

GASTÃO EDUARDO BARBOSA FILHO

**ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA E
OS BENEFÍCIOS PARA A EMPRESA**

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.

PROF.^a MARIA GISELE DOS SANTOS

"Se seus sonhos estiverem nas nuvens, não se preocupe, pois eles estão no lugar certo; agora construa os alicerces".

AGRADECIMENTOS

Agradeço sempre em primeiro lugar a minha família pelo constante incentivo e por sempre acreditarem em mim não só nesta, mas em toda a trajetória de minha vida. E a minha namorada pela paciência e compreensão.

SUMÁRIO

RESUMO.....	vi
1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBELMA.....	1
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVOS.....	3
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	4
2.1 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.....	4
2.1.1 FATORES DE RISCO A SAÚDE DO TRABALHADOR.....	6
2.1.1.1 DOENÇAS OCUPACIONAIS.....	8
2.1.1.2 POSTURA.....	9
2.1.1.3 ESTRESSE.....	10
2.2 ATIVIDADE FÍSICA NA EMPRESA.....	11
2.2.1 BENEFÍCIOS PARA A EMPRESA.....	11
2.2.2 BENEFÍCIO PARA O TRABALHADOR.....	12
3. CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	15

RESUMO

O objetivo deste estudo foi mostrar que nosso planeta tem sido um lugar muito inconstante, tendo várias mudanças em um curto espaço de tempo, como por exemplo, guerras, criações, destruições, avanços, doenças. Algumas dessas mudanças foram boas, trouxeram mais conforto, facilidades, diminuindo o tempo de qualquer tarefa a ser realizada, otimizando assim o tempo de trabalho, em contrapartida algumas dessas mudanças foram para outra direção trazendo mais problemas como as novas doenças, o estresse, o DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho), etc.

Esse estudo monográfico vai relacionar saúde e qualidade de vida para definir as doenças em questão, além de abordar outros aspectos como postura e estresse mostrando a influência destas no desempenho do trabalhador, quais os principais fatores que apresentam riscos para estes e o que a atividade física contribui para evitar essas doenças e conseqüentemente mostrar o que fazer para melhorar a lucratividade da empresa.

Conclui-se o estudo exaltando os benefícios das atividades físicas para os trabalhadores, incentivando as empresas a investirem nestas atividades.

1 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

A competitividade não é exclusividade dos tempos atuais, é um sentimento intrínseco no homem desde os primórdios, como a competitividade gera a necessidade de uma administração, então, “A administração surgiu simultaneamente à introdução do homem no globo terrestre” ONATE (1982, pág. 29).

Com o avanço da tecnologia, a economia, juntamente com o resto dos outros setores sofre a influência da globalização, ou seja, a competitividade mundial já está incidida no planejamento de toda empresa, seja ela grande ou pequena.

Essa competitividade começou a aumentar, e teve na revolução industrial um de seus ápices. Nessa época o que interessava era o lucro, então pequenas empresas se fundiam para que pudessem ser mais fortes dentro de um mercado que tinha um crescimento imensurável.

Com a competitividade e as produções em séries, a tendência das indústrias era a automatização e a mecanização dos locais de trabalho, havendo assim um barateamento e uma maior exigência dos trabalhadores. Logo, o ser humano alterou sua movimentação no dia-a-dia de forma, muitas vezes, inversamente proporcional ao processo da organização do trabalho, causando uma involução do movimento MENDES & LEITE (2004, pág. 87).

Dentro deste crescimento havia os bastidores onde figuravam operários que trabalhavam sem parar em ambientes impróprios e perigosos. Ou como é descrito por CHIAVENATO (1997, pág. 38), com a concentração de indústrias e a fusão das pequenas oficinas alimentadas pelo fenômeno da competição, grandes contingentes de operários passavam juntos, durante as jornadas diárias de trabalho, que se estendiam por doze ou treze horas de labor, dentro de condições ambientais perigosas e insalubres, provocando acidentes e doenças em larga escala.

Entretanto os trabalhadores acabaram se revoltando com essas condições e com os seus afastamentos começando a exigir uma maior preocupações dos proprietários e das gerencias das indústrias.

CHIAVENATO (1997, pág. 39) cita que, com a nova tecnologia dos processos de produção e da construção e funcionamento das máquinas, com a crescente legislação que procura defender e proteger a saúde e a integridade física dos trabalhadores, conseqüentemente, da coletividade, a administração e a gerência das empresas industriais passaram ser a preocupação permanente dos seus proprietários.

