

Ginástica Laboral na Prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho: Solução ou Paliativo?

The Stretch Exercise on Repetitive Strain Injuries / Overuse Occupational Syndrome. Prevention: Solution or palliative?

Luís Guilherme Barbosa ¹

Palavras-chaves:

Ginástica
Laboral

Qualidade de
Vida

Prevenção

Resumo

A ginástica laboral vem sendo aplicada em grande escala nas empresas. Nos últimos anos vários cursos rápidos de formação surgiram no mercado, mercado esse ocupado por fisioterapeutas, professores de educação física, terapeutas corporais, psicólogos, entre outros. Geram uma atividade com bela plástica, muito motivadora, em alguns casos, e com promessas enfáticas de prevenção das Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. Essa atividade é importante para chamada qualidade de vida no trabalho, mas não deve ser vista como a grande e, talvez única, solução de problemas que tendem a se apresentar com alto grau de complexidade.

Abstract

The stretch exercise techniques have been applied in the office environment. There are several courses to prepare physical therapists, psychologists, physical education professionals, body therapists and others professionals. These physical activities promote a beautiful body expression and are regarded to motivate employees. These activities emphasize a preventive approach to Repetitive Strain Injuries / Overuse Occupational Syndrome. These practices constitute an important initiative to promote the quality life at work. Nevertheless, they can't be seen as the best solution or supposedly the main solution to tackle the muscle-skeletal problems.

Key words:

*Stretch Exercise

Quality Life

Prevention*

Artigo
Original

Original
Paper

Submetido
em: 20/12/07

Revisado
em: 22/01/08

Aceito para
Publicação
em: 25/03/08

1. Introdução

A Ginástica Laboral tem sido aplicada em larga escala nas empresas há alguns anos. Com a onda da qualidade de vida no trabalho esta prática invadiu a vida do trabalhador, tornando-se, em alguns Estados, uma verdadeira febre. Conhecemos esta metodologia preventiva de intervenção denominada de Ginástica Laboral nos idos de 1982 quando, então trabalhador nas plataformas de perfuração da PETROBRAS, fomos enviados ao Japão com a missão de integrar a equipe de acompanhamento do transporte da Unidade de Perfuração Marítima 12 - UPM12, uma Sonda Semi-submersível de

Perfuração Marítima construída no estaleiro da MITSUI, na cidade de CHIBA. Durante os quinze dias que antecederam nossa viagem de retorno ficamos acompanhando os testes finais dos equipamentos, prova de mar e outros inerentes a preparação para entrega de uma embarcação. Foi nessa oportunidade que tivemos a grata satisfação de assistir, boquiabertos naquela época, a concentração de uma "micro cidade", pois eram 8.000 empregados, para o acontecimento obrigatório de todas as manhãs, vinte minutos antes do início do trabalho - a atividade de ginástica preventiva de aquecimento. Se

¹ Fisioterapeuta, Doutor em Engenharia de produção, UFRJ.

considerarmos que a melhor temperatura de trabalho muscular está na faixa de 36° (GUYTON, 1991), o que evita distensões e/ou dificuldades de resposta motora (KISNER & COLBY, 1998) responsáveis por tropeços, que podem se transformar em acidentes numa atividade repleta de riscos físicos. Atualmente, muitas empresas possuem academias em suas instalações, com professores especializados em trabalhos de capacitação física, prevenção de doenças cardiovasculares e estresse, tão como fisioterapeutas-ergonomistas especializados em prevenção de DORT's, problemas posturais e respiratórios, todos se somando às atividades de saúde ocupacional. Mas essa não é uma realidade na maior parte das empresas, visto que estão lançando mãos do recurso da chamada Ginástica Laboral isoladamente, onde os trabalhadores param sua atividade de trabalho por alguns poucos minutos, em períodos pré-determinados, e realizam exercícios de alongamento, nos permitindo supor que o acompanhamento estreito e sistemático deva ser um preciosismo suportado por empresas de grande porte, somente. Será a Ginástica Laboral suficiente para conter o avanço das DORT's, ou estará sendo usada apenas como um paliativo, ou ainda, estará sendo aplicada com o intuito de atender a chamada - "para inglês ver?" Cabe ressaltar que essa discussão não tem por objetivo invalidar a Ginástica Laboral ou qualquer atividade semelhante, mas avaliar, frontalmente, uma prática antiga em nova denominação, afastando a mística das soluções mirabolantes e rápidas para problemas complexos.

