na operação de equipamentos informatizados e automatizados. O fato da população não estar envolvida em trabalhos ativos fisicamente não traria tantas conseqüências, se o lazer não fosse também

sedentário e o dia a dia cheio de comportamento agressivos ou danosos à saúde.

A inatividade física (assim como a hipertensão, a dislipidemia e o fumo) é considerada uns fatores de risco para as doenças coronarianas, demonstraram que os sedentários em comparação aos indivíduos regular e moderadamente ativos, apresentam aproximadamente o dobro de chances (Risco Relativo=1,9) de sofrerem um ataque cardíaco, independente de outros fatores de risco.

Qualidade de vida é um termo que representa uma tentativa de nomear algumas características da experiência humana, sendo o fator central que determina a sensação subjetiva de bem-estar. Dessa forma, na tentativa de uma definição abrangente o termo qualidade de vida pode ser envolvido por todos os aspectos que temporalmente cercam o diagnóstico e tratamento de uma doença e se estende além da questão médica, incluindo outros aspectos como o estilo de vida, a comunidade e a vida familiar.

No quadro1 serão apresentados parâmetros individuais e socioambientais que podem influenciar a qualidade de vida:

Quadro 1 - Parâmetros que influenciam a qualidade de vida

Parâmetros individuais	Parâmetros socioambientais
Hereditariedade	Moradia, transporte, segurança.
Estilo de Vida	Assistência médica
Hábitos alimentares	Condições de trabalho e remuneração
Controle do Stress	Educação
Atividade Física habitual	Opções de lazer
Relacionamento	Meio-ambiente
Comportamento preventivo	

Fonte: NAHAS, 2003, p.14.

Observa-se que alguns parâmetros podem ser modificáveis ao longo do tempo principalmente os referentes ao estilo de vida que conseqüentemente influenciam a saúde e bem-estar. Por outro lado, se enfatiza a importância do estilo de vida do indivíduo na promoção da saúde como também na redução da mortalidade por todas as causas.

Ressaltamos a importância de a importância da relação entre a atividade física, qualidade de vida e o papel da educação física no contexto de vida dos indivíduos, com o objetivo de promover através do processo educativo, mudanças de hábitos e atitudes proporcionando assim a busca de um estilo de vida saudável e com mais qualidade.

4.1 Atividade física, saúde em resposta a qualidade de vida

As atividades físicas têm por objetivo atender as necessidades bio-fisiológica do ser humano, no mundo atual os sintomas de prevenção e de qualidade de vida foram incorporados às finalidades dessas atividades.

A relação entre os conceitos de atividade física e saúde relaciona com a qualidade de vida presente em todas as etapas. Manter uma vida ativa tem sido um dos fatores importantes para promover a qualidade de vida da população.

Para manter uma vida saudável ao hábito da prática de atividades físicas criam consequências da melhoria dos padrões de saúde.

O ser humano se desprende a muito tempo da parte do seu dia a praticar exercícios relacionados ao trabalho para sustentação básica da sua família, porém pressupõe-se que boa parte da população não tem disposição para realizar esportes e adquirir os benefícios da atividade física, a fim de se aumentar o seu envolvimento com atividades que resultem em gasto energético acima do repouso, tornando os indivíduos mais ativos.

Para a prática de qualquer atividade física é preciso procurar um especialista em saúde e um orientador profissional para que essa mesma atividade não ocasione lesões no organismo.

A tendência da relação entre a prática da atividade física e a conduta saudável revela que a fisiologia do exercício praticado mostra que os principais benefícios à saúde advindos referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Os efeitos metabólicos apontados referem-se ao o aumento do volume sistólico; o aumento da potência aeróbica; o aumento da ventilação pulmonar; a

melhora do perfil lipídico; a diminuição da pressão arterial; a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo. Com relação aos efeitos antropométricos e neuromusculares ocorre, segundo os autores, a diminuição da gordura corporal, o incremento da força e da massa muscular, da densidade óssea e da flexibilidade.

Em relação ao sistema psicológico, quando praticamos uma atividade física, observa-se melhora da auto-estima, do auto conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos.

Entretanto a prática de atividades atua na redução de taxas de mortalidade e de risco de desenvolvimento de doenças degenerativas como as enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes, enfermidades respiratórias, dentre outras. São relatados, ainda, efeitos positivos da atividade física no processo de envelhecimento, no aumento da longevidade, no controle da obesidade e em alguns tipos de câncer.