A partir desta época a valorização dos recursos humanos nas empresas começa a ser priorizado.

Apesar das doenças da época serem bem diferente das de hoje, que são as ocasionadas pelo comodismo gerado pela tecnologia avançada, a preocupação não é somente direcionada à saúde dos funcionários, mas sim em sua motivação e seus recursos necessários para que este possa ter uma melhor qualidade em seus serviços, e conseqüentemente, ter uma melhor produtividade rendendo mais lucros para a sua empregadora.

A nova tendência das empresas do decorrente século é de trazer as melhores condições para seus funcionários, mas o que precisa ser melhorado? No que a empresa precisa ficar atenta para não prejudicar seus funcionários? Quais as vantagens para a empresa com estas melhoras? Se a empresa tem essas preocupações significa que esta terá sempre funcionários saudáveis, gerando assim organizações saudáveis.

Nessas condições as atividades físicas entram como uma forte aliada não só a estes objetivos, mas também trará ao ser humano que trabalha, mais qualidade, não exclusivamente ao seu trabalho, mas a sua vida em todo seu contexto.

1.2 JUSTIFICATIVA

Essa competitividade ganhou uma grande aliada chamada tecnologia, quanto mais modernos os equipamentos, e teoricamente, mais rápido e com mais qualidade será o produto final. Então as empresas resolveram investir neste avanço tecnológico.

Com essas evoluções e com a cobrança cada dia maior tem contribuído cada vez mais para que as pessoas adquiram hábitos errôneos. MENDES (2000, pág. 7): A tecnologia inventada, através dos tempos, trouxe muito conforto e benefícios para o

dia-a-dia das pessoas. Muitas pessoas não souberam controlar essa tecnologia e acabaram sendo controladas por ela.

Além deste fator a alta exigência das empresas acarretando em uma sobrecarga de trabalho que acaba desequilibrando seu físico e seu psicológico, gerando assim o estresse.

PIRES (1997, pág. 12) relata que muitos empresários reconhecem estarem tão ocupados com a implementação de uma administração competitiva em nível de mercado, que não deram a devida importância ao estilo e a qualidade de vida dos empregados. Ao contrário, os métodos de cobrança e promoção através da avaliação do desempenho, levam as pessoas a tentar superar os próprios limites, sacrificando as horas de lazer e a própria saúde.

A atividade física vem de encontro a este ponto segundo HOWLEY (1997, pág. 18) a atividade física é um importante ingrediente na qualidade de vida porque aumenta a energia e promove o bem estar físico, mental e psicológico além de conceder benefícios de saúde valiosos.

Para que o indivíduo tenha uma boa produtividade no trabalho precisa ter qualidade de vida. Sem a qualidade de vida o indivíduo não terá a mesma participação e a mesma motivação na empresa, isso representará uma falta de qualidade em seus serviços convertendo este em prejuízo para sua empresa.

1.3 OBJETIVO

Esse estudo monográfico tem como objetivo analisar a importância da atividade física na empresa, e suas melhorias no desempenho do trabalhador e na lucratividade da empresa.

Definir qualidade de vida e saúde, apontar suas relações, entender a influência da atividade física na correção postural, para diminuição do estresse, sedentarismo, entre outras doenças.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

A definição de saúde segundo (Organização Mundial da Saúde, *apud* MILITÃO, 2001, pág.22) “é o estado de completo bem estar físico, mental, social e espiritual”.

O termo saúde, do Latim “salus”, “salutis”, pode ser compreendido como um estado em que os órgãos vitais e todo o organismo funcionam adequadamente. Pode-se, assim, dizer que o estado de saúde é uma condição de ordem e harmonia entre o corpo, a psique (mente) e a consciência.

No organismo, existe uma constante interação entre a ordem (o bom funcionamento orgânico) e a desordem (o mau funcionamento orgânico). Isso significa que o ser humano está sempre buscando um ponto de equilíbrio e de superação das desordens, a fim de que não adoça. Pode-se, então, concluir que a saúde não é algo estático e, sim, um estado dinâmico em que a ordem e a sabedoria prevalecem à desordem e à ignorância. Por tal razão, no diário viver, a saúde deve ser cultivada e preservada com sensatez. A ignorância é a causa maior do sofrimento e das doenças.

