

Contribuição da Ginástica Laboral aplicada na prevenção das doenças ocupacionais: Revisão integrativa da literatura

Ana Tércia Lins de Mendonça¹, Josimar Alessandro de Jesus², Laércio Gasparini Filho³, Thainara de Souza Rodrigues⁴, Monika Mensch⁵

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: anatercia_lins@hotmail.com

² Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: alessandro_jp87@hotmail.com

³ Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: laerciogasparinifilho@hotmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: thainaradesouzarodrigues@gmail.com

⁵ Docente do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná-UniSL, Ji-Paraná, RO, Brasil. Email: mmensch038@gmail.com

1. Introdução

Até este período a ginástica agia em prol da disciplina da mente e do corpo, porém sem alterar a ordem política, econômica e social. Atualmente a ginástica é considerada um fator de extrema importância para várias situações, envolvendo a saúde e a qualidade de vida, mas nem sempre foi assim (LIMA, 2019).

Com o passar dos anos a ginástica foi alterando os seus objetivos, porém, tais modificações chegaram à conclusão de ligar a ginástica aos fatores físicos que envolvem a beleza, tendo em vista que a prática da ginástica promove automaticamente a beleza física. E devido às más condições no trabalho: Às afecções de músculos, de tendões, de sinoviais (revestimento das articulações), de nervos, de fâscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos.

A doença ocupacional muitas vezes passa despercebida, por ter um processo lento de aparição, só sendo notada no estágio avançado. A doença está relacionada com a função desenvolvida pelo trabalhador. Sendo assim, considerando que a ginástica laboral pode resolver problemas de saúde mencionados acima, trabalhos como estes são de extrema importância.

Estudos mais recentes indicam que a intervenção da Ginástica Laboral corrobora na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e evidencia resultados significativos na prevenção de doenças ocupacionais e agravos relacionados ao trabalho (MOURA; GOMES, 2020).

Dentro desta perspectiva, esta pesquisa tem como objetivo destacar sobre a contribuição da ginástica laboral para a prevenção das doenças ocupacionais. Para tanto, seus objetivos específicos se voltaram a conceituar a ginástica laboral, abordar sobre as doenças ocupacionais e apontar as contribuições da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.

2. Materiais e métodos

Esta pesquisa é natureza descritiva e bibliográfica, realizada por meio da revisão da literatura identificando trabalhos publicados entre o período de 2011 a 2021, ou seja,

nos últimos 10 anos. A coleta do material para a pesquisa foi realizada no período de 2021 entre os meses de setembro e outubro.

Lima e Miotto (2007) afirmam que a pesquisa bibliográfica implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório. Lakatos e Marconi (2003, p. 69) destacam que pesquisa descritiva é “quando faz referência às partes mais importantes, componentes do texto. Utiliza frases curtas, cada uma correspondendo a um elemento importante da obra”.

O levantamento de dados a respeito dos artigos vinculados à temática foi feito utilizando os descritores: Ginástica laboral. Doenças ocupacionais. Saúde. Estes termos foram utilizados de forma conjunta e isolados. Posteriormente, para a revisão de literatura, foi realizada uma consulta em artigos científicos, selecionados através das bases de dados: Scielo, Google Acadêmico e Periódicos Capes, onde este material foi destinado ao referencial teórico em torno da temática.

3. Resultados e Discussões

A prática da ginástica laboral, segundo Delani (2013), possibilita o cuidado com o corpo e ao mesmo tempo proporciona um pouco de aquisição, preservação e continuidade do aprimoramento de algumas capacidades físicas, entre elas a resistência aeróbica hipertrofia muscular e flexibilidade.

Segundo Tarragô Candotti e Stroschein (2011) existem três tipos de ginástica laboral, Ginástica de Aquecimento ou Preparatória: realizada no meio do expediente de trabalho; Ginástica de Pausa ou Compensatória: realizada no meio do expediente de trabalho; e Ginástica de Relaxamento: que é praticada no final ou após o expediente de trabalho. Nos dias de hoje a preocupação das empresas com relação ao bem estar físico e mental, não apresenta prioridade nesta tese. São poucas empresas que se interessam no bem estar de sua equipe.