2. O modelo Japonês

O modelo usado na MITSUI consistia em um trabalho físico de aquecimento muscular, realizado durante vinte minutos por todos os trabalhadores, incluindo os contratados e fiscais de outras empresas, sob orientação proveniente de alto-falantes e demonstradas por monitores em patamares de madeira elevados a um metro e meio de altura. Esses exercícios, que aconteciam nas ruas do estaleiro, ou nos galpões, conforme as condições de tempo, tinham por objetivo aquecer e fortalecer a musculatura dos trabalhadores, principalmente os que iriam trabalhar nas atividades de instalação e

manutenção a bordo das embarcações e oficinas. Se considerarmos que a temperatura no Japão é baixa, inclusive no verão, esse tipo de atividade funciona preventivamente para a grande maioria das pessoas, pois a demanda já começa no acesso às embarcações pelas "escadas de costado". Os exercícios eram direcionados aos grupamentos musculares envolvidos, principalmente, nas atividades das pernas, dos ombros e do tronco. Tempos depois, em 1986, já no Brasil, tivemos a grata satisfação de participar da mesma atividade física, em missão semelhante, no estaleiro da ISHIBRAS, no bairro do Caju, na cidade do Rio de Janeiro. O modelo é o mesmo e, pelo acesso que tivemos na época, os resultados também eram muito positivos.

3. O modelo, que conhecemos, praticado no Brasil

Atualmente, dentro do que temos visto e lido, adota-se um modelo de alongamento, coordenação motora e fortalecimento muscular, com duração de até 12 minutos, como nos apresenta o artigo publicado na Revista CIPA (OLIVEIRA, 2000). Outros modelos não variam muito, apenas aumentando ou diminuindo a duração ou a frequência da atividade. O SESI faz um trabalho muito bom nesse sentido, tão como muitas outras empresas especializadas, que se apresentam no mercado, demonstrando uma plástica belíssima e passando uma imagem de muito positivismo, o que deve ser considerado muito bom. Entretanto, analisando esse modelo e comparando-os com outros modos de intervenção desenvolvidos em empresas outras, como XEROX, FABER-CASTELL, JORNAL O GLOBO e CITIBANK, onde a ginástica laboral não é o centro da atividade, mas um elemento factível de ser aplicado, e como tem havido uma maciça divulgação desta metodologia de intervenção preventiva de modo tão independente, surgiram alguns questionamentos que resolvi colocar em discussão.

3.1 - Pontos importantes para profissionais e empresas, que aplicam esta prática:

3.1.1. Os exercícios prescritos partem de uma análise ergonômica detalhada da atividade realizada pelo indivíduo, ou

apenas a aplicação de algumas séries já tradicionais?

3.1.2. A duração de 12 minutos é suficiente para realizar alongamento de um grande número de grupos musculares e, se houver necessidade de aumentar a duração não interfere na produtividade?

3.1.3. Os grupos são formados por pessoas da mesma faixa etária, ou ocorre a separação, que pode ser vista como segregação, mas que na ausência pode por em perigo os mais velhos ou não atingir os mais jovens, ou mesmo não atender a nenhum dos dois grupos?

3.1.4. A eficiência destas práticas, estando o indivíduo vestido para trabalhar, muitas vezes em espaços inadequados é razoável?

3.1.5. Todos os trabalhadores participam sem constrangimento, em presença de outras pessoas muita gente fica tímida - é a questão do ridículo social, que não pode ser substituído por um simples: - “vamos lá, deixa de vergonha!”