MENDES & LEITE (2004, pág. 101) salienta que o conceito de saúde é amplo, não pode ser resumido como a ausência de doença, apesar dessa ser a associação ser feita comumente: não ter doença significa ter saúde.

RIO & PIRES (2001, pág. 23) diz que a saúde é o bem estar físico e psíquico, capacidade de integração construtiva com o mundo, capacidade de ação. A saúde não é apenas condição fundamental para a qualidade de vida, mas também sua expressão mais evidente.

A razão de algumas pessoas serem ou não saudáveis encontra-se, na maioria das vezes, relacionada às próprias escolhas que cada uma faz em relação à dieta e a seus hábitos de vida. Em geral, as questões de saúde são de "responsabilidade" pessoal, o que significa optar por hábitos saudáveis, em vez de optar por hábitos errôneos e menos saudáveis. Se alguém deseja ser uma pessoa saudável e preservar a juventude por muito mais tempo, então, deve fazer escolhas saudáveis e não insalubres: não fumar, não beber, não usar drogas etc.

Mas hoje a saúde está obviamente ligada a qualidade de vida, quando uma é abalada, conseqüentemente a outra é abalada também. Como mostra PEGADO (1995, pág. 3) citando um fator de desequilíbrio atual. No nosso mundo moderno a não só a competitividade, mas este sendo um dos principais fatores que torna a vida mais estressante. Assim a Qualidade de Vida e a Saúde do trabalhador acabam sendo prejudicadas.

Para compreendemos esta afirmação, temos que entender o que é qualidade. Segundo FURLANETTO (2003) a qualidade significa ter orgulho do que você faz e ter integridade no que você realiza. Qualidade significa também consideração e consistência.

Outro foco para qualidade baseia-se principalmente num processo de construção ou criação e sustentação ou manutenção de relacionamentos através do tato de como tratar as pessoas, antecipando e sentindo a necessidade atual. Quando se trata das empresas em manter os seus clientes.

Com a união das definições sobre a qualidade e a vida (estado de atividade funcionais, peculiares aos animais e aos vegetais; existência; tempo decorrido entre o nascimento e a morte; modo de viver; animação; vitalidade; subsistência; origem; sustentáculo etc. é possível conceituar a qualidade de vida como a característica, a essência ou a aptidão da existência, do modo de viver peculiar aos animais racionais, pois somente esses buscam melhorar sua maneira de viver MENDES & LEITE (2004, pág. 145).

Estas definições de qualidade quando voltada para a própria pessoa se transforma em qualidade de vida, por exemplo, se voltarmos a descrição de FURLANETTO (2003) para a vida das pessoas, temos o orgulho do trabalho realizado que é um dos itens necessários para se conseguir a qualidade de vida.

Mas qualidade de vida não é só isso, SPOSITO (2004) considera que qualidade de vida como um estado de bem-estar físico conseguido através de condicionamento físico e boa alimentação. Atualmente, o componente psicológico com um peso igual, se não maior, a este lado físico. Uma pessoa que faz verdadeiramente o que gosta, seja trabalhando ou em seus momentos de lazer, terá condições de olhar o mundo com

outros olhos, diferente de alguém que empurra suas horas e seus dias, tentando achar pequenos momentos ilusórios de prazer, enganando-se a cada dia.

A qualidade de vida, entendida enquanto fenômeno que se inter-relaciona com as diversas dimensões do ser humano, tem sido objeto de inúmeros estudos na comunidade científica (MINAYO *apud* ASSUMPÇÃO *et alli*, 2000).

Já alguns autores ,como (PIRES *apud* GONÇALVES *et alli*, 2002, pág 531), que afirmam que qualidade não depende de alguns fatores específicos, mas sim de um conjunto destes para que seja possível existir ou não a qualidade de vida. Os fatores citados por este autor são: como as pessoas se sentem, vivem, compreendem o cotidiano. Envolvendo assim saúde, educação transporte, moradia, trabalho e participação nas decisões que lhe dizem respeito e determinam como vive o mundo.

Está em você perceber sua existência pessoal. Ou seja, se colocar em primeiro lugar na agenda, antes dos compromissos do dia-a-dia, se cuidando e se protegendo, virar a atenção primeiro a você e a sua saúde.

Todos os itens citados anteriormente possuem uma relação interdependente e sem qualquer um destes quem acaba sendo afetado não é só o trabalhador, mas por consequência, a empresa é atingida também.

