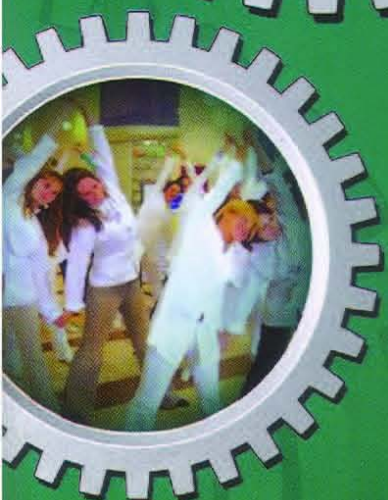
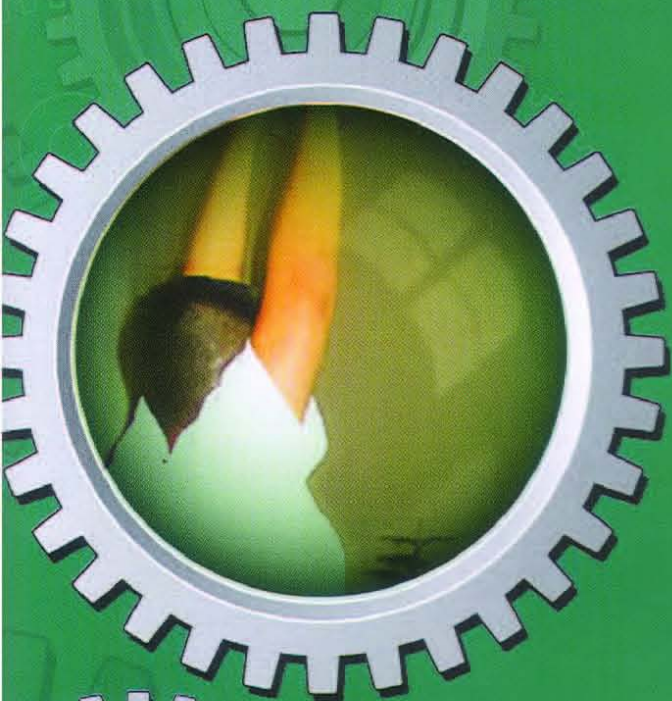
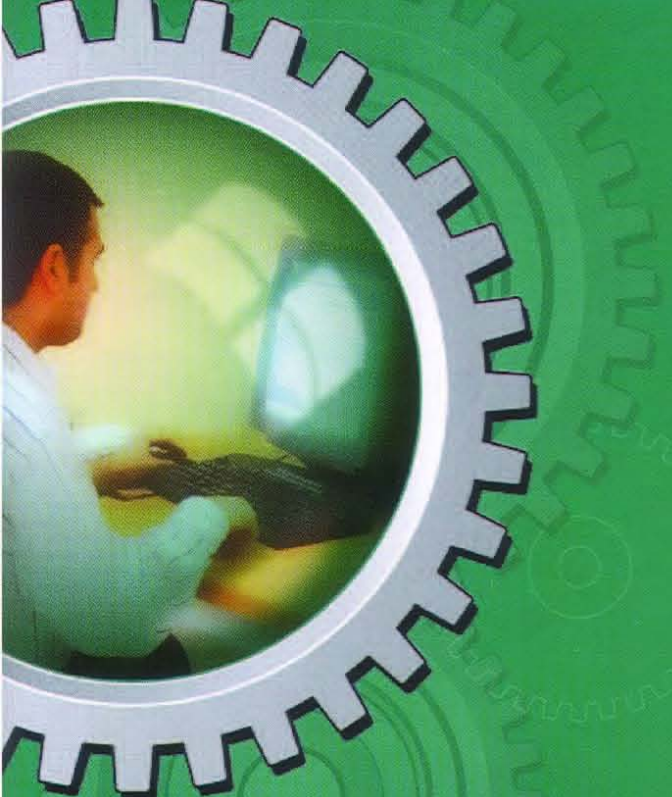


movimento



GINÁSTICA LABORAL

Programas de
exercícios nas
empresas garantem
saúde e qualidade de
vida aos funcionários



Ginástica Laboral é a prática de atividade física durante intervalos na jornada de trabalho.

