

Melhor postura ao computador, requer uma educação determinada por

Para garantir testes no trabalho, O computador

A grande maioria dos profissionais que trabalham com computadores diariamente, requer orientação

O profissional de educação Física sempre deverá orientar e

GINÁSTICA LABORAL: Intervenção exclusiva do Profissional de Educação Física

Tudo o que mais profissionais de informática recebe se aplica por dores e desconfortos

A partir da última edição, na qual apresentamos um primeiro estudo a respeito da Ginástica Laboral e abrimos um espaço para a categoria se posicionar, debater e repensar o assunto, diversos Profissionais se manifestaram. Durante este ano, colocaremos nossas páginas à disposição para que estes Profissionais exponham seus pontos de vista para a categoria.

Para este segundo passo, a E.F. conversou com a Prof. Cláudia Lucchese (CREF002358-G/RS). A Profissional tem 12 anos de prática na área, e entende “a dificuldade de contratados e contratantes em reconhecer para que serve exatamente a Ginástica Laboral. Na verdade, o conceito é claro: atuar na prevenção de doenças ocupacionais e promover bem estar e qualidade de vida no trabalho”, define ela.

A culpa pela confusão é do Profissional?

Segundo a Prof. Cláudia, o que confunde um pouco os empresários são os limites do que é prevenção e do que é tratamento de saúde. “Talvez por culpa dos próprios profissionais que não souberam apresentar projetos claros que especificassem exatamente o que é dor/desconforto e o que seriam patologias”, diz. E é neste contexto que a confusão nos leva a tomar rumos diferentes do que se pretendiam inicialmente, ao trazer a ginástica durante a jornada de trabalho do indivíduo.

Partindo da premissa que um terço de nosso dia são dedicados ao trabalho, é bem verdade que a intervenção de atividades preventivas numa empresa por um profissional de saúde será de grande valia para a qualidade de vida deste indivíduo, mas ela lembra que não podemos esquecer que esse processo deverá seguir o caminho da Educação, Aprendizagem e, principalmente, da Motivação para a Mudança.

A necessidade do constante esclarecimento

A Prof. Lucchese chegou à conclusão de que a medição dos resultados da Ginástica Laboral, muitas vezes, confunde um pouco os interessados, pois esta prática tem especificidades que devem ser constantemente esclarecidas.

Por seu histórico, Ginástica Laboral é uma prática voluntária, ou seja, a participação do empregado invariavelmente segue a sua motivação para tal. E devemos ter claro que a motivação deste trabalhador não deve acontecer somente quando este percebe a dor física e mental como algo incapacitante. Caberá a um Profissional capacitado, baseado em sua formação didática, construir estratégias motivacionais que atraiam o trabalhador para a pausa ativa no trabalho, sem que necessariamente este se sinta improdutivo. É importante ressaltar que os primeiros dados estatísticos relevantes para os empresários no momento da implantação de um programa de Ginástica Laboral é o percentual de participação nas aulas e a satisfação dos empregados com a atuação do Profissional de Educação Física.

Resultados demonstram que o sucesso na Ginástica Laboral, está relacionado com a maior percepção corporal desenvolvida individualmente, a partir dos processos de conscientização educativa dos limites do próprio corpo. Muito mais do que utilizar a escala da dor/desconforto para medir resultados, o Profissional deve ser capaz de preparar o indivíduo para utilizar seu corpo harmoniosamente em cada movimento, inclusive no que tange economia de energia para cada tarefa que o trabalhador realize.



O papel da Ginástica Laboral em Programas de Saúde na Empresa

Um fator importante no que tange resultados positivos para qualidade de vida seriam as mudanças de estilo de vida do indivíduo. Está claro para a sociedade que o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para doenças precoces e incapacitantes que acabam por afastar o trabalhador da sua vida laborativa. A favor do sedentarismo, está o avanço da tecnologia que leva cada vez mais o ser humano a posturas estáticas, contrariando as necessidades do corpo em movimento. E a quem cabe informar, conscientizar e educar para a prática regular de atividades físicas? Certamente que a um Profissional de Educação Física habilitado.

