



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO *LATU SENSU* EM HIGIENE OCUPACIONAL

PAULA DO NASCIMENTO SOARES

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS
OCUPACIONAIS: REVISÃO DE LITERATURA**

PATOS - PB
2019

PAULA DO NASCIMENTO SOARES

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS
OCUPACIONAIS: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Coordenação do Curso de Pós Graduação *latu sensu*
em Higiene Ocupacional do Instituto Federal da
Paraíba, *Campus* de Patos, como requisito parcial
para obtenção do título de especialista.

Orientador(a): Profa. Ma. Maíra Rodrigues
Villamagna

**PATOS - PB
2019**

S676i Soares, Paula do Nascimento.

A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais: revisão de literatura/ Paula do Nascimento Soares. -- Patos: IFPB, 2019.
13fls: il.

Orientadora: Ma. Máira Rodrigues Villamagna

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização - Higiene Ocupacional)/ IFPB.

1. Biossegurança 2. Doenças ocupacionais
3. Prevenção I.Título

IFPB / BC -Patos

CDU – 331.472

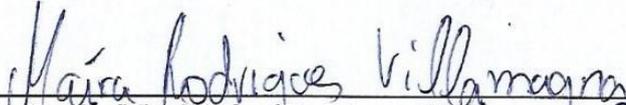
PAULA DO NASCIMENTO SOARES

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS
OCUPACIONAIS: REVISÃO DE LITERATURA**

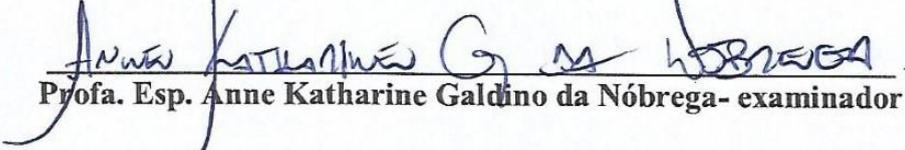
Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Coordenação do Curso de Pós Graduação *latu sensu*
em Higiene Ocupacional do Instituto Federal da
Paraíba, *Campus* de Patos, como requisito parcial
para obtenção do título de especialista.

Aprovado em: 13/11/19

Banca Examinadora



Prof. Ma. Maira Rodrigues Villamagna - orientadora



Prof. Esp. Anne Katharine Galdino da Nóbrega - examinador



Prof. Ma. Mayslane de Sousa Gomes - examinador

Resumo: A presente pesquisa trata-se de uma revisão de literatura que engloba a ginástica laboral como uma das formas de prevenção as doenças ocupacionais, tendo em vista que o esforço repetitivo é uma das causas mais comuns para o surgimento desta patologia. Com isso é importante frisar que a ergonomia vem ganhando um gradativo espaço nas empresas, pois estas estão adotando as normativas de biossegurança exigidas para um maior conforto na saúde do trabalhador, ressaltando ainda que é reconhecido pela seguridade social o direito a uma aposentadoria especial. Contudo é válido explicar que a ginástica por si só tem resultados positivos para diminuição dos fatores predisponentes que possam a ser adquiridos ao longo da rotina repetitiva, portanto a pesquisa em si vem reafirmar que essas medidas de prevenção ocupam um limiar altamente significado para o combate dessas doenças que hora incapacita alguns membros do ser humano, ou até mesmo possa vir a levar a procedimentos cirúrgicos.

Palavras-chave: Biossegurança; Doenças Ocupacionais; Prevenção.

Abstract: *This research is a literature review that includes occupational gymnastics as one of the forms of prevention of occupational diseases, considering that repetitive effort is one of the most common causes for the emergence of this pathology. Thus, it is important to emphasize that ergonomics has been gaining a gradual space in companies, as they are adopting the biosecurity rules required for greater comfort in workers' health, while emphasizing that the right to a special retirement is recognized by social security. However, it is valid to explain that gymnastics by itself have positive results to decrease predisposing factors that may be acquired throughout the repetitive routine, so the research itself reaffirms that these preventive measures occupy a highly significant threshold to combat these. diseases that time incapacitates some limbs of the human being, or may even lead to surgical procedures.*

Key words: Biosafety; Occupational diseases; Prevention.