Composta de exercícios de compensação aos movimentos corporais repetitivos próprios das ações laborais e às posturas inadequadas assumidas durante o período de trabalho, seu objetivo é promover o bem-estar geral do trabalhador, reduzindo índices de estresse no ambiente de trabalho e dinamizando as relações interpessoais, contribuindo para o fortalecimento do espírito de grupo, da identidade da empresa e dos seus serviços.

O Profissional de Educação Física está capacitado tecnicamente e apto legalmente para promover e orientar atividades de Ginástica Laboral, ratificando a importância e o direito do trabalhador a ter uma vida digna e com saúde.



2007 ano da
Ginástica Laboral

O Sistema CONFEF/CREFs instituiu 2007 como o *Ano da Ginástica Laboral* na perspectiva de informar e orientar empresas, autoridades e sociedade sobre a importância da prática de atividade física regular e sistematizada como fator de melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores.

Ginástica Laboral

Transformando empresas
em equipes vencedoras
e saudáveis



**Ginástica Laboral é atribuição do
Profissional de Educação Física**

www.confef.org.br



Sistema CONFEF/CREFs
Conselhos Federal e Regionais
de Educação Física



Time saudável

Conheça a ginástica laboral, série de exercícios físicos que melhora a qualidade de vida da equipe e traz vários benefícios para as empresas

O corpo é uma das mais importantes ferramentas de trabalho. Se ele está dolorido, tenso ou foi forçado a permanecer em uma posição desconfortável, a probabilidade de o desempenho profissional sofrer danos é grande. Afinal, quem é que consegue sentir ânimo e bom humor se a coluna lateja, os olhos ardem e os dedos repuxam após horas a fio movendo o mouse? Para poupar seus funcionários de incômodos que prejudicam suas atividades e sua saúde, cada vez mais empresas têm adotado a prática da ginástica laboral. Trata-se

de uma série de exercícios físicos leves e de curta duração, feitos no próprio ambiente de trabalho, que não sobrecarregam nem cansam os funcionários. Ao contrário: reduzem e previnem problemas ocupacionais – principalmente lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort) –, além de permitir que todos executem suas atividades com disposição. A longo prazo, ainda melhoram a qualidade de vida.

Como é uma atividade preventiva, a ginástica laboral deve ser realizada exclusivamente por

profissionais de Educação Física. Na Amil, a consultora para projetos de ginástica laboral em São Paulo, no Rio de Janeiro e em Brasília, é Patrícia Lacombe, presidente da Associação Brasileira de Ginástica Holística (ABGH). Patrícia segue os conceitos do método Ehrenfried, criado pela médica alemã Lily Ehrenfried (1896-1994). A técnica tem três objetivos fundamentais – educativo, preventivo e terapêutico – e conta com mais de 800 movimentos diferentes, que provocam modificações em toda a estrutura do organismo. “A pessoa ganha mais consciência corporal e sente vontade de mudar suas atitudes diárias”, conta Patrícia.

O projeto em parceria com a Amil não inclui somente a prática. A cada aula, são distribuídos folhetos explicativos aos funcionários para detalhar os benefícios do trabalho e mostrar como executar corretamente certos movimentos.

Posturas viciosas

Segundo a consultora da Amil, as atribuições que exigem força não são as mais afetadas pelos problemas que podem ser corrigidos com a ginástica laboral. De acordo com estudos recentes, as funções administrativas exigem atenção extra, pelo uso constante dos membros superiores (mãos, antebraços, braços e pescoço). É o caso de digitadores, programadores e secretárias, que passam muito tempo diante do computador ou ao telefone, o que sobrecarrega diversos músculos e articulações.

Seja qual for a função, o cargo ou a jornada diária do trabalhador, o fato é que as doenças ocupacionais prejudicam principalmente quem apresenta posturas viciosas. A especialista Patrícia Lacombe compara o corpo humano com um grande edifício. “Um prédio bem construído precisa ter todos os andares alinhados, caso contrário, pode ruir. O corpo também requer esse ajuste nos seus principais pontos de sustentação, ou seja, pés, quadril e cabeça. Podemos traçar outra analogia com um carro. Se ele estiver desalinhado, o volante vai pender para um lado, o pneu sofrerá maior desgaste, haverá gasto extra de combustível... Da mesma maneira, um incômodo nos ombros não tratado, por exemplo, corre o risco de se tornar algo crônico e até mesmo afetar outras regiões”, afirma.

