

**ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE E DA DISPOSIÇÃO FÍSICA ATRAVÉS DA
APLICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL AOS PROFESSORES DA EE
CARLOS CELSO LENARDUZZI DE SANTA ALBERTINA**

Acadêmica do Curso de Bacharel em Educação Física da Funec1
Fabiana Soares de SANT'ANA1

Vanessa Andréa Martins FARIA2

Mestre em Bioengenharia pela Universidade do Vale do Paraíba e
Professora Titular do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Santa Fé
do Sul2

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar o grau de flexibilidade e o nível de disposição para a realização das atividades diárias de professores. Os resultados indicaram que os professores voluntários obtiveram uma melhora na flexibilidade de 87,95% e uma melhora em 50% da disposição para realizar as atividades da vida diária. Concluímos que a implantação da Ginástica Laboral, aplicada por um profissional de Educação Física capacitado, proporciona aos participantes, melhora na qualidade de vida, assim como aumento da produtividade, da flexibilidade, da disposição para realizar as atividades da vida diária e consequentemente diminuição do absenteísmo.

Palavras-chave: Ginástica laboral. Flexibilidade. Disposição física.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the degree of flexibility and the level of provision for the daily activities of teachers. The results indicated that the volunteer teachers have achieved an improvement in the flexibility of 87.95% and a 50% improvement in the willingness to carry out activities of daily living. We conclude that the implementation of Gymnastics, applied by a professional trained Physical Education, provides the participants, improved quality of life, as well as increased productivity, flexibility, willingness to carry out activities of daily living and consequently decreased absenteeism.

Keywords: Gymnastics. Flexibility. Physical layout.

INTRODUÇÃO

Diante de um mundo tão moderno, a busca de novas realizações, de um espaço, causa competitividade fazendo com que as pessoas tenham mais produtividade e aumento de estresse, prejudicando a qualidade de vida.

A aceleração da tecnologia enfatiza os casos de estresse e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e lesões por esforços repetitivos (LER).

As organizações empresariais buscam em seus funcionários produção e assim formando-se trabalhadores e empresas saudáveis adotando a Ginástica Laboral.

Assim teve o primeiro registro de Ginástica Laboral de pausa na Polônia em 1925 (LIMA 2004).

Em 1925 e 1928 muitas empresas adotaram a Ginástica como pausa adaptada ao cargo que os trabalhadores ocasionalmente propuseram e ocupavam, e assim milhões de trabalhadores realizavam os exercícios de pausa.

Pesquisas indicam que a Ginástica Laboral surgiu com os trabalhadores do correio em 1928 no Japão. Tendo como objetivo a melhora da saúde física e grandes resultados positivos.

Em países como França, Bélgica e Suécia foram criados dois grupos de estudos onde foi feita uma investigação sobre a fadiga, condições físicas, psicológicas, impressões e sentimentos das pessoas. Na Bulgária e Alemanha Oriental também aconteceram experiências.

Os instrumentos necessários nesse estudo foram os questionários, entrevistas e sondagens de questionamento. Tendo assim resultados positivos como: coordenação, sensibilidade e atenção, estimulando a ordem psicológica facilitando o funcionamento do trabalho e assim diminuindo positivamente a fadiga. A única coisa negativa desse projeto que foi implantado foi a falta de registro e a falta de instrumentos.

Após experiências na Holanda realizadas em 1925 por Vekamp, a Ginástica Laboral foi imposta em vários países, chegando por último no Brasil, em 1969 no Rio de Janeiro, em um estaleiro de Ishikavajima é realizada a Ginástica Laboral preparatória, assim prevenindo os acidentes de trabalho.

Segundo Amaral (2007) em 1978, no Rio Grande do Sul na cidade de Hamburgo, houve uma parceria da Federação Estabelecimento de Ensino do Vale dos Sinos (FEEVALE), juntamente com o Serviço Social da Indústria (SESI), onde decidiram implantar em cinco empresas do Vale dos Sinos um projeto de Ginástica Laboral compensatória e recreação.

Sendo que a única coisa negativa desse projeto implantado foi a falta de registro e a falta de instrumentos. Para prevenir as doenças crônicas degenerativas em 1989, a associação nacional do trabalho declara que o ministério da saúde implantava a pratica de atividades físicas.

A partir da década de 1980 a Ginástica Laboral teve uma retomada, reaparecendo com força total na década de 1990, no que diz respeito à qualidade de vida e no trabalho, condenando-se o estresse e as lesões por esforços repetitivos causados no trabalho conhecidas como DORT (POLITO; BERGAMASCHI, 2002).

