



PROGRAMAS DE GINÁSTICA LABORAL: MECANISMO DE PREVENÇÃO DA LER E DORT EM OPERADORES DE CAIXA DE SUPERMERCADO.

Amanda Tizom¹

Any Karolyne²

Walderson Nunes³

Resumo: *A presente pesquisa possui como questão central a compreensão. De que forma o programa de Ginástica Laboral pode melhorar a qualidade de vida dos Operadores de Caixa de supermercado? Para respondermos este questionamento, elaboramos três abordagens específicas que nos ajudarão a compreender os processos da ginástica laboral na qualidade de vida dos trabalhadores de supermercados. Esta pesquisa foi elaborada para abordarmos as melhorias que os caixas de supermercados podem ter com a prática da GL.*

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Programas. Qualidade de vida. Trabalhadores.

Introdução

Esta pesquisa foi elaborada para abordarmos as melhorias que os caixas de supermercados podem ter com a prática da GL.

A prática da GL oferece diferentes finalidades tanto para o funcionário quanto para a empresa, para o funcionário que tem a possibilidade de praticar a GL tem como objetivos principais a promoção de bem estar, qualidade de vida, diminuir e combater o estresse ocasionado devido ao trabalho e o sedentarismo.

A qualidade de Vida no Trabalho (QVT) deve ser considerada muito importante para a saúde física e psíquica dos funcionários, pois a mesma, se não for respeitada e valorizada, pode acarretar diversos fatores negativos na produção dos mesmos. O ser humano passa grande parte da sua vida trabalhando, e a maior parte, na mesma função, o que, com o passar dos anos pode acabar acarretando diversos pontos negativos em sua vida, como problemas de saúde, problemas psicológicos, emocionais e sociais.

A jornada de trabalho tem em torno de 8 horas por dia, somando o total de 44 horas semanais, ou seja, durante pelo menos 35 anos de nossas vidas passamos trabalhando, o colaborador passa a maior parte do seu dia dentro da empresa exercendo sua função, e a grande maioria comprometendo e sobrecarregando os

1 Educação Física, Bacharelado, IESSA, amanda.tizon@hotmail.com

2 Educação Física, Bacharelado, IESSA, anykarolyne64@gmail.com

3 Bacharel em Turismo - Secal, Licenciado e Bacharel em Ed. Física - Faculdade Santana; Especialista em Fisiologia do Exercício - Santana; Especialista em Personal Training - Faveni; Especialista em Gestão de Pessoas- IBPEX;

mesmos grupos musculares durante essas 8 horas diárias. Muitos postos de trabalho apresentam diferentes riscos em suas atividades para o trabalhador, por isso devem ser avaliados com o objetivo de minimizar ou eliminar os riscos à saúde dos mesmos.

O posto de trabalho dos Operadores de caixa de supermercado é um exemplo que precisa de mudanças e correções, devido ao grande risco que os trabalhadores estão expostos no decorrer das suas funções, o operador de caixa realiza seu trabalho com alta intensidade, além da quantidade de tarefas que devem ser realizadas, tem ainda a alta frequência, o que acaba trazendo um grande aumento de carga mental e física dos colaboradores.

Essa pesquisa procura buscar e abordar melhorias para os caixas dos supermercados, assim como pretende também criar praticas da GL para p publico alvo no seu dia a dia.

Objetivos

- De que forma o programa de Ginástica Laboral pode melhorar a qualidade de vida dos Operadores de Caixa de supermercado.
- Caracterizar as Lesões por esforços repetitivos LER/DORT.
- Apresentar um programa de Ginástica Laboral visando melhorar a qualidade de vida dos Operadores de caixa de supermercado.

Metodologia

A metodologia têm a função primordial de delinear os parâmetros que serão aplicados para a condução de uma pesquisa, para tanto, entendemos que esta é detentora das características de uma pesquisa bibliográfica com base nos procedimentos técnicos utilizados e também exploratória em função dos objetivos aqui apresentados.

Bibliográfica, uma vez que tem por finalidade conhecer as diferentes formas de contribuição científica que se realizaram sobre determinado assunto ou fenômeno (neste caso, a avaliação formativa). SALOMON (1999, p.101) ressalta tal ponto no momento em que comenta que a construção deste tipo de pesquisa "funda-se na posição de diversos autores que abordam determinado assunto."

Também assume aspectos de Exploratória, haja vista a possibilidade de se aumentar a experiência acerca de um determinado problema. Novamente adotamos SALOMON (1999, p. 106) no instante em que este coloca que tal tipo de pesquisa tem como objetivo "familiarizar o pesquisador com o problema, possibilitando tornar o mesmo mais explícito ou a construção de hipóteses."

