

PROJETO LABOR VIP – IFSULDEMINAS CÂMPUS MUZAMBINHO

**Stefani A. M. REIS¹; Januaria A. S. REZENDE²; Paula A.LIMA³; Margareth G.LIMA⁴
; Elisângela SILVA⁵; Wagner Z.FREITAS⁶**

RESUMO:

A correria do dia a dia, as contas a pagar, os congestionamentos, a manutenção do emprego faz com que o homem se encontre cada vez mais estressado tanto física como psicologicamente. Devido a esse aumento de doenças no trabalho, as empresas pressionadas pelas leis do Ministério do Trabalho, procuraram alternativas para minimizar seus problemas, e proporcionar maior motivação, conforto e bem-estar a seus funcionários. Então elas começaram a elaborar Programas de Qualidade de Vida com a inclusão da Ergonomia e da Ginástica Laboral onde o trabalhador seja o maior beneficiado. A implantação do Labor Vip - projeto de extensão - proporcionou aos funcionários uma melhora psicológica, fisiológica e social, além disso, o projeto faz uma ponte entre os benefícios da ginástica laboral para a instituição e para os funcionários.

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais- Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: ste-teh03@hotmail.com

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais- Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: januariasouza@yahoo.com.br

³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais- Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: paulalimamuz@hotmail.com

⁴ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais- Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: margarethlima@gmail.com

⁵ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais- Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: prof.elisangelasilva@gmail.com

⁶ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais- Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG, email: wagnerzf@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Desde o século XVIII, quando a Revolução Industrial explode no mundo, o modo de vida dos indivíduos vem sendo alterado. A partir desse momento, o número de trabalhadores aumentou significativamente. Com o surgimento de novas tecnologias, trabalhadores que já possuíam uma vida sedentária, acabam por passar muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos (ALBUQUERQUE; SANTIAGO; FUMES,2008).

Ainda segundo Albuquerque; Santiago; Fumes (2008) a correria do dia a dia, as contas a pagar, os congestionamentos, a própria manutenção do emprego faz com que o homem se encontre não só em um stress físico, mas também psicológico. Devido a esse aumento de doenças no trabalho, as empresas pressionadas pelas leis do Ministério do Trabalho, procuraram alternativas para minimizar seus problemas, e proporcionar maior motivação, conforto e bem-estar a seus funcionários. Então elas começaram a elaborar Programas de Qualidade de Vida com a inclusão da Ergonomia e da Ginástica Laboral onde o trabalhador seja o maior beneficiado. Conforme Lima (2008), grande parte das empresas estão modificando seus conceitos em relação às formas de conceber e proporcionar a qualidade e vida a seus colaboradores.

A Ginástica Laboral é a combinação de algumas atividades físicas que tem como característica comum, melhorar sob o aspecto fisiológico, a condição física do indivíduo em seu trabalho; emprega exercícios de fácil execução que são realizados no próprio local de trabalho que contribuirão para um melhor condicionamento e desempenho físico, concentração e um melhor posicionamento frente aos postos de trabalho.

Segundo Silva (2007), Ginástica Laboral é a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Além de exercícios físicos, a Ginástica Laboral consiste

em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática da Ginástica Laboral ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador.

Para Albuquerque, Santiago e Fumes (2008) as estratégias de motivação adotadas pelas empresas, para a promoção de saúde, pela prática de atividades físicas, representa uma possibilidade reforçar o compromisso do trabalhador com a instituição na qual trabalha, e este deve elevar também a qualidade dos serviços.

Para a empresa, os benefícios podem ser observados no aumento da produtividade, na diminuição do número de acidentes de trabalho, na redução dos gastos com afastamento e/ou substituição de pessoal; na diminuição de queixas, afastamentos médicos, acidente e lesões; e na melhoria da imagem da instituição junto aos empregados e a sociedade.

Para os funcionários os benefícios podem ser observados na melhor utilização das estruturas osteomioarticulares, com maior eficiência e menor gasto energético por movimento específico; no combate e prevenção das doenças profissionais; no combate e prevenção do sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade; na melhora da flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura; na melhora da disposição e bem estar para a jornada de trabalho; na redução da sensação de fadiga no final da jornada; na promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador; melhora do equilíbrio biopsicológico; melhora da autoestima e da autoimagem; desenvolvimento da consciência corporal; combate às tensões emocionais; melhora da atenção e concentração nas atividades desempenhadas; favorece o relacionamento social e trabalho em equipe; e melhora das relações interpessoais (ALBUQUERQUE; SANTIAGO; FUMES,2008).

Neste contexto, a Ginástica Laboral tem encontrado espaço devido ao ganho representado à empresa e aos funcionários. Recentemente, o Ministério da Saúde publicou um estudo que mostra números sobre empresas que investem em ginástica laboral e ratificam a importância desta iniciativa com os seguintes dados: a) a produtividade aumenta de 2 a 5%, b) os acidentes

diminuem entre 20 e 25%, c) o turnover reduz entre 10 e 15% e, d) o número de faltas cai, entre 10 e 15%.

