



RESULTADOS DA IMPLANTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NA ASSOCIAÇÃO HOSPITAL DE CARIDADE DE IJUÍ-RS¹

Denise Raquel Rohr². HCI

Ginástica Laboral é um conjunto de práticas corporais de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho - em que o qualificativo laboral- , com a finalidade de preparar previamente cada sujeito — e todos — da equipe e/ou grupo de trabalho. Geralmente baseia-se em técnicas de alongamentos distribuídas pelas várias partes do corpo, dos membros, com o objetivo de prevenir o aparecimento de várias lesões entre elas a LER – Lesões por Esforços Repetitivos – ou DORT – Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho. Assim, este artigo teve como objetivo analisar os efeitos de um programa de ginástica laboral desenvolvido na Associação Hospital de Caridade de Ijuí-RS (HCI), a partir de agosto de 2009. De agosto de 2009 até julho/2010, a Ginástica Laboral era desenvolvida no HCI em 30 setores, abrangendo em média 300 colaboradores por semana. Durante este período, os colaboradores participaram de sessões de ginástica laboral com frequência de 2 a 3 vezes na semana. A análise dos benefícios da Ginástica Laboral foi realizada através do controle do número de atestados por doenças/lesões osteomusculares/LER/DORT apresentados pelos funcionários, comparando os períodos em que a ginástica foi realizada e os períodos em que ela não foi realizada na instituição: agosto à dezembro de 2008 comparado ao mesmo período em 2009; janeiro à julho de 2009, comparado ao mesmo período em 2010. Os dados foram analisados e posteriormente colocados em gráficos, para melhor visualização dos resultados. A partir dos gráficos comparativos, é possível identificar uma diminuição em média de 47,46% de atestados por doenças osteomusculares no período de agosto à dezembro/2008 (sem ginástica) e agosto à dezembro/2009 (com o programa de Ginástica Laboral). De janeiro à julho/2009 (período sem ginástica) e janeiro a julho/2010 (período com ginástica), observou-se uma redução de 37,10% no número de atestados. Esses números evidenciam que o programa de Ginástica Laboral implementado no HCI, obteve resultado positivo junto aos colaboradores, reduzindo significativamente do número de atestados e registros de lesões por esforços repetitivos, bem como, a melhora da coordenação motora e consciência corporal; maior disposição para desempenhar as atividades diárias; integração com os colegas de setor e entre diferentes setores.

¹ Artigo resultante da implantação de um programa de Ginástica Laboral na Associação Hospital de Caridade de Ijuí-RS

² Graduada em Educação Física pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, aluna do Programa de Pós-Graduação Mestrado em Educação nas Ciências da mesma universidade.