3.1.6. auto-alongamento, do modo como é praticado, é realmente produtivo? Nossos clientes, em outras duas empresas, relatam, constantemente, a dificuldade de realizarem os alongamentos sozinhos, ou seja, o resultado dos alongamentos musculares com intervenção de um profissional é mais eficiente;

3.1.7. Em ergonomia aprendemos a personalizar as situações, individualizar é o verbo, pois que todos somos diferentes físico, psicológica e socialmente e vemos o direcionamento para que os horários sejam os mesmos, os exercícios idênticos, como se todos sentissem necessidade de alongar ao mesmo tempo, com mesma duração e os mesmos grupamentos musculares;

3.1.8. E o trabalho de conscientização postural inexistente, ou será que basta um pequeno número de exercícios, durante dez ou quinze minutos, para estimular a adoção de uma postura mais adequada?

4. Evoluindo na discussão

Os questionamentos anteriormente feitos não invalidam a prática da atividade laboral, entretanto é necessário deixar claro, muito claro, que a simples inserção

da ginástica laboral, por si só, não produz o efeito mágico de redução das LER/DORT's, podendo transformar-se em ação que mascara a identificação de sinais e sintomas iniciais de surgimento de problemas. Uma contratura severa passa por uma hipertonia leve, que gera um incômodo, que pode ser aliviado pela ginástica laboral, não sendo relatado e eclodir muito fortemente mais adiante; ou mesmo agravar o problema rapidamente, transformando o incômodo em dor aguda, provavelmente porque aquele exercício não era indicado para aquele grupamento muscular naquela situação, ou simplesmente pela realização errada do mesmo, gerando um acidente de trabalho (ORSELLI, 2000).

É preciso focar na individualidade, trabalho que realizamos no CITIBANK e no JORNAL O GLOBO, no fato de que somos diferentes, na questão de que as pessoas dentro das empresas são obrigadas, na maioria das vezes, a assumir posturas diferentes daquelas assumidas em uma academia de ginástica. Não pode ser desprezado o fato de que é preciso muito mais que uma simples atividade lúdica para aliviar uma tensão muscular, que os incômodos devem ser tratados separadamente muito antes de se tornarem dor efetiva.

A variáveis ligadas diretamente à ergonomia merecem atenção cuidadosa, pois que o correto entendimento da atividade do indivíduo, suas tarefas, os esforços realizados, as repetições de maior ou menor carga física, de maior ou menor carga psicológica e a análise biomecânica dessas atividades devem fornecer a base para prescrição dos exercícios. Permitem identificar as atividades físicas mais adequadas para cada indivíduo, podendo ser relaxamento e alongamento muscular (POPE, 1999), fortalecimento muscular (BRILL, 1999), ou simples ajuste adequado do “layout” do posto de trabalho. A organização do trabalho não deve ser abandonada, em hipótese alguma, pois nela pode estar a chave para o insucesso de um programa deste tipo, por exemplo, ao “impor” a atividade a desafetos, onde um deles ou os dois possuam relação ruim com o próprio corpo tenderá a atrapalhar o trabalho ou terá sua eficiência comprometida. Ou ainda, permitir a demonstração de poder por parte de gerentes do tipo X, visto que um

programa dê te tipo não deve ter participação obrigatória, entretanto uma análise criteriosa possibilita a identificação das imposições tácitas praticadas em algumas organizações nas trocas de olhares, nas referências monossilábicas, nas entonações especiais da voz e outros códigos similares, característicos de cada organização, de cada “modus” de gerenciamento. Entender essas relações pode ser a chave para soluções mais profundas, pois que muitas pessoas podem estar participando a contra gosto, ainda que um sorriso, um tanto amarelo, esteja estampado no rosto. É fácil perceber que essas pessoas irão combater o programa, podem ser os que se afastam na primeira oportunidade, não pelas características intrínsecas ao mesmo, mas pelo que ele está representando para aquele determinado grupo. A própria insatisfação com a vida e com o trabalho que geram estresse adicional significativo (PEREIRA, 2000) podem significar “inimigos” desnecessários ao programa, existindo apenas por não terem sido observados e identificados anteriormente. As variáveis ligadas ao mobiliário devem ser contempladas fortemente, por serem elementos de grande interferência para a manutenção ou anulação do trabalho realizado. Não é preciso transformar a cadeira em vilã (BARBOSA, 2000), como fazem os “cadeirologistas”, ou sair mudando tudo que se veja pela frente, mas é possível, com o correto critério, estabelecer os elementos ligados ao mobiliário que precisem de substituição imediata, ou os acessórios que facilitem a “habitação” dessas verdadeiras “ilhas de trabalho” (SANTOS, 1995; BARBOSA, 2000).