Para que a produção do trabalhador seja otimizada, ele tem que estar se sentindo bem em seu ambiente de trabalho e ter o controle de sua vida. Para que isso aconteça esse precisa ter condições físicas e psicológicas para administrar estes.

A empresa precisa oferecer qualidade de vida, ou mesmo, um ambiente propício a isso para receber um serviço de qualidade.

2.1.1 Fatores De Risco À Saúde Do Trabalhador

Existem vários fatores que afetam a saúde do trabalhador de uma empresa, desde as condições climáticas até o nível de poluição de sua cidade, mas a maior concentração destes fatores esta na sua vida profissional, onde passa a maior parte de seus dias. E isso se transforma em prejuízos para a sua empresa.

“Conforme a literatura um dos problemas que mais tem afetado as empresas são os distúrbios na saúde dos trabalhadores. Na maioria das vezes, ocasionadas devido a

uma organização do trabalho que envolve tarefas repetitivas, pressão constante por produtividade, jornada prolongada além de tarefas fragmentadas, monótonas que reprime o funcionamento mental do trabalhador. Esses distúrbios trazem como consequência dor e sofrimento para os trabalhadores e para os empresários traz onerosas despesas com assistência médica e pagamento de seguros”. MILITÃO (2003, pág. 22)

Para SELL (1995, pág. 162) e MENDES & LEITE (2004, pág. 120), existem vários fatores que influenciam a saúde do trabalhador, sendo que a maioria deles estes autores colocam como questões organizacionais, fisiológicas e ergonômicas. Seguindo o mesmo pensamento, mas dando maior ênfase ao fator psico-social SCHÜDLER (1995, pág.494) não pensa em um fator separado do outro, e sim que quando juntam-se todos estes acaba-se gerando as doenças. Dentre causas geradoras destas doenças destacam-se segundo estes dois autores:

1. *Força*. Dentre todos as causas que citarei a seguir, a força entra como o principal fator biomecânico.

2. *Projetos inadequados dos meios de produção*. Equipamentos, instrumentos e ferramentas não adequadas ou adaptadas às características do trabalhador. Todos estes fatores ergonômicos são mais um risco.

3. *Repetitividade*. O mesmo movimento de um grupo muscular executado varias vezes de uma mesma maneira é o segundo fator, perdendo só para a força, em responsabilidade pelas doenças.

4. *Ritmo*. Quando se fala em ritmo se pensa em musicalidade, constância. Mas nesse caso os autores se referem ao ritmo acelerado e intenso para desempenhar uma tarefa, sobrecarregando um determinado grupo muscular. Mais um fator de risco para desenvolver as doenças ocupacionais.

5. *Postura*. São vários os motivos para que a postura seja prejudicada, e contribuir para o aparecimento das doenças, por isso há um capítulo só sobre este tema.

6. *Repouso insuficiente*. O repouso durante o trabalho é necessário para manter a integridade do tecido, a falta deste aumenta a probabilidade do aparecimento de doenças.

7. *Tensão no trabalho.* Com a necessidade de maiores produções, aparecimento de exigências, aparece as tensões musculares que dificultam a irrigação nestes, deixando-os mais propensos a lesões. Também um dos maiores responsáveis pelo Estresse.

8. *Condições ambientais.* As vibrações de certos aparelhos podem causar microlesões, o ambiente frio também favorece pela vasoconstrição já citada no item anterior.

9. *Sexo.* As mulheres são mais propensas às doenças por terem os tendões e ligamentos menos resistentes e a questões hormonais. Os trabalhos domésticos, culturalmente designados às mulheres podem provocar estas doenças pelo fator força já citada anteriormente.

Então, quanto mais o trabalhador estiver exposto a esses fatores ou quanto mais fatores de risco presente no seu ambiente de trabalho maior a probabilidade deste contrair uma dessas doenças chamadas de moderna.

2.1.1.1 Doenças Ocupacionais

Um dos maiores problemas dentro das empresas, e que contribuem também para a diminuição da qualidade de vida, são: as doenças causadas pela ausência de atividade física, os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e as Lesões por Esforços Repetitivos (LER). Estas doenças da atualidade causam muitos afastamentos e até aposentadorias por invalidez, contabilizando mais dívidas para a empresa.

A diferença entre as duas doenças, é que a LER é uma definição mais antiga, pois percebia-se que as lesões eram comuns a digitadores e provinham de horas e horas repetindo, em alta velocidade, o ato de escrever utilizando o teclado do computador ou até mesmo a antiga máquina de escrever.