TRIVIÑOS, ainda complementa:

Pensa-se que a realização de um estudo exploratório, por ser aparentemente simples, elimina o cuidadoso tratamento científico que todo investigador tem presente nos trabalhos de pesquisa. Este tipo de investigação, por exemplo, não exige a revisão de literatura, as entrevistas, o emprego de questionários, etc., tudo dentro de um esquema elaborado com a severidade característica de um trabalho científico. (1996, p.109-10)

Ao definirmos qual é o tipo de pesquisa que se adota, devemos ressaltar que

a finalidade de toda e qualquer pesquisa científica não passa apenas pelo fato de mera apresentação de um relatório, mas sim, o desenvolvimento de um caráter interpretativo no tocante aos dados que foram obtidos.

Revisão de Literatura

A concepção de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e com o passar do tempo, tende a mudar, QV aponta o grau das condições básicas do ser humano, desde o bem estar físico, emocional, mental, psicológico e envolve também o relacionamento social, educação, saúde entre outros fatores que afetam a vida humana.

A qualidade de Vida no Trabalho (QVT) deve ser considerada muito importante para a saúde física e psíquica dos funcionários, pois a mesma, se não for respeitada e valorizada, pode acarretar diversos fatores negativos na produção dos mesmos.

Segundo OLIVEIRA (2006, p. 147), “uma empresa deve ser vista como um ambiente humano. Um conjunto de pessoas trabalhando por um fim definido pela empresa, mas ao mesmo tempo cada componente deste conjunto tem seus fins específicos”..

De acordo com DINIZ; FERREIRA (1998), a incidência de LER/DORT é comum em várias atividades profissionais, incluindo os operadores de checkout de supermercados. Nesta categoria a LER/DORT, geralmente está relacionada com a introdução de novas tecnologias, como a informática e a leitura óptica, sem a adaptação dos postos e do ritmo de trabalho à situação.

A Ginástica Laboral é um conjunto de exercícios físicos que são praticados diariamente dentro da empresa, durante a jornada de trabalho, e a mesma tem o objetivo de prevenir lesões que podem surgir devido ao trabalho, além de proporcionar a socialização e a descontração entre os funcionários durante a sua prática, promovendo lazer e conseqüentemente qualidade de vida.

Segundo DIAS (1994), a ginástica laboral pode ser a compensatória, preparatória e de relaxamento, com exercícios específicos realizados no local de trabalho, durante a jornada de trabalho, agindo de forma preventiva e terapêutica.

Como o nome já diz, a Ginástica Laboral preparatória ou de aquecimento tem como objetivo, preparar os colaboradores para a jornada de trabalho, com exercícios de aquecimento, dando ênfase nos grupos musculares que são mais exigidos pela função exercida.

A GL de compensação é executada durante as pausas na jornada de trabalho, tem uma duração de 10 a 15 minutos, e como o nome diz, ela tem o objetivo de compensar a musculatura que sofre por movimentos repetitivos, ajudando também na correção de posturas inadequadas.

A Ginástica Laboral de Relaxamento consiste na execução de exercícios de alongamento e relaxamento muscular, com duração média de 15min, sendo realizado normalmente após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias, evitando assim o acúmulo de ácido láctico e prevenindo as possíveis lesões.

Considerações finais

Considera-se com o tema abordado, que é importante a implementação do PGL dentro das empresas, a fim de melhorar a autoimagem, a redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhorando o relacionamento interpessoal, maior resistência à fadiga central e periférica, aumentando a disposição e motivação durante a jornada de trabalho. Aumentando assim, a produtividade dos trabalhadores, diminuindo a incidência de doenças ocupacionais, menores gastos com despesas médicas, marketing social, redução do índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários, além de reduzir os números de erros e falhas, pois os funcionários ficam mais espertos e motivados.

Referências

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA-CONFED. **Ginástica Laboral**. Revista Confed, n.13, p.4-11, ago., 2004.

DIAS, M. F. M. **Ginástica laboral**. Revista Proteção, v. 29, 124-125, 1994

DINIZ, Carlos Alberto; FERREIRA JR, Mário. **Pre valência de sintomas músculo-esqueléticos em operadores de checkout em mercados**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, n. 93/94, v. 25, p. 75-90, 1998.

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2003

MARTINS, G. C.; BARRETO, S. M. G. **Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador**: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). Motriz, v.13, n.3, p.214-224, 2007

OLIVEIRA JRGO. **A prática da ginástica laboral**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006