Outro fator que colabora cada vez mais para a presença do Profissional de Educação Física nas equipes de saúde das empresas, é a preocupação cada vez maior dos empresários pela vida de seu colaborador fora do ambiente de trabalho. A cada dia que passa, mais empresas percebem que os familiares dos colaboradores podem ser a extensão de sua empresa. Portanto, é comum encontrarmos empresas que prevêm em seus orçamentos anuais investimentos em atividades esportivas e recreativas envolvendo familiares, fora da jornada de trabalho e que são totalmente organizadas por Profissionais de Educação Física em conjunto com o SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho). Cabe ressaltar, nesse ponto específico que estamos abordando o projeto, programa de saúde, ou programa de qualidade de vida do trabalhador.

...a prática regular de atividade física, associada à adoção de outras atitudes saudáveis, são fatores primordiais para o controle dos níveis de estresse e manutenção da saúde física e emocional...

Ginástica Laboral: melhorando o ambiente de trabalho

A Prof. Cláudia Luchese desenvolve programa de Ginástica Laboral em empresas como o BANRISUL (Banco do Estado do Rio Grande do Sul) e a Petroquímica Triunfo. No Banrisul, empresa com 8.450 colaboradores, as atividades são realizadas durante a jornada de trabalho, de forma voluntária, três vezes por semana. Participam do programa, 232 agências. No período de 2003 a 2006, participaram em média 78% dos funcionários da empresa, onde 92% dos participantes aprovaram a continuidade do Programa de Ginástica Laboral. Registrou-se também uma redução de 44% de novos casos de LER/DORT após implantação da Ginástica Laboral.

Acreditando que a prática regular de atividade física, associada à adoção de outras atitudes saudáveis, são fatores primordiais para o controle dos níveis de estresse e manutenção da saúde física e emocional, além do Programa de Ginástica Laboral, o Banrisul desenvolve, desde 2000, o programa VIVENDO COM SAÚDE – BANRIFITNESS. O programa reúne, geralmente no final de semana, centenas de pessoas, colaboradores, familiares e convidados da comunidade para participar de atividades físicas, informativas e recreativas, caminhadas orientadas, avaliação física e postural, entre outras. São mais de 35 oficinas por evento, além das atividades esportivas. Todas ministradas por Profissionais de Educação Física. O número de eventos anuais, desde de 2000, saltou de 01 para 07, totalizando 33 eventos no período.

Na Petroquímica Triunfo, empresa do grupo Petrobrás, 250 colaboradores estão envolvidos no programa de Ginástica Laboral, iniciado em 2000. As seções são desenvolvidas no período da manhã, com duração de 15 minutos cada, de 3 a 5 vezes por semana. Quanto ao grau de satisfação, 83% dos colaboradores classificam o programa como ótimo e muito bom.

Dados do Projeto Banrisul S/A (8.450 empregados.)

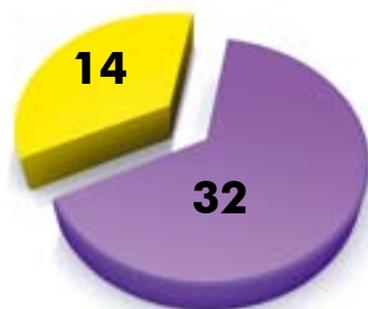
Medida de satisfação.

• **92%** dos empregados aprovam a continuidade do programa de Ginástica Laboral

Diminuição de doenças ocupacionais.

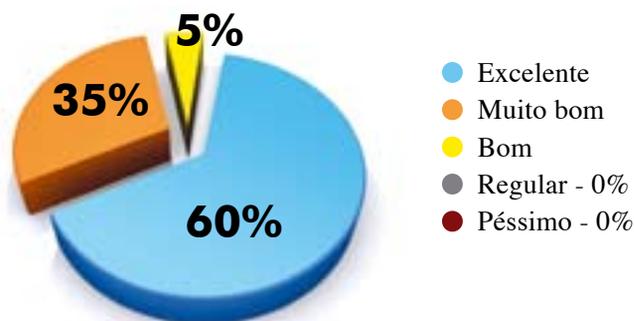
• Redução em 44% de novos casos de LER/DORT após implantação da GL.

● N° de atendimentos por DORT antes de GL
● N° de atendimentos por DORT após implantação de GL



*Estes dados refletem somente as agências que implantaram o programa de GL.

Quanto à satisfação do quadro funcional em relação ao desempenho do Profissional de Educação Física:



Percentual de empregados que realizam atividades físicas fora da Empresa, pelo menos três vezes por semana:

Empresa	2004	2005
Banrisul S.A.	77%	79%

A Revista EF continuará durante todo ano de 2007 a apresentar diferentes posicionamentos a respeito do assunto. **Remeta a sua contribuição.**