O DORT é uma definição mais moderna, pois os médicos notaram que lesões semelhantes apareciam em trabalhadores que não faziam esforços repetitivos. Nessa segunda definição, estão englobadas tanto as doenças causadas por repetição quanto

lesões provocadas por má postura, tensão excessiva em determinada região do corpo ou sobrecarga de esforço MENDES & LEITE (2004, pág. 120).

As LER/Dort englobam cerca de 30 doenças, das quais a tendinite, a tenossinovite e a bursite são as mais conhecidas. As LER/Dort são responsáveis pela alteração das estruturas osteomusculares -tendões, articulações, músculos e nervos. O problema é provocado normalmente por atividades desenvolvidas no trabalho, pelo excesso de uso do sistema músculo-esquelético FIDALGO (2004).

A repetição de atividades, a postura incorreta e o excesso de força podem obstruir a circulação sanguínea, impossibilitando a irrigação de estruturas importantes como as artérias e os nervos. Quando isso ocorre, há a fibrose que desencadeia processos inflamatórios nos músculos (bursite e tendinite).

É por isso que o ambiente de trabalho inadequado pode ser uma inesgotável fonte de problemas. Falta de organização, mobiliária não adaptada, repetição das atividades, má divisão das tarefas, cobrança por produtividade, pressão no ambiente de trabalho e sobrecarga física são alguns dos fatores que levam o profissional a desenvolver alguma das doenças das LER/Dort FIDALGO (2004).

O primeiro sinal é a dor, depois formigamento e dormência, insensibilidade ou fraqueza para segurar objetos. A inflamação pode começar a percorrer o corpo.

O melhor jeito de evitar as doenças das LER/Dort é cuidar das questões da ergonomia, ou seja, organizar o trabalho em função da relação entre o homem e a máquina, para que o profissional não force o corpo adotando uma postura errada. Ter mobiliário adequado é outro ponto importante. A organização e ritmo de trabalho também devem ser adequados para que o trabalhador não fique sobrecarregado. Deve-se evitar o excesso de carga horária, e quando isso ocorrer, procurar compensar o esforço de outras formas.

2.1.1.2 Postura

“As más posturas aparecem quando as curvaturas aumentam ou diminuem em relação aos limites de normalidades fazendo com que haja uma sobrecarga na coluna”. MILITÃO (2003, pág. 27)

A dor nas costas causada por essa postura incorreta é mais um dos fatores que afastam o trabalhador da empresa, pesquisas têm demonstrado que dor nas costas é a segunda causa de afastamento do trabalho perdendo somente para problemas cardiovasculares.

2.1.1.3 Estresse

O estresse hoje tem várias definições para várias situações diferenciadas, desde mecanismo fisiológico até os problemas dos pais em orientar seus filhos. Há vários motivos pelo que exigem reações da mente e do corpo, desde o simples fato de o volume alto de uma música até a possibilidade da eclosão da terceira guerra mundial. Mas eu vou acompanhar o raciocínio de FONTANA (1991, pág 15) que diz “estresse é uma exigência imposta sobre as capacidades de adaptação da mente e do corpo”, ou seja, o estresse, diferente do que a maioria pensa, não está somente relacionada a uma reação maléfica do corpo à nossa saúde.

O que afeta seu estado psicológico e acaba influenciando em sua saúde e qualidade de vida são os fatores externos nos quais ele não tem controle, um desses fatores é que a vida no planeta piorou na década de 90 segundo DIAS (2003). Que ainda cita “Os anos 90 significaram retrocesso sem precedentes no desenvolvimento humano do planeta aponta o relatório anual da ONU sobre o assunto”. (JORNAL FOLHA DE SÃO PAULO, 2003)

Esse estresse desencadeia uma série de reações químicas em nosso corpo, que acaba como complicações físicas. “Situações de estresse provocam reações no sistema nervoso simpático, levando a secreção de hormônios, principalmente adrenalina (epinefrina) e a norepinefrina. Esses hormônios entram na corrente sanguínea alterando reações bioquímicas e funções orgânicas. Com isso, a pressão arterial e frequência cardíaca aumentam, a energia é mobilizada para os músculos e o tempo de coagulação do sangue diminui. Se o estresse for muito freqüente poderá haver, como consequência problemas à saúde” (SHARKEY *apud* MILITÃO, 1998, pág 23).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA NA EMPRESA

A atividade física na empresa pode ser representada pela Ginástica Laboral (GL) ou pelas academias dentro das empresas.