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 MÉTODOS.....	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	8
4 CONCLUSÕES	11
REFERÊNCIAS	12

1 INTRODUÇÃO

As altas taxas de sobrecarga de trabalho vêm acarretando um aumento substancial da incidência de doenças osteomusculares durante as tarefas laborais nesta última década. Atualmente, em um país como o nosso, infelizmente, as questões relacionadas com a adequação ergonômica dos ambientes de trabalho ainda estão longe de ser realidade. Apenas algumas empresas e instituições estão preocupadas em oferecer, aos seus colaboradores, condições ideais, não estando, a grande maioria, preocupada em investir na melhoria da qualidade de vida, mas, apenas, com o que os trabalhadores poderão produzir (OLIVEIRA, 2007).

As doenças ocupacionais foram reconhecidas no Brasil, pela previdência social, em 1987. A nomenclatura lesões por esforços repetitivos (LER) foi criada, em 1993, pelo INSS, e atualmente é designada como distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT's) - que compreendem uma síndrome clínica caracterizada por dor crônica, que se manifesta principalmente no pescoço, cintura escapular e/ou membros superiores, em decorrência do trabalho (DINIZ et al. 2008).

A ginástica laboral (GL) é uma atividade física realizada no ambiente de trabalho com a prática de exercícios. Tem como objetivo prevenir ou reduzir a incidência ocasionadas pelo trabalho como, distúrbios osteomusculares (LER/DORT), melhoria da qualidade de vida, redução do stress, redução de afastamento, elevação da autoestima e melhora postural. Ela é escolhida como um tipo de exercício para proporcionar bem estar, e enfrentar as exigências do dia a dia do trabalho (MORAES; SILVA, 2016).

Existem três tipos de ginástica laboral, a preparatória, a compensatória e a de relaxamento. A preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Ela é constituída de aquecimentos e/ ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. Tem como objetivo aumentar a circulação sanguínea; lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. Dura em média de 5 a 10 minutos (GONDIM et al. 2009).

Na ginástica laboral compensatória, predominam exercícios de alongamento, relaxamento muscular e de correção postural. Para que esta alcance os seus objetivos, é muito importante que o seu planejamento seja embasado por um conhecimento profundo das tarefas realizadas, bem como das estruturas predominante exigidas, dessa forma será possível propor exercícios efetivamente capazes de compensar os impactos do trabalho sobre a saúde do trabalhador (BARBOSA, 2002).

Nesse sentido, Mendes (2000) confirma que a Ginástica Laboral de Relaxamento, praticada ao final do expediente, tem como objetivo relaxar o corpo e, especificamente, extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensão.

O objetivo desta revisão de literatura é analisar de forma crítica a contribuição da ginástica laboral na saúde do trabalhador. Mostrar o impacto das doenças LER/DORT'S na vida dos profissionais que trabalham na mesma posição de sua atividade laborativa, bem como os riscos que os profissionais estão susceptíveis no futuro.

Diante ao exposto é necessário enfatizar que a ginástica laboral tem resposta positiva para prevenção dessas patologias que acometem as pessoas, tendo em vista que o exercício funcional tende a estimular e desenvolver um grande progresso no que diz respeito aos desconfortos ou dores que são provocadas pelo esforço repetitivo.

Contudo é importante frisar que esta deve ser desenvolvida por profissionais qualificados sendo eles fisioterapeutas ou profissionais de educação física, como medida de prevenir, e sobretudo assegurar bem estar social aos que tem uma jornada de trabalho rotineira e repetitiva. Diante ao panorama de saúde no Brasil estas doenças ocupacionais ocupam e se enquadram como uma doença que dar direito a aposentadoria especial.

2 MÉTODOS

Para alcançar o objetivo, optou-se pelo método da revisão da literatura em artigos da base acadêmica de dados, onde foram pesquisados cerca de 10 artigos que falam da importância da ginástica laboral na prevenção das doenças ocupacionais. E assim selecionar 05 artigos para a revisão. Como critério de inclusão foram utilizados aqueles que apresentam especificidade sobre o tema, bem como a problemática em questão, analisando artigos de 2007 a 2019. E como critérios de exclusão foram excluídos da pesquisa revisões literárias que já falavam do tema em questão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Ginástica Laboral apresenta-se como uma estratégia de melhorar a qualidade de vida do trabalhador e estudos que investiguem seus efeitos e sua viabilidade são necessários para construir uma base científica para que esta seja aplicada (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2014).

