

## RH na Confecção

# Ginástica laboral

**T**rabalho excessivo, posturas inadequadas, repetições constantes do mesmo movimento e condições críticas de materiais, equipamentos e instalações da empresa desencadeiam grandes tensões no corpo, que originam grandes males e são causas de afastamento do trabalho por incapacidade temporária ou definitiva (invalidez permanente do profissional).

A ginástica laboral leva em conta a importância da reeducação postural, o alívio do estresse no local de trabalho, com a finalidade de valorizar a prática da atividade física como instrumento de promoção de saúde e prevenção de doenças e lesões como LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e Dort (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

### O que é ginástica laboral?

Trata-se de um conjunto de práticas físicas criado com base na análise ergonômica da atividade profissional exercida pelo(a) trabalhador(a).

A técnica procura compensar as estruturas do corpo mais utilizadas e exigidas durante o trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando e tonificando-as.

Muitas vezes a exigência física de um trabalho não é tanto de aplicação de força física intensa, porém a manutenção de uma postura estática por longo período de tempo (sentada, no caso das costureiras; e de pé, no caso dos passadores) gera a necessidade de compensação.

Além da postura estática (sentada ou de pé) que aquelas funções exigem, devemos levar em conta quais são as estruturas anatômicas mais utilizadas na realização daquela tarefa.

Por exemplo, a costureira no seu posto de trabalho mantém-se com os olhos fixos no ponto da agulha, e com os membros superiores, mãos, antebraços, braços e ombros, vai "guiando" a costura, com precisão. Depende de grande concentração visual em um *único ponto* durante essa parte da tarefa, que se repete centenas ou milhares de vezes durante a jornada de trabalho. Isso exige que olhos, cabeça, coluna cervical estejam permanentemente fixos para a execução dessa tarefa.

Já a "dinâmica da operação costura" requer que os membros superiores trabalhem harmoniosamente, e a exigência física nesse caso consiste em manter os ombros elevados, movendo-os para a frente e para trás, para a direita e esquerda ou em posição *fixa*, estática ativa, sustentada,

não relaxada; os *braços e antebraços* devem ser mantidos ativamente em ângulos e posições adequados à execução da tarefa; as *mãos* apreendem o tecido, e o guiam dentro de limites restritos e precisos.

Todo esse conjunto de operações é realizado em um processo produtivo contínuo, por toda jornada de trabalho e às vezes com horas extras.


### Ginástica laboral

- de compensação - realizada durante a jornada de trabalho, provoca uma pausa ativa, compensando posturas inadequadas e esforços repetitivos de baixa intensidade exigidos pela função operacional, tem a duração de 10 a 15 minutos, sendo indicada para funções que exigem movimentos repetitivos, necessidade de concentração prolongada, constante atendimento ao público externo e cargos de responsabilidade e decisões;

- de relaxamento - realizada após o expediente, tem como objetivo principal recuperar o trabalhador do desgaste sofrido, fazendo que ele retorne ao seu convívio pessoal descansado e em condições de aproveitar melhor o seu lazer. Tem duração média de 10 minutos e é indicado para todas as funções, principalmente aquelas exercidas no período noturno (terceiro turno).

### Resultados obtidos:

- melhora no clima organizacional, é o primeiro resultado observado;
- diminuição de queixas e procura ambulatorial;
- diminuição de afastamentos por LER ou Dort;
- redução de acidentes de trabalho;
- melhor adaptação ao posto de trabalho;
- aumento do grau de satisfação do funcionário;
- incremento da produção (quantitativa e qualitativamente);
- melhoria da condição de saúde geral de todos os funcionários.

A ginástica laboral é hoje, para a empresa moderna, um investimento necessário, cujo retorno é de três a cinco vezes maior que o investido. 

\* Rubens Nunes é consultor e sócio da Megatech Consultoria. rubenunes@megatech-con.com.br.

\* Dr. João Eduardo Barbosa Pacheco é médico do trabalho, ginecologista e obstetra da Med-Labor Serviços Médicos e Saúde Ocupacional S/S Ltda.