Poucas das empresas ditas grandes possuem as academias dentro de seus escritórios, como a Kraft Foods do Brasil, Nestlé, Volvo, Elektro, etc. A atividade mais difundida nestas é a GL, pois, além de outros motivos, o custo é mais baixo. Tanto no material e no espaço físico quanto na hora aula do professor.

Segundo MENDES & LEITE (2004, pág. 63) Os principais objetivos de implantar a GL são a prevenção das principais doenças ocupacionais, a diminuição dos acidentes de trabalho e do absenteísmo, além de incentivar a prática regular de atividade física fora do horário de trabalho

2.2.1 Benefícios Para A Empresa

- Diminuição dos acidentes de trabalho

Aqui a atividade física vai influenciar na diminuição de desatenção fazendo com que seu ambiente de trabalho se torne mais seguro. “O aumento do nível de atenção e reflexos assim como a maior satisfação no trabalho e um maior grau de disposição e aptidão física contribuem, significativamente, para a redução dos acidentes de trabalho, chegando a uma redução de até 25%”. (PEGADO 1995, pág 39)

- Diminuição do absenteísmo

Como a atividade física influi diretamente na saúde dos funcionários lhe dando melhores condições físicas, cardiovasculares, respiratórios, acaba evitando sua abstenção parcial ou total da empresa por acidentes endógenos.

“Há boas evidências de que as pessoas que praticam exercícios físicos regulares possuem mais energia, sentem-se melhores e mostram-se menos suscetíveis a doenças relacionadas ao estresse, como ataques cardíacos e derrames”. (FONTANA 1991, pág. 146)

- Aumento da produtividade

A atividade física em uma empresa é mais que uma estratégia para manter o funcionário saudável, mas também para mante-lo sempre ativo, com energia e disposição para criar e contribuir com a empresa.

“A saúde é condição *sine qua non* para o desempenho e a produtividade ótimos. Fatores tais como motivação, treinamento e comprometimento compõem com a saúde o conjunto de condições que permitem às pessoas tornarem o trabalho um diferencial competitivo da mais alta importância estratégica para as organizações”. (RIO & PIRES 2001, pág. 23)

- Aumento da qualidade

O trabalhador saudável, satisfeito com a empresa, motivado e cheio de energia devido às atividades físicas proporcionadas pela empresa vai fazer suas tarefas com prazer e muito mais atento, influenciando positivamente na sua qualidade de trabalho.

- Retorno do investimento e lucro para ambas as partes

“O aumento da produtividade torna a empresa mais competitiva e favorece o seu crescimento em termos de participação no mercado. Mais empregos são gerados. Melhoram as relações de trabalho. O ganho de qualidade de vida e saúde dos funcionários gera uma diminuição dos custos com assistência médica. As empresas que oferecem e administram estes programas chegam a ter lucro oferecendo tal benefício a seu pessoal”. (PEGADO 1995, pág 47).

2.2.2 Benefício Para O Trabalhador

Para os trabalhadores existem outros benefícios como diminuição de acidentes de trabalho, maior disposição no trabalho e em casa, melhora da saúde e do bem-estar geral, e diminuição das doenças ocupacionais MENDES & LEITE (2004, pág. 71)

Mas não são apenas estes os benefícios, segue um quadro esquemático sobre os diversos benefícios da GL (SOUZA 2004):

Fisiológicos:

- Provoca aumento da circulação sanguínea ao nível da estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões 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.

Psicológico:

- Favorece a mudança da rotina e promove um clima motivacional favorável no trabalho;
- Reforça a auto-estima;
- Mostra a preocupação da empresa com seus funcionários;
- Melhora a capacidade de concentração no trabalho e convívio sociais.

Sociais:

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

3. CONCLUSÃO

O que está a nossa volta é um mundo industrializado, competitivo e extremamente seletivo, isso traz aos trabalhadores uma série de perturbações que vai influenciar em seu ambiente de trabalho, por consequência no seu rendimento, na sua saúde e, somando tudo isso, influencia na sua qualidade de vida.

Além disso, atualmente ele é rodeado de mais estímulos e pressões que em qualquer outra parte da história. Isso vai testar toda sua capacidade de mostrar que está apto a se adaptar a este mundo.