A Ginástica Laboral é uma atividade física orientada durante o horário de trabalho, que visa melhorar sob os aspectos fisiológicos, a condição de vida do trabalhador e tem como principal objetivo prevenir as doenças ocupacionais, que ocorrem no decorrer da jornada do trabalho. Guerra apud Militão (2001) complementam afirmando que é um programa de prevenção e compensação, cujo objetivo é a promoção da saúde dos trabalhadores, através de uma preparação biopsicosocial.

A Ginástica Laboral pode ser adquirida em três tipos: Preparatória, Compensatória e Relaxante. A preparatória, que é realizada antes ou nas primeiras horas do início do trabalho. É constituída de alongamentos e/ou aquecimentos específicos para determinadas estruturas exigidas no trabalho. A compensatória, que é realizada no meio da jornada de trabalho com uma pausa ativa e pode ser praticada para executar exercícios de compensação. A Relaxante, que é realizada no término da jornada de trabalho, onde acontece o relaxamento dos músculos e suas tensões acumuladas.

A Implantação da Ginástica Laboral proporciona benefícios psicológicos, fisiológicos e sociais para a empresa e funcionários. Tendo em vista um considerável número de disfunções posturais, dores nas costas e lesões por esforços repetitivos (LER) e altos índices de stress que acometem os trabalhadores em seu período ativo o "*Labor Vip*": Projeto Extensão de Ginástica Laboral vem para orientar e prevenir esses males, contribuindo por melhor qualidade de vida dos servidores do IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho.

Labor Vip tem como objetivo contribuir positivamente para a saúde dos servidores, minimizando e/ou eliminando os problemas de LER/DORT, promovendo uma melhor qualidade de vida, na diminuição do número de acidentes de trabalho, na prevenção de doenças ocupacionais, na prevenção da fadiga muscular, no aumento da disposição do funcionário ao iniciar o trabalho e retornar a ele, para detectar os problemas que possam existir nos postos de trabalho, melhorar as posturas dos indivíduos durante a jornada de trabalho e fora dela e promover maior integração no ambiente de trabalho.

Materiais e Métodos

O projeto “*Labor Vip*” acontece no IFSULDEMINAS - Câmpus Muzambinho, na sua implantação foram ministradas palestras de conscientização sobre a importância da Ginástica Laboral e a importância da consciência corporal aos funcionários, setor por setor.

Após as palestras, foi realizada uma avaliação física de cada funcionário para levantamento das principais necessidades e posterior planejando das aulas.

Aulas são diárias, tem uma duração de 15 minutos em cada setor do Câmpus. As aulas/exercícios consistem basicamente de aquecimento musculoesquelético, alongamento, resistência muscular localizada e fortalecimento, além de atividades recreativas.

Iniciamos o projeto, com os participantes de oito setores, atendendo um total de sessenta funcionários, com a participação voluntária.

RESULTADOS ESPERADOS

Nesse pouco tempo de atuação já se pode observar uma melhora em alguns aspectos da saúde dos servidores como diminuição das queixas de dores e melhora nas capacidades físicas: flexibilidade, força e resistência. E nota-se a melhora dos aspectos psicológicos, fisiológicos e sociais dos funcionários. Com esses benefícios evidentes a demanda deste projeto é expandir pro Câmpus Muzambinho inteiro.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALBUQUERQUE, A.A.C; SANTIAGO, L.V; FUMES, N.L.F. **Educação Física, esporte e lazer: Perspectivas luso-brasileiras.** Alagoas: SIMAI, 2008.

ALVES, S.; VALE, A. **Ginástica Laboral - Caminho para uma Vida mais Saudável no Trabalho**. Revista Cipa – Benefícios da Ginástica no Trabalho. São Paulo, n. 232, v. 20, mar., 1999. p. 30-43.

BURTI, Juliana, Schulze. **Exercícios no Trabalho**. Belo Horizonte: Soler 2005

LIMA, V. **Ginástica Laboral: Atividade física no ambiente de trabalho**. 3ª Ed. São Paulo: Phorte, 2008.

Maciel, M.G. **Ginástica Laboral e ergonomia: intervenção profissional**. Jundiaí: Fontoura, 2009.

Mendes, R. A.; Leite, N. **Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas**. 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2008.

MILITÃO, A.G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Disponível em: <http://portalsaudebrasil.com/artigospsb/trabalhad034.pdf>. Acesso em: 28/12/2012.

MONTA´ALVÃO, C.; FIGUEIREDO, F. **Ginástica Laboral e ergonomia**. Rio de Janeiro, 2005

OLIVEIRA, J. R. G. **A Prática da Ginástica Laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SILVA, Jordane Bueno da. **A Ginástica Laboral como promoção de saúde**. Dissertação de curso de Graduação em Fisioterapia - São Paulo/SP, 2007.