Diante de todos esses acontecimentos, a Ginástica Laboral cada vez mais vem ocupando mais espaço nas empresas e mostrando a sua grande importância e eficácia na melhoria da qualidade de vida de todos os funcionários.

CLASSIFICAÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL

Ginástica Preparatória

A Ginástica Preparatória é o aquecimento com duração de 5 a 15 minutos, preparando os grupos musculares para o início de uma jornada de trabalho, fazendo com que o trabalhador desperte e se sinta mais disposto durante o início de trabalho.

A ginástica de aquecimento ou preparatória deve ser realizada antes das primeiras horas de jornada de trabalho, tendo como o único objetivo estimular grupos musculares, assim para uma disposição maior, durando cerca de 5 a 10 minutos.

Para Lima (2003), a ginástica preparatória aumenta e facilita a contração dos músculos, e com isso acaba acarretando o aumento da temperatura dos músculos e tendões.

Segundo Lima (2003), a atividade física realizada antes da jornada de trabalho contribui para reduzir a viscosidade intermolecular, diminuir o nervosismo e aumentar a velocidade de contração muscular, tendo resultados positivos e melhorando a capacidade de fazer exercícios físicos.

Ginástica Compensatória

Segundo Longem, (2003), o objetivo dessa ginástica é trabalhar e relaxar os músculos correspondentes, sendo que foi um dos primeiros pioneiros da ginástica, ele especifica de uma maneira clara e objetiva a grande importância de trabalhar músculos fracos, ou seja, aqueles menos utilizados durante os exercícios físicos e relaxar os mais usados.

Para Polito e Bergamaschi (2002), a ginástica compensatória tem a duração de 10 minutos e é realizada durante a jornada de trabalho, sendo que para se um pouco o trabalho desempenhado ou aproveita algumas pausas para a aplicação dessa ginástica conforme a área de cada um é executada um tipo de exercício.

Afirma Militão, (2001), que essa ginástica é realizada como forma terapêutica relaxando músculos antagonistas.

Portanto a Ginástica compensatória ajuda na correção de desequilíbrios posturais, pois nosso corpo ele procura ficar de uma maneira mais cômoda, que por muitas vezes essa postura é incorreta, por isso que é de extrema importância às pausas para a ginástica assim através dos exercícios diminuem aquela mesma posição fazendo com que haja a correção postural.

Podemos notar que os autores citam que a Ginástica Compensatória é favorável para equilibrar, alongar e relaxar, para que não possa causar e prevalecer desconfortos e dores musculares.

Ginástica de Relaxamento

Para Lima (2003), Ginástica de relaxamento seria alguns exercícios para alongar todas as partes do corpo controlando a respiração e alongamento para que se diminua o stress. Esse processo dura cerca de 15 a 30 minutos e tendo como resultado a oxigenação de estruturas musculares. Assim prevenindo lesões físicas e um equilíbrio psicológico. Segundo o mesmo autor, essa ginástica é desenvolvida durante 10 minutos no final da jornada de trabalho e baseia-se em relaxar e alongar os músculos trabalhados durante todo serviço executado do dia a dia.

METODOLOGIA

Essa pesquisa submeteu-se ao Comitê de Ética em Pesquisa da Funec sob o protocolo 000078 e após esse parecer foi realizada uma pesquisa de campo, na escola Estadual E E “Carlos Celso Lenarduzzi “na cidade de Santa Albertina com os professores, e aplicado o testes do Banco Wells, Monteiro e Farinatti (1999), antes e após o programa e uma escala de 0 a 100% sobre o nível de disposição física após 60 dias de aulas de Ginástica Laboral.

Após a coleta de dados iniciou-se a Ginástica Laboral Preparatória com duração de 10 minutos de segunda a sexta-feira durante 60 dias sempre antes do início das aulas dos professores.



FIGURA 1: Avaliação no Banco de Wells



FIGURA2: Exercícios de alongamento utilizando bastões.