5. Conclusão

A introdução da ginástica laboral nas empresas representa mais um importante recurso de auxílio à saúde ocupacional, onde a medicina e a enfermagem do trabalho parecem sobrecarregadas. Hoje, fisioterapeutas, educadores físicos e outros profissionais saem em defesa da saúde do trabalhador somando esforços à prevenção e tratamento das temidas e famigeradas DORT's. É preciso, porém, estarmos certos de que somente uma intervenção completa é capaz de gerar resultados positivos e significativos pela abrangência, modificadores de culturas, possibilitando ações mais contundentes

dos chamados “donos do dinheiro”, que beneficiarão empregados e empregadores, conseqüentemente a sociedade. Por outro lado, se ficar determinada à fragilidade da intervenção, ainda que esta seja de baixo custo, esta será nivelada nos modelos das falácias, propiciando o descrédito, inimigo perene de toda e qualquer ação, principalmente, das benéficas ações preventivas, até pelas dificuldades que possuímos em respalda-las em fatos e dados. E, o que é pior, engessa a cultura, fecha portas em todos os lugares onde as avaliações negativas possam ter acesso, portas essas que foram abertas com grandes sacrifícios de profissionais sérios e dedicados.

6. Referências

BARBOSA, L. G. A culpa sempre é da cadeira! Culpar os equipamentos não é a solução para os problemas ergonômicos. Revista CIPA. 2000. São Paulo. V.21. Nº 242. Págs. 64 – 67.

BRILL, P. A.; MACERA, C. A.; DAVIS, D. R.; BLAIR, S. N.; GORDON, N. Muscular strength and physical function. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1999. Págs. 412 – 416.

GUYTON, A. C. **Tratado de fisiologia médica**. 8ª edição. Revisão Técnica de Charles Alfred Esbérard. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan . 1991.864p. Il.

KISNER, C.; COLBY A. L. **Exercícios terapêuticos**. Fundamentos e técnicas. 3ª edição. Tradução de Lilia Breternitz Ribeiro. São Paulo. Editora Manole Ltda. 1998. 746p. Il.

OLIVEIRA, J. R. Gabriel, A importância da ginástica laboral na prevenção da LER. Revista CIPA. São Paulo, 2000. Págs. 70 a 71.

ORSELLI, C. N. Aspectos legais sobre DORT - LER. São Paulo. Revista CIPA. 2000. V.21. Nº 246. Págs. 88 – 93.

PEREIRA, C. A. Estresse: o fio invisível da teia da vida. Revista T&D. 2000. São Paulo. Abril. Págs. 4 e 5.

POPE, R. P.; HERBERT, D. R.; KIRWAN, J. D.; GRAHAM, B. J. A randomized trial of preexercise stretching for prevention of lower-limb. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1999. Págs. 271 – 277.

RODGER, S; COURY, H.J.C.; SANDE, L. A. P. Controle de desconfortos posturais em indivíduos que trabalham sentados: avaliação da eficácia de um programa audiovisual. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*. Vol.1. No. 1. Págs. 21 a 27. 1996.

SANTOS, V.; ZAMBERLAM, M. C. **Projeto ergonômico de salas de controle**. Fundação Mapfre. 1995, São Paulo.

Informações bibliográficas:

Conforme a NBR 6023:2002 da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), este texto científico publicado em periódico eletrônico deve ser citado da seguinte forma:

BARBOSA, L. G.. Ginástica Laboral na Prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho: Solução ou Paliativo? **Cadernos UniFOA** , Volta Redonda, ano 3, Edição Especial, maio. 2008. Disponível em: <<http://www.unifoa.edu.br/pesquisa/caderno/especiais/pos-graduacao/01/43.pdf>>