A relação atividade física e saúde vêm sendo gradualmente substituídas pelo enfoque da qualidade de vida, tem uma relação positiva estabelecida entre atividade física e melhores padrões de qualidade de vida, ou seja, a prática de exercícios físicos regulares, combinada com uma alimentação saudáveis aumenta a expectativa de vida das pessoas e conseqüentemente induz a melhor qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A importância da prática de atividade física mostra que deve ser incluída no nosso cotidiano. Para alcançarmos uma boa qualidade de vida é preciso ter orientação médica para alimentação saudável, fazer exames periódicos, optar por horas de lazer e realizar a prática de exercícios físicos.

Apesar do reconhecimento da importância da atividade física, estudos têm demonstrado que os trabalhadores apresentam, em geral, baixos níveis de atividade física e estão expostos a outros fatores comportamentais de risco à saúde (incluindo-se o etilismo, fumo, percepção de baixo nível de saúde e exposição a cargas de estresse elevadas).

O ser humano é condicionado ao comportamento produtivo pela organização do trabalho, como forma de subsistência, fora dele, ele conserva-se da mesma forma, exclui-se a atividades físicas de seu tempo livre.

Dessa forma é preciso desenvolver hábitos para iniciar e manter um condicionamento físico e mental visando o manter o comportamento produtivo a níveis elevados.

A prática de atividades físicas não garante um bom nível de qualidade de vida e saúde, porém a falta dela determina que o indivíduo seja sedentário e tem boas chances de obter doenças físicas e mentais.

Uma das formas de alterar a prevalência de comportamentos de risco nas populações de trabalhadores é através dos Programas de Promoção da Saúde no Trabalho, conhecidos como ginástica laboral, visando a promoção da saúde dos trabalhadores.

Quando se refere à atividade física, da qualidade de vida e da saúde, neste contexto a relação está diretamente ao atendimento das necessidades bio-fisiológica e na construção de processos relacionados ao estilo de vida.

As organizações empresariais necessitam de um plano de ginástica laboral que mantenha a baixa rotatividade dos funcionários, visando estimular a qualidade de vida, eliminando a possibilidade de doenças como DORT – Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, ocasionadas pelo esforço repetitivo

das atividades.

O plano de prevenção para futuros problemas com afastamentos dos trabalhadores precisa ser elaborado por especialistas da área e pode ser disseminado para treinamento de novos precursores, visto que, a produtividade é diretamente proporcional à saúde do indivíduo.

Diante desse âmbito além da promoção da saúde mental, amenizando o estresse, cansaço físico, combatendo os males como sedentarismo e esforços repetitivos que a tecnologia proporciona a atividade física tem sido uma importante aliada no processo de desenvolvimento da qualidade de vida do ser humano.

REFERÊNCIAS

ALVES, S. Ginástica Laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho. **Revista CIPA**, v. 232, p. 30-43, 2000.

BARROS, M. V.; SANTOS, S. G. **A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador.** Disponível em: <<http://www.fisionet.com.br/artigos/interna.asp?cod=8>>. Acesso em: 25 nov. 2009.

BRASIL, Ministério de Educação e do Desporto/ Ministério da Saúde. **Doenças crônicas degenerativas no Brasil.** Atividade física e saúde. Brasília: Imprensa Oficial, 1995.

COBRA, N. **A semente da vitória.** 78. ed. São Paulo: SENAC; 2000.

CONGRESSO LATINO AMERICANO DE ERGONOMIA. SEMINÁRIO BRASILEIRO DE ERGONOMIA, 8., 1997. Florianópolis. **Anais...** Florianópolis: Associação Brasileira de Ergonomia, 1997.

DELBONI, T. H. **Vencendo o stress.** São Paulo: Makron Books do Brasil, 1996.

GUEDES, D. P.; GUEDES J. E. R. P. **Controle do peso corporal:** composição corporal atividade física e nutrição. Londrina: Midiograf, 1998.

LOHMAN, TG.; ROCHE, AF.; MARTORELL, R. **Referência padronização antropométricas manual.** Champaign: Human Kinetics Books, 1991-1995.

MASLOW, A H. (1970). Motivation and personality. **Revista Digital - Buenos Aires**, Año 8, n. 52, 2002. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em 20 nov. 2009.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NIEMAN, D. C. **Exercício físico e saúde:** como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, A. S. et al. **Ginástica laboral.** Disponível em: <www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>. Acesso em 20 de set. 2009.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício**: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Tradução de Marcos Ikeda. São Paulo: Manole, 2000.

SHEPHARD, R. J. **A atividade física, fitness e saúde**: o consenso atual. São Paulo: Quest, 1996.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.