Entre os problemas mais frequentes provocados pelas posturas e atitudes inadequadas no trabalho, po-

demos citar a dor na região lombar, o desconforto na nuca, na coluna cervical e no pescoço, encurtamentos musculares, incômodos nos olhos e lesões nos cotovelos, nos punhos, nas mãos e nos ombros. Alguns tipos de dor ainda elevam o nível de estresse e podem provocar mau humor e, a longo prazo, depressão.

Na prática, os exercícios programados devem buscar a contração muscular contrária àquela exigida durante o trabalho. Isso promove o alongamento e o relaxamento da musculatura em questão. Quando as atividades de trabalho forem unilaterais, com o uso, por exemplo, de um braço, deve-se praticar também exercícios de compensação para o lado menos solicitado.

A prática previne problemas como tendinite e dores na coluna. Também melhora a auto-estima e a auto-imagem dos funcionários

Os benefícios da ginástica laboral são vários. Para começar, como a técnica estimula a respiração, a ansiedade diminui. Há também um aumento da flexibilidade, da disposição, da capacidade de concentração e da consciência corporal. A prática constante funciona como uma espécie de prevenção a determinadas intervenções cirúrgicas – caso da hérnia de disco e da tendinite. Como na maior parte das empresas a atividade é feita em grupo, as relações interpessoais e o espírito de equipe também são fortalecidos. No método indicado por Patrícia Lacombe às empresas atendidas pela Amil, cada pessoa do grupo age como um “anjo do trabalho” para a outra, ajudando-a a corrigir a postura. E, por último, a prática melhora a auto-estima e a auto-imagem.

A técnica Ehrenfried conta com uma aula de no máximo uma hora, uma vez por semana, que pode ser realizada a qualquer momento do expediente. Após um aquecimento, começam os exercícios de tonificação e, ao fim da sessão, há o relaxamento. Os grupos contam com 12 pessoas, no máximo, e o desenvolvimento das atividades é discutido com o departamento de recursos humanos para avaliar as necessidades daquele universo. Esse método, em geral, exige o uso de uma sala ampla, já que alguns movimentos devem ser feitos com os funcionários deitados. No entanto, é possível adaptá-los para qualquer ambiente, já que existem várias séries em outras posições.

Um pouco de história

A primeira referência bibliográfica que se tem notícia sobre a prática, que inicialmente era denominada “ginástica de pausa”, foi um manual editado na Polônia, em 1925. Em 1928, em comemoração à posse do Imperador Hirohito, foi regulamentada no Japão a ginástica pela Rádio Taissô, adotada por empresas e escolas como uma atividade diária para descontração e cultivo da saúde. Nos anos 60, o país criou uma lei que obrigou as empresas a promoverem a ginástica laboral compensatória. Na mesma década, Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica produziram programas semelhantes.

No Brasil, em 1973, a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo (FEEVALE), no Rio Grande do Sul, tornou-se a pioneira da Ginástica Laboral com o Projeto Educação Física Compensatória e Recreação. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o Serviço Social da Indústria (Sesi) do Rio Grande do Sul, desenvolveu o Projeto Ginástica Laboral Compensatória.

Ainda em 1978, em Betim (MG), na fábrica Fiat de automóveis, iniciou-se o Programa de Ginástica na Empresa fundamentado nos princípios da

Ginástica Laboral. A partir dos anos 80, multinacionais e estatais como Avon, Banespa, Siderúrgica Nacional, IBM e Embratel também passaram a se preocupar com o bem-estar de suas equipes. Nos anos 90, a técnica ganhou mais espaço nas discussões empresariais. Em 1998, houve a regulamentação da profissão de Educação Física e, em 2004, ocorreu a resolução 073 do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), que determina em que bases a ginástica laboral pode ser feita nas empresas. Foram dois momentos de pleno reconhecimento da prática.