Na pesquisa de Aguiar et al. (2015, p. 5) quando relatam a diminuição da intensidade e frequência das dores nos grupos musculares envolvidos no trabalho diário, após três meses de intervenção com o Programa de Ginástica Laboral (PGL). E também a “diminuição das dores lombares, sendo que essas tiveram um decréscimo de 90% dos casos durante a após a aplicação do PGL”.

Branco (2015) afirma que não é de hoje que as doenças ocupacionais vêm importunando a vida do ser humano. O primeiro a relatar lesões e doenças ocasionadas pelo trabalho foi um médico italiano Bernardino Ramazzini (1633-1714), com a intenção de identificar o problema de seus pacientes.

E devido às más condições no trabalho: Às afecções de músculos, de tendões, de sinoviais (revestimento das articulações), de nervos, de fâscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos (LIMA, 2019).

Aguiar (2015, p. 2) destaca que “o campo da Saúde do Trabalhador no Brasil é resultante de um patrimônio acumulado no âmbito da Saúde Coletiva, com raízes no movimento da Medicina Social latino-americana e influenciado significativamente pela experiência operária italiana”.

Atingindo na maioria dos casos os membros superiores. Gerando o surgimento de novas doenças no indivíduo, que não apresentava. Portanto foi aplicado um método para prevenção ao estresse no trabalho sendo nomeada, como “Ginástica da Pausa” (1925, na Polônia) e logo mais tarde passou a ser chamada Ginástica Laboral.

Segundo Aguiar (2015) a doença ocupacional muita das vezes passa despercebida, por ter um processo lento de aparição, só sendo notada no estágio avançado. A doença está relacionada com a função desenvolvida pelo trabalhador. Ao longo do tempo as doenças ocupacionais foram nomeadas por dois termos LER (Lesões por Esforço Repetitivo) e DORT (s Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), se tornando popular.

Para Lima (2019) a ginástica possui vários pontos positivos no que se refere a saúde e qualidade de vida, sendo assim, percebe-se que é cada vez mais necessário que se aprenda sobre esta importante atividade física. Para tanto, é preciso aprender sobre o contexto histórico da ginástica tendo em vista que esta passou por várias modificações no decorrer de sua trajetória no mundo.

4. Considerações finais

Sobre os benefícios da ginástica laboral para a qualidade de vida no trabalho afirma-se que existem várias vantagens em praticar ginástica laboral. Para o corpo, além de melhorar a postura corporal, a resistência, a flexibilidade e a coordenação dos movimentos, também pode promover mais temperamento e bem-estar, além de prevenir doenças agudas como DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) e LER (Lesão por Esforço Repetitivo).

5. Referências

AGUIAR, L. GINÁSTICA LABORAL: Prerrogativa do Profissional de Educação Física. 2015. Disponível em: Livro Ginastica Laboral.indd (abgl.org.br) Acesso em: out. 2021.

BRANCO. A. GINÁSTICA LABORAL: Prerrogativa do Profissional de Educação Física. 2015. Disponível em: Livro Ginastica Laboral.indd (abgl.org.br). Acesso em: out. 2021.

LAKATOS, E. M; MARCONI, M. A. Fundamentos da pesquisa científica. 5. ed. - São Paulo: Atlas 2003.

LIMA, T. C. S; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. Rev. Katál. Florianópolis, v. 10 n. esp. p. 37-45 2007.

LIMA, V. GINÁSTICA LABORAL E SAÚDE DO TRABALHADOR: Saúde, capacitação e orientação ao Profissional de Educação Física. Comissão Especial da Coleção Literária 20 anos da Instalação do CREF4/SP. 2019.

MOURA, D. E. F.; GOMES, K. A. A ginástica laboral e suas contribuições para melhora da saúde dos trabalhadores. Rev. Saberes Acad., Uberaba/MG, v. 4, n. 2, p. 173-180, 2020

TARRAGÔ CANDOTTI, Cláudia; STROSCHEIN, Rosemeri; NOLL, Matias. Efeitos da ginástica Laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. Ed. Revistas Ciências. Florianópolis: 2011.