A revisão de literatura aponta para diversos estudos que mostram que a ginástica laboral tem efeito positivo na prevenção de doenças osteomusculares, tendo em vista que essas atividades físicas desenvolvidas em curto tempo aprimoram ainda mais a saúde do trabalhador.

Tabela 1 – Distribuição dos artigos conforme autor/ano; título; objetivo; conclusão

Autor/Ano	Título	Objetivo	Conclusão
DINIZ et al. 2008	Efeitos da ginástica laboral sobre a força de preensão palmar e queixas de dores musculares em auxiliares de produção de uma indústria alimentícia	Envolve a linha de produção de uma indústria alimentícia do Recife, onde se observou os efeitos da GL sobre a força muscular de preensão palmar e as queixas de dores musculares em indivíduos com a função de auxiliar de produção, visto que a maior incidência de dor nessa população é na região dos punhos e mãos.	Apesar da falta de estudos epidemiológicos analisando a eficácia de programas de GL, o presente estudo pôde comprovar que, em 2 meses de aplicação desta intervenção, houve uma redução da procura pelo serviço de saúde da fábrica em relação as queixas de dores musculares e um aumento significativo da força muscular de preensão palmar em ambas as mãos.
DUARTE et al. 2012	Fatores de risco para distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – DORT em profissionais de enfermagem	Selecionar e discutir artigos científicos referentes aos fatores de riscos para LER/DORT em trabalhadores de enfermagem.	Observou-se diante dos estudos que a incidência de LER/DORT profissionais de enfermagem deve ter atenção especial da saúde do trabalhador, em vistas de identificar os riscos ocupacionais, realizar medidas de prevenção e orientação com os profissionais, diagnóstico precoce dos já acometidos e reabilitação.
GONDIM et al. 2009	Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de	Conhecer aspectos relacionados à saúde ocupacional de funcionários de um hospital público de	A ginástica laboral atende às necessidades da maioria dos participantes, que perceberam mudanças positivas em seu cotidiano

	um hospital público	Fortaleza e avaliar a prática de ginástica laboral, bem como sua influência na qualidade de vida no trabalho do trabalhador da saúde.	laboral, uma vez que trabalha com estruturas corporais que, se não forem constantemente observadas e exercitadas, podem causar prejuízos físicos a esses trabalhadores.
MORAES; SILVA (2016)	Quem está habilitado à prática da ginástica laboral o fisioterapeuta e/ou educador físico	Discutir as questões de habilidade legais e gerar uma interface entre áreas.	Ambos profissionais estão habilitados para realização da GL, desde se capacitem para ministrar o programa, e que estejam legalmente cadastrados no COFFITO E CREF. Ambos têm a capacidade de conduzir, planejar e orientar um programa, independente que seja fisioterapeuta ou educador físico. O ideal seria o trabalho conjunto pois um completaria o outro, tornando o programa ainda mais eficiente.
MOREIRA; CIRELLI; SANTOS (2005)	A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador	Demonstrar os resultados provenientes de um programa de prevenção composto por ginástica laboral, orientações posturais e atendimento fisioterapêutico, no setor de embalagem de três indústrias farmacêuticas.	O programa de prevenção de lesões ocupacionais abordado no presente estudo, o qual enfatiza a implantação da ginástica laboral, apresentou-se eficaz na redução de queixas algicas em funcionários do setor de embalagem em indústrias farmacêuticas.

A tabela acima faz um apanhado sobre os artigos utilizados nessa revisão de literatura mostrando um sucinto resumo sobre a ginástica laboral e seus objetivos, bem como o resultado após comprovar sua eficácia após o uso em funcionários de empresas ou estabelecimentos públicos que demandam além do corpo, torna-se uma forma repetitiva e que compromete além do bem estar físico ou psicossocial do funcionário.