A ginástica laboral teve início na Polônia, em 1925. De lá para cá, ganhou vários adeptos em todos os cantos do mundo, inclusive no Brasil



Além do método Ehrenfried, há outros estilos de ginástica laboral, que variam conforme os objetivos, as características da empresa e o tempo de execução. A atividade preparatória deve ser realizada no início do expediente, para aquecer e despertar as principais estruturas corporais utilizadas. A compensatória ameniza a fadiga e inclui uma pausa no início da tarde, para atuar nas regiões que já foram solicitadas: mãos, pescoço e pernas. E a relaxante é excelente para encerrar o dia. “Ela é recomendada para pessoas que trabalham à noite, pois ajuda a regular o relógio biológico e abaixa a frequência cardíaca. O funcionário retorna para casa pronto para repousar e recuperar as energias”, diz a profissional de Educação Física Valquíria de Lima, coordenadora da Supporte Saúde e autora do livro *Ginástica Laboral – Atividade Física no Ambiente de Trabalho* (Phorte Editora), registrada no Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). Independente do estilo adotado, dez a quinze minutos, três vezes por semana, já surtem bons resultados.

Benefícios corporativos

Para as empresas, a ginástica laboral oferece várias vantagens. Pesquisas comprovam que há diminuição de despesas por conta da redução dos índices de acidentes de trabalho, de faltas devido a doenças, de licenças médicas ou de intervenções cirúrgicas. Há ainda o aumento da produtividade global e melhora no desempenho de funções. Além disso, com o incentivo

às relações interpessoais, o ambiente se torna mais leve e saudável. Muitos funcionários se sentem dispostos a praticar exercícios físicos e a se alimentar de maneira equilibrada. “Para qualquer equipe, a mensagem que a empresa transmite ao aplicar a ginástica laboral é a de que se preocupa com o bem-estar dos empregados. O marketing externo também é ótimo, pois saúde e qualidade de vida são valores em alta no âmbito corporativo”, diz a profissional de Educação Física Valquíria de Lima. “Além da ginástica laboral, as empresas precisam investir também em bioergonomia, ou seja, na adequação do movimento humano ao mobiliário. Isso significa móveis e equipamentos que proporcionam um desempenho profissional confortável”, afirma a especialista Patrícia Lacombe.

Na opinião da profissional de Educação Física Fabiana Figueiredo, registrada no CONFEF, é importante que o trabalho tenha caráter multidisciplinar: “Não basta apenas contratar um bom profissional de Educação Física e esperar que ele e o RH promovam as aulas. O ideal é interagir com outras áreas, para promover, de fato, melhorias na qualidade de vida e na saúde do trabalhador. Deve haver uma parceria com nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, especialistas em ergonomia e ainda a participação de diretores e líderes nas aulas, para incentivar os demais”, diz Fabiana. “Além disso, é fundamental que a ginástica laboral ofereça sempre novidades, para que a atividade cause motivação”, afirma Fabiana.

Pausa essencial

Conheça a opinião de quem promove programas de ginástica laboral no país



Jorge Kropf:
política
anti-estresse

O mundo moderno, bastante competitivo e estressante, requer novas ferramentas para enfrentar os desafios profissionais e as demandas de maior produtividade, qualidade e desempenho. Fazer uma pausa no trabalho pode parecer uma contradição

nesse contexto. No entanto, a ginástica laboral ocupa cada vez mais espaço no mercado e o motivo é simples. A prevenção de doenças ocupacionais e acidentes de trabalho contribuem para a redução do absenteísmo (tempo de trabalho perdido quando os empregados faltam) e para o aumento da produtividade empresarial.

Para quem trabalha com a promoção e a prevenção da saúde no país, o assunto é sério e merece atenção. O diretor-técnico da Amil Brasil, Antonio Jorge Kropf, acredita que o avanço da tecnologia da informação permitiu a entrada de forma mais eficaz em uma nova etapa na gestão desse tipo de serviço. "Em 2001, criamos o Programa Amil Qualidade de Vida, cujo primeiro projeto foi A Visão do Risco Cardiovascular. Entendemos que esse é um grande risco à saúde do trabalhador, gerado pelo estresse." Dentro desse mesmo espírito, a prática da ginástica laboral, segundo Kropf, combate a ansiedade e promove a qualidade de vida e a

saúde. O melhor de tudo: gera um ambiente ideal para maior integração entre os funcionários.

A realização da prática exige o trabalho de profissionais habilitados. Para acabar com qualquer dúvida, o Conselho Federal de Educação Física – CONFEF – elegeu 2007 como o ano da Ginástica Laboral. "Alguns segmentos estão traduzindo a ginástica laboral como um programa de saúde nas empresas. No entanto, ela é uma atividade específica, uma pausa compensatória durante o período de trabalho, que não resulta em condicionamento físico", diz Jorge Steinhilber, presidente do CONFEF. "A ginástica laboral acaba naturalmente motivando a prática de exercícios físicos fora do trabalho. Mas ela é uma ação preventiva que não trata o doente. Quando a doença já está instalada, é o fisioterapeuta que precisa fazer compensações", afirma Steinhilber.

Específica para a necessidade de cada trabalhador, a ginástica laboral combate um dos principais problemas do mundo moderno: o sedentarismo. "Do total de funcionários com idade média de 35 anos, cadastrados no Programa de Qualidade de Vida da Amil, 64% tinha hábitos sedentários. Daí, a importância da ginástica laboral", afirma Jorge Kropf.



Jorge Steinhilber:
ação
preventiva

Foto: divulgação

Bem-estar, vontade de movimentar mais o corpo e aumento da produtividade são algumas das vantagens da ginástica laboral

Tudo pela qualidade de vida

O sedentarismo é um dos maiores problemas do mundo moderno. Só para se ter uma idéia, segundo dados da Organização Mundial de Saúde, 60% da população nos Estados Unidos não faz atividades físicas e no Brasil esse índice chega a 70%. Para sanar as conseqüências desses maus hábitos no trabalho, há algum tempo os empregadores têm investido em programas de responsabilidade social nas empresas. Um bom exemplo desse tipo de iniciativa corporativa é a ginástica laboral que previne doenças ocupacionais e melhora a qualidade de vida dos trabalhadores.

Para Cássio Zandoná, superintendente da Amil no Paraná, todas as ações são voltadas para a promoção da saúde. Nesse estado, a Unidade de Correção Postural da Amil atendeu 20 mil clientes em um ano e o resultado é que hoje há uma fila de espera de 30 dias com 150 a 200 clientes aguardando sua vez. A razão do sucesso é simples: o atendimento reduz em até 95% a cirurgia de coluna. Veja a seguir empresas em São Paulo, Brasília, Rio de Janeiro e em todo o território nacional que os funcionários se beneficiam da iniciativa.

Alcoa (território nacional)

Início: 1991, na fábrica de São Luis, no Maranhão. Atualmente, o programa de ginástica é desenvolvido nacionalmente.

Nº de funcionários: 6.565.

Adesão: 100% dos funcionários.

Investimento: mais de R\$ 60.000,00 por mês, em todo o Brasil, para atendimento aos empregados de todos os turnos.

Como acontece: diariamente, com atividades específicas para cada área de trabalho.

Resultados: aumento de produtividade e motivação dos funcionários.

Benefícios para o trabalhador: Melhora das articulações, engajamento profissional na atividade diária, maior atenção dos funcionários em relação aos aspectos de segurança, maior interação da equipe e disposição para realização de outras atividades físicas, após o trabalho desenvolvido com a ginástica.

Operários da Alumar, no Maranhão: exercícios mais pesados para enfrentar um turno de trabalho na fábrica.



Rede Accor (São Paulo)

Início: 2005.

Nº de funcionários: 800, em quatro unidades.

Adesão: 50% dos funcionários.

Investimento: R\$ 100 mil ao ano.

Como acontece: As atividades fazem parte de um programa focado na saúde, chamado Viva Melhor, cujo lema é saber qual é o limite de cada um para a atividade que desenvolve. Emprega aproximadamente 150 pessoas e trabalha com três vertentes: educacional, autoconhecimento e integração. A primeira ensina o colaborador a sentar de forma correta e a ajustar o computador, a cadeira e a mesa de trabalho na altura ideal. Os resultados são perceptíveis na saúde física e mental do trabalhador. A segunda desenvolve o autoconhecimento para que o trabalhador realize um pequeno alongamento a cada 30 minutos e lembre-se de levantar, a cada duas horas, para estimular a circulação. Por fim, os exercícios promovem descontração e ajudam na socialização.

Resultados: queda de 30% no afastamento do trabalho.

Benefícios para o trabalhador: melhoria na qualidade de vida e integração. Segundo Elaine Aere, diretora de Recursos Humanos, a ação, acompanhada de um programa de saúde, teve um ótimo resultado. Em três anos o custo no setor de saúde se manteve estável, apesar do aumento de colaboradores.



Equipe do Laboratório Sabin: alongamentos específicos nos intervalos

Laboratório Sabin (Brasília)

Início: 2005.

Nº de funcionários: 515.

Adesão: 85% dos funcionários.

Investimento: um profissional de Educação Física.

Como acontece: atividades específicas, duas vezes por semana, em rodízio nas 43 unidades de coleta.

Resultados: queda das faltas e apresentação de atestados de saúde de 12,5%, em 2005, para 11%, em 2007.

Benefícios para o trabalhador: motivação, melhoria na saúde e bem-estar.

TV Globo (Rio de Janeiro, São Paulo e Brasília)

Início: novembro de 2003 no Rio de Janeiro.

Nº de funcionários: 9.000.

Adesão: 3.284 funcionários, o que corresponde a 36% do total de funcionários.

Investimento: equipe de quatro profissionais.

Como acontece: a atividade é realizada no próprio ambiente de trabalho. É composta por séries de exercícios que visam o condicionamento muscular para a atividade e melhor disposição para o trabalho, prevenção da fadiga muscular e socialização entre os funcionários. O programa é personalizado de acordo com as atividades específicas de cada área, duas vezes ao dia, nos cinco dias úteis da semana. Os exercícios são aplicados por profissionais especializados em programas de ginástica laboral.

Resultados: melhoria de qualidade de vida dos funcionários, redução do absenteísmo (faltas no trabalho decorrentes de problemas de saúde) e aumento da produtividade de toda a equipe.

Benefícios para o trabalhador: 11% não sentem cansaço excessivo no corpo; 7% relatam maior relaxamento e 5% afirmam dormir melhor desde que iniciaram a ginástica laboral. Além disso, 19% relatam que sentem mais conforto nos braços; 12% na região do ombro; 8% nas pernas; 5% na coluna lombar; 4% na região da nuca e do pescoço.

Palavra dos funcionários

Quem faz ginástica laboral confirma os benefícios que a técnica traz no dia-a-dia das empresas. Confira:

“Eu pratico ginástica laboral desde sua implantação na Accor, em 2005, duas vezes por semana. Como tenho hérnia de disco, a correção da altura da mesa e das cadeiras e os exercícios corretos aliviaram as dores. Além disso, a prática melhorou minha postura e fez com que, mesmo em casa, eu lembre dos movimentos. Quando brinco com minha filha, de 7 anos, me recordo das atividades e explico a ela o quanto é importante sentar corretamente”.

Simone Rivolt, secretária do grupo Accor

“A ginástica laboral tem um efeito preventivo que se reflete no meu cotidiano. Hoje, faço os exercícios automaticamente todos os dias. Sinto que a minha mão ficou mais leve e que eu estou mais produtiva. Até minha postura melhorou”.

Marli Vidal, gerente de Recursos Humanos do Laboratório Sabin

“Faço ginástica laboral diariamente, às 7h50, no pátio da fábrica. Ela é fundamental para as articulações e a força física que emprego no meu trabalho. São 10 minutos que servem para acordar os músculos”.

Edenilson Diniz Nunes, mecânico de manutenção da Alumar (Consórcio de Alumina da Maranhão, do qual a Alcoa faz parte).



8 dicas para reforçar a técnica

Algumas atitudes básicas ajudam a intensificar os efeitos da ginástica laboral em casa, na rua e no próprio trabalho

Todas as medidas preventivas adotadas pela empresa podem – e devem – ter continuidade no cotidiano, inclusive para que os resultados sejam ainda mais positivos. Veja ações simples, porém eficazes, para que os funcionários tirem o melhor proveito possível dos exercícios laborais e ganhem maior qualidade de vida:

1 FAZER PEQUENAS PAUSAS

De acordo com a consultora da Amil, Patrícia Lacombe, períodos muito longos de trabalho ou de estudo, em uma mesma postura ou posição, precisam ser evitados. “O ideal é que a cada uma hora e meia, em média, a pessoa se levante, se espreguice ou dê alguns passos para aliviar a coluna e os músculos”, afirma Patrícia.

2 OPTAR POR TROCAS INTELIGENTES

Em vez de chamar o elevador, por exemplo, para subir três andares, ir de escada é um bom modo de exercitar as pernas. Se for preciso percorrer pequenas distâncias, a dica é deixar o carro em casa e fazer o trajeto a pé ou de bicicleta. Isso tudo afasta o risco de sedentarismo, principalmente quando é praticado com frequência.

3 PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

Exercícios aeróbicos – caminhar, correr, nadar e andar de bicicleta – estimulam a força muscular do coração, revigoram e, de quebra, mantêm o peso. Quem gosta de praticar musculação só tem a ganhar, já que a ginástica laboral também trabalha a postura e a aptidão física. Em tempo: estudos comprovam que a maior parte das pessoas que se submete à ginástica laboral acaba se interessando por outros exercícios.

4 PRESTAR ATENÇÃO NA POSTURA

Além de se manter mais vigilante durante o período de trabalho, é essencial se sentar corretamente para assistir à TV, ler um livro ou fazer uma refeição. “Deve-se tomar cuidado também na hora de acordar. Uma boa espreguiçada já prepara o corpo para enfrentar o dia”, garante Patrícia. Importante: qualquer dor muscular ou nas articulações que dure mais que três meses já é considerada crônica e exige tratamento médico específico.

5 DORMIR DE MODO CORRETO

A posição certa para não sobrecarregar músculos e articulações é a de lado, com um travesseiro nem muito alto, nem muito baixo, para que a cabeça fique alinhada com o corpo. Dormir de bruços força a lombar e pode provocar dor; de barriga para cima, o pescoço fica muito flexionado. O colchão deve respeitar o peso da pessoa e evitar que o corpo “afunde”. Vale lembrar: dormir de sete a oito horas por noite é indispensável para a saúde.

6 ALIMENTAR-SE BEM

Uma dieta bem equilibrada é um dos princípios determinantes da qualidade de vida. Dietas muito restritivas causam cansaço, indisposição e mau humor, fatores que prejudicam bastante o desempenho profissional. Por outro lado, o excesso de sal, açúcar e gordura trans oferece inúmeros malefícios ao organismo, como obesidade, aumento do mau colesterol etc. O ideal é colocar no prato todos os grupos alimentares, principalmente legumes, verduras e frutas.

7 FUGIR DOS MAUS HÁBITOS

O fumo, como se sabe, prejudica a respiração, além de elevar a pressão arterial e a frequência cardíaca. O cigarro também interfere de maneira negativa no mecanismo de renovação das estruturas ósseas. O consumo constante de álcool, por sua vez, fragiliza o sistema imunológico e abre espaço para várias doenças.

8 PRIORIZAR O CONFORTO

Os especialistas recomendam evitar sofás incômodos, cadeiras com encostos que empurram o corpo para frente ou para trás, móveis ou equipamentos que não estejam na altura ou na distância adequada. Até mesmo dentro de um veículo é fundamental adaptar o banco e os espelhos retrovisores para obter o máximo de conforto possível.



Ilustrações: Creg



Gestão de Saúde Amil



ANS - nº 3265095

Pernambuco

Tecnologia da informação.
Integração. Experiência. **Estrutura.**
Cuidado. **Humanidade.** Prevenção.
Qualidade. **Vida.**

amil.com.br

Amil

Medicina é a nossa vida.



Sistema CONFEF/CREFs
Conselhos Federal e Regionais
de Educação Física



Medicina é a nossa vida.