O homem enfrenta muitas vezes situações adversas como excesso de horas, trabalhando em ritmo acelerado, ambiente ergonomicamente errado, originando a má postura, causadores de dores nas costas, ou possíveis acidentes de trabalho. Com o organismo debilitado fica fácil de atingir seu psicológico (estresse) e por consequência sua saúde em geral e a sua qualidade de vida.

As chamadas novas doenças, aquelas associadas com o trabalho como a LER/Dort, são uns dos principais focos da preocupação da empresa. Estas doenças vem afastando cada vez mais as pessoas de seus trabalhos, e, pelos seus direitos, recebendo indenizações, gerando assim mais prejuízo.

Portanto, a atividade física vem contribuir em todos estes aspectos. O trabalhador fazendo uma atividade física regular vai ter sua saúde, consequentemente mais qualidade de vida, mais resistente evitando maiores gastos com assistência médica, mantém o indivíduo com maior energia para produzir pela empresa, faz o seu ambiente de trabalho mais agradável para ele e seus colegas. Assim a atividade física na empresa passa a ser uma ferramenta para todas essas melhorias, além de uma estratégia de crescimento no mercado atual.

É com esta visão que a atividade física deve ser incentivada pelas empresas. Isso vêm a contribuir com uma vida mais saudável de seu trabalhador, conciliando a atividade física à melhoria no rendimento do trabalho e principalmente na qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUMPÇÃO, L. MORAIS, P. FONTOURA H. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida.** Notas-Introdutórias. Disponível em [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires Año 8 - Nº 52 - Septiembre de 2002](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20Año%208%20-%20Nº%2052%20-%20Septiembre%20de%202002) Acesso em: 30 ago. 2004.

CHIAVENATO, I. **Introdução á Teoria Geral da Administração,** São Paulo: Makron Books, 1997.

DIAS, R.. **Caderno Brasil Folha de São Paulo, São Paulo** 08 de jul. 2003, seção A, pág. 9.

FIDALGO, J. **Dez perguntas e Respostas sobre as LER/Dort** Disponível em: http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/ler-perguntas_respostas.shtml Acesso em: 11 ago. 2004.

FONTANA, D.. **Estresse – Faça dele um aliado e exercite a autodefesa,** São Paulo: Editora Saraiva, 1991.

FURLANETTO, C.. **Palestra sobre superação** 15/11/2003 Jaguariúna-SP Hotel Sol Inn.

GONÇALVES, A. **2º Congresso Científico Latino-Americano da FIEP-UNIMEP2002** 29/05 – 02/06 Piracicaba SP 2002.

HOWLEY, E.T. e FRANKS B.D.. **Instrutor de Condicionamento Físico Para a Saúde,** Porto Alegre: Artmed, 2000.

MENDES, R. A.. **Ginástica Labora (GL): Implantação e benefícios nas indústrias da Cidade Industrial de Curitiba(CIC).** 179 páginas. Dissertação (Mestrado em Educação Tecnológica) – Setor de Tecnologia, Centro Federal de Educação Tecnológica do Paraná, Curitiba, 2000.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral, princípios e aplicações básicas.** Barueri, SP: Manole, 2004.

MILITÃO, A. G.. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam** 86 páginas. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

ONATE, A. M.. **Manual de Administração,** Curitiba: Editora Universidade Federal do Paraná, 1982.

PEGADO, P. Método de auto-suficiência para a prática de exercícios físicos em casa, na casa e no trabalho, Rio de Janeiro: Qualitymark, 1995.

PIRES, W. R.. Qualidade de Vida, Campinas, SP: sem editora, 1997.

RIO, R. P. & PIRES, L., Ergonomia São Paulo: Editora LTr, 2001.

SCHÜDLER S., Otacílio. Temas de Ciências Sociais 1ed., Curitiba – Editora Gênese, 1995.

SELL, I. Qualidade de vida e condições de trabalho 1ed., Curitiba – Editora Gênese, 1995.

SHARKEY, B. J.. Health and Fitness, São Paulo: Human Knetics, 1997.

SOUZA, I. ; VENDITTI, R. J. Ginástica Laboral: Contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores da indústria de construção e montagem. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd77/laboral.htm>> Acesso em 18/10/2004.

SPOSITO, C. Como ter qualidade de vida. Disponível em http://www1.uol.com.br/vyaestelar/vya_estela105.htm Acesso em: 20 ago. 2004.