FIGURA 3: Exercícios de alongamento sem material



FIGURA 4: alongamento e relaxamento



FIGURA 5: relaxamento

RESULTADO E DISCUSSÃO

Ao final do trabalho concluímos que os professores participantes da pesquisa, obtiveram uma melhora na flexibilidade de 87,95% e melhora de 50% na disposição física para realizar as atividades da vida diária. A pesquisa de Martins *et al.* (2008), relata que funcionários de uma metalúrgica submetidos a Ginástica Laboral e avaliados com o Banco de Wells, demonstraram que em comparação com o primeiro e segundo teste, 29 homens, cerca de 40% sofreram um declínio em sua flexibilidade; 9 homens o que corresponde a 11,5% mantiveram, e 40 homens mantiveram 51,2% obtiveram uma melhora, o autor concluiu então que a Ginástica Laboral pode colaborar para a melhora na flexibilidade dos funcionários da metalúrgica. Alves e Cardoso (2008), descrevem em sua pesquisa ao avaliar funcionários administrativos de um hospital, que os participantes relataram que houve diminuição das dores articulares das mãos, no pescoço e no ombro. Silva (2007), avaliou os funcionários administrativos que participaram do programa de Ginástica Laboral durante 3 meses e relataram uma maior facilidade em desenvolver atividades de vida diária e profissional. Fernandez *et al.* (2008), avaliou cinquenta indivíduos o sexo masculino entre 25 e 50 anos de idade participaram do programa de Ginástica Laboral de segunda a sexta-feira, 10 minutos antes da jornada de trabalho em um indústria de peças automotivas. Os resultados foram: melhora dos sintomas de dor nos membros superiores, porém foi percebido que nos sintomas de estresse não houve modificações positivas.

CONCLUSÃO

A Ginástica Laboral é uma importante ferramenta tanto para o empregador quanto para o funcionário, onde ambos têm grandes benefícios. O empregador ganha na diminuição de atestados médicos e a produção é bem mais eficaz. Para os funcionários os benefícios são vários, como melhora nos níveis psicológicos, fisiológicos e físicos. Sendo assim, a importância de um profissional de um educador físico nas aulas de Ginástica Laboral é essencial, pois ele é capacitado e instruído para os desenvolvimentos dos exercícios aplicados. Ao término desse trabalho concluímos que apesar de ter sido pouco tempo de prática da Ginástica Laboral houve um resultado bom dos professores participantes, com melhora da flexibilidade e da disposição física para realizar as atividades diárias.

REFERENCIAS

ALVES, L. S; CARDOSO, A. **Ginastica laboral realizada no hospital Cristo Rei-Ibipora-PR.** 2008. Disponível em <http://www.inesul.edu.br/revista/arq-ivol_6_1253738056.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2012.

AMARAL, J. D. **Jogos cooperativos.** São Paulo: Phorte, 2007.

FERNADEZ, P. T.; BERGAMASCHI, E.C.F.; OSÓRIO, R.L. **Efeitos de um programa de ginástica laboral nos colaboradores de uma indústria de peças**

automotivas.2008.Disponível em :<https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:QYy0FSzd7fYJ:www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/arquivosEPG/EPG00482_01_O.pdf+.+Efeitos+de+um+programa+de+gin%C3%A1stica+laboral+nos+colaboradores+de+uma+ind%C3%BAstria+de+pe%C3%A7as+automotivas&hl=ptR&gl=br&pid=bl&srcid=ADGEEsIhT6RGVzCULCj_V6uYXazYjK8C3ALUn7Uj7Xp5JHokCVps1VECmmHv9GKIyNixpsz6QA7n_RtTITxRpyzA6EdrHgtNuLFRCHdSdGtAqz30G_3T20FQVrvrywvUO16m3N5Ei230&sig=AHIEtbQ5vwkBdhQBLt4p_tsCqGiM-OCdng>.
LIMA, D. G. **Ginástica laboral**: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí: [S.l.], 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

LONGEM, W. C. **Ginástica laboral na prevenção de LER/DORT?** um estudo reflexivo em uma linha de produção. 2003. 130 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. Disponível em <<http://www.dalnel.com.br/ep/g1%20na%20prevensãode%20ler.pdf>>. Acesso em: 01 mar. 2009.

MARTINS, C. R. *et al.* Influência da ginástica laboral no grau de flexibilidade de quadril de homens trabalhadores de uma metalúrgica na cidade de Gravataí (RS). **Revista Digital – Efedesportes.com**, Buenos Aires, v.13, n.119, abr. 2008. Disponível em: <<http://www.efdesportes.com/revista>>. Acesso em: 10 fev. 2012.

MILITÃO, A. G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. 2001.72f. Trabalho de conclusão de Curso (Mestrado de Engenharia de produção)-Faculdade de Engenharia de produção, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. Disponível em: <<http://www.dahel.com.br/ep/g1%20%pdf>>. Acesso em: 01mar2009.

MONTEIRO, W. D.; FARINATTI, P. T. V. **Fisiologia e avaliação funcional**. 3.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica laboral teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SILVA, J. B. **A Ginástica Laboral como forma de promoção à saúde**. 2007. Disponível em <<http://www.mundofisio.com.br/artigos/03>>. Acesso em: 18 mar. 2012.