



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

WILLAS FERREIRA DA SILVA

**A GINÁSTICA LABORAL COMO FORMA DE PREVENÇÃO NAS DOENÇAS
OSTEOMUSCULARES: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

CAMPINA GRANDE /PB

2021

WILLAS FERREIRA DA SILVA

**A GINÁSTICA LABORAL COMO FORMA DE PREVENÇÃO NAS DOENÇAS
OSTEOMUSCULARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico - apresentado a/ao Coordenação/Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba como pré-requisito para a obtenção do título de bacharelado em Educação Física pela UEPB – Universidade Estadual da Paraíba.

Área de concentração: Epidemiologia da atividade física.

Orientadora: Prof.^o Dra. Regimena Maria Braga de carvalho.

CAMPINA GRANDE /PB

2021

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586g Silva, Willas Ferreira da.
A ginástica laboral como forma de prevenção nas doenças osteomusculares [manuscrito] : uma revisão da literatura / Willas Ferreira da Silva. - 2021.
19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Profa. Dra. Regiménia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Ginástica laboral. 2. Distúrbios musculoesqueléticos. 3. Transtornos traumáticos cumulativos. I. Título

21. ed. CDD 796.4

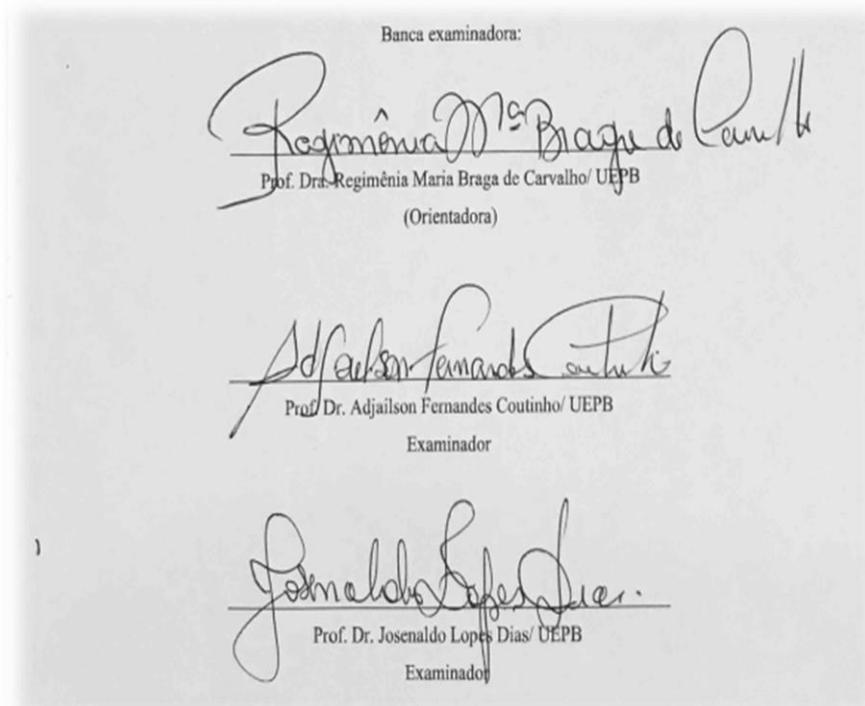
WILLAS FERREIRA DA SILVA

**A GINÁSTICA LABORAL COMO FORMA DE PREVENÇÃO NAS DOENÇAS
OSTEOMUSCULARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico - apresentado a/ao Coordenação/Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba como pré-requisito para a obtenção do título de bacharelado em Educação Física pela UEPB – Universidade Estadual da Paraíba.

Área de concentração: Epidemiologia da atividade física.

Aprovada em: 06/06/2021



LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DORT	Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho
GL	Ginástica Laboral
LER	Lesões por Esforço Repetitivo

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÃO.....	09
3. LER E DOT.....	09
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	12
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	12
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS	16

A GINÁSTICA LABORAL COMO FORMA DE PREVENÇÃO NAS DOENÇAS OSTEOMUSCULARES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Willas