Apontar os efeitos benéficos da ginástica laboral é algo muito simples, pois esta além de estar relacionada a profissão ela tem uma ligação direta acerca do bem estar da pessoa, a qual, praticou a atividade de forma preventiva, estudos continuam apontando e reforçando o que batemos na mesma tecla, que uma terapia de custo relativamente baixo,

traz grandes benefícios e vem contribuindo na melhora significativa de usuários que pratiquem qualquer atividade proposta pelo profissional que está à frente da saúde do trabalhador.

A presente revisão de literatura aponta estudos significativos da área, onde explana e enfatiza o que vem sendo defendido neste trabalho, chegará um tempo que a ginástica laboral erradicará todas as dores relatadas por profissionais que trabalham em uma mesma posição por um longo período de tempo. Pois os profissionais que vem sendo formado tem um olhar mais amplo a cerca de prevenir essas patologias, bem como agir na prevenção para novos profissionais, contribuindo como um todo.

4 CONCLUSÕES

Partindo do pressuposto que as doenças ocupacionais são reconhecidas pela seguridade social como direito ao trabalhador de aposentadoria especial. É importante ressaltar que a ginástica laboral associada a exercícios de curta duração, vem acrescentar na melhoria da qualidade de vida de funcionários que seguem uma longa rotina de trabalho em uma mesma posição. Importante lembrar que a maioria destas pessoas trabalham em uma única posição, na maioria das vezes sentadas ou operando máquinas, limitando o número de movimentos e tornando uma tarefa monótona e tendenciosa para o surgimento das LER/Dort's.

As LER/Dort's são reconhecidas como um doença ocupacional que mais atingem os trabalhadores dos mais diversos ramos industriais ou da área de saúde, uma vez que estas ocupam o quadro de profissões que mais incapacitam o trabalhador.

Portanto é de suma importância que os empregadores venham a adotar com maior frequência o uso da ginástica laboral afim de reduzir o afastamento dos empregados, tendo em vista que muitas das vezes, a monotonia e repetitividade de suas funções laborativas ocasionam seus afastamentos e por consequência fazem com que os empregados façam uso de seus direitos através do INSS, tendo em vista que as LER/Dort's se enquadram em doenças de causa de seguridade social.

Diante ao exposto faz-se necessário olhar para o funcionário como um ser humano e não como uma máquina. E sempre que possível o adequando a atividades que ajudem no desenvolvimento psicomotor, a fim de assegurar uma melhor qualidade de vida no seu ambiente de trabalho, dirimindo assim o número de doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho; buscando cada vez mais artigos acadêmicos que comprovem sua eficácia como método de prevenção das doenças ocupacionais.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, L. G. Fisioterapia preventiva nos distúrbios osteomusculares relacionadas ao trabalho – DORT's. **A fisioterapia do trabalho aplicada**. 2002.

DINIZ, E. et al. Efeitos da ginástica laboral sobre a força da preensão palmar e queixas de dores musculares em auxiliares de produção de uma indústria alimentícia. **Fisioterapia Brasil**. Camaragibe-PE. V.9, n. 5, 2008.

DUARTE, A. F. et al. Fatores de risco para distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – DORT em profissionais de enfermagem. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**. Vol. 4, Rio de Janeiro. pp. 53-56 Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2012.

GONDIM, K. M. et al. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. **Rev. Rene**. Fortaleza. V. 10, n.2, p.95-102, 2009.

MENDES RA. Ginástica laboral: implantação e benefícios nas indústrias da cidade industrial de Curitiba. Curitiba, PR: Centro Federal de Educação Tecnológica (Dissertação de Mestrado em Tecnologia), 2000.

MORAES, M. A. A; SILVA, R. M. Quem está habilitado à prática de ginástica laboral o fisioterapeuta e/ou educador físico. **Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA**. Três Lagoas. V. 2, n. 1, p. 16-24, 2016.

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**. Sorriso – MT. 139: 40-49, 2007.

SERRA, M. V. G. B; PIMENTA, L. C; QUEMELO, P. R. V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador – uma revisão de literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**. 4(3): 197-205, 2014.