

Estudo Dirigido

Nome do/a aluno/a:	JOSÉ RINALDO DOMINGOS DE MELO
Curso:	BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
Disciplina:	GINÁSTICA FUNCIONAL E PILATES
Tutor/a:	MAURIANO LÚCIO DE FREITAS

Investir na qualidade de vida voltada aos funcionários nas empresas se constitui hoje uma das principais ações para a prevenção de problemas oriundos do exercício laboral que, em condições inadequadas, podem ocasionar, pelo excessivo ritmo de trabalho, grandes males à saúde dos trabalhadores. Existem bons exemplos de empresas e instituições que oferecem a seus colaboradores melhores condições para o trabalho, mas uma grande parte ainda persiste em conduzir seus planejamentos baseados no que os trabalhadores podem produzir, não investindo em melhorias para promover a qualidade de vida de seus funcionários. Os programas de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida, designadamente por meio da ginástica laboral nos locais de trabalho, estão se tornando indispensáveis e que devem integrar a cultura das empresas. Existe um crescimento, embora ainda lento, do pensamento no meio empresarial de que a melhoria da qualidade de vida dos funcionários está intimamente ligada à maior produtividade, de forma que investir no capital humano deve fazer parte de toda empresa na atualidade. A ginástica laboral proporciona benefícios tanto para o trabalhador quanto para a empresa. Além de prevenir as Lesões por Esforços Repetitivos e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT), ela tem apresentado resultados mais rápidos e diretos como a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais.

Evidências têm demonstrado que a ginástica laboral, em média, após três meses a um ano de sua implantação em uma empresa, tem apresentado benefícios tais como: diminuição dos casos de LER/DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e, o que mais interessa para as empresas, o aumento da produtividade. Por isso, a ginástica laboral como atividade física orientada, e praticada durante o horário do expediente, visando benefícios pessoais no trabalho, tem como objetivo impar minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador, pois os impactos negativos do trabalho podem ocorrer em diversas esferas, tais como problemas físicos, psicológicos ou sociais. Mais diretamente, a prática de exercícios físicos gera benefícios físicos para o trabalhador. Os benefícios psicológicos ou sociais também são bastante citados em estudos diversos. Porém, ainda ressalto que há ainda muitos estudos e trabalhos a serem percorridos e publicados, para que possamos cada vez mais conscientizar todos os profissionais de uma forma geral, sobre os benefícios da ginástica funcional para seus colaboradores. De acordo com Barbosa (2002), os principais fatores que levam a DORT, são repetitividade, força excessiva, postura

inadequada, compressão e vibração mecânica e predisposição ele cita outros fatores contributivos, que são: tensão excessiva no trabalho, frio e desprazer. Para Carvalho (2003), a ginástica laboral é a atividade física orientada, e praticada durante o horário do expediente, visando benefícios pessoais no trabalho, tem como objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador, pois os impactos negativos do trabalho podem ocorrer em diversas esferas, tais como problemas físicos, psicológicos ou sociais. Mais diretamente, a prática de exercícios físicos gera benefícios físicos para o trabalhador. Os benefícios psicológicos ou sociais também são bastante citados em estudos diversos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARVALHO, S. H. F. de. *Ginástica Laboral - ponto de vista*. Jan. de 2003. Disponível http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_noticia=815

BARBOSA, L. G. *Fisioterapia Preventiva nos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.