

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DA LER (LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS) E DO DORT (DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADO AO TRABALHO)

Wenderson EZEQUIEL,¹ José Araújo de SOUZA²

¹Estudante de Educação Física / Unincor – email: wendersonezequiel@gmail.com

²Orientador e Professor do Curso de Educação Física / Unincor – email: araujoesouza@gmail.com

Palavras-Chave: Ginástica laboral, LER, DORT

RESUMO

O grande desafio da prática da Ginástica Laboral é a prevenção de doenças ocupacionais devido à grande modernização dos últimos tempos, na medida em que cada vez mais a vida das pessoas é facilitada surge à necessidade de mecanismos que amenizam as consequências gerada pela falta da prática de exercícios físicos. Este artigo tem como objetivo geral realizar uma revisão sobre a prática da Ginástica Laboral na prevenção das doenças decorrentes ao trabalho e aos movimentos constantes e repetitivos; os objetivos específicos são verificar os benefícios obtidos por aqueles que praticam e pelas empresas que adotam essa prática para seus empregados. A metodologia utilizada para a produção deste estudo foi a revisão literária. Os primeiros registros da prática de Ginástica Laboral são de 1925 na Polônia. No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários foram registradas em 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada em 1973. A Ginástica Laboral é aplicada dentro das empresas com duração de cinco a dez minutos diários. Tem o objetivo proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação. Esta atividade deve começar a ser desenvolvida após uma avaliação do ambiente de trabalho e de cada funcionário, respeitando a realidade da empresa. Existem dois tipos principais de Ginástica Laboral; A Ginástica Preparatória que é realizada antes ou nas primeiras horas do início do trabalho, caracterizada por exercícios de aquecimentos ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões. A Ginástica Compensatória deve ser realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. É realizada junto às máquinas, mesas do escritório ou outro espaço livre disponível na empresa, utiliza exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas. A prática da Ginástica laboral aliada a outros fatores, como por exemplo, o estudo e aplicação da ergonomia no ambiente de trabalho é possível a prevenção da LER e do DORT; pois ela pode ser considerada uma grande motivação para a prática de exercícios físicos fora do espaço de trabalho. Os exercícios físicos quando executados de forma correta e adequada a cada tipo de função tornam-se uma atividade prazerosa para todos os envolvidos. Esta atividade além de favorecer os bons resultados para a empresa que aplica esses exercícios durante a jornada de trabalho de seus funcionários, também deve ser entendida como uma maneira de melhorar a qualidade de vida do trabalhador; na diminuição do sedentarismo entre outros benefícios adquiridos com a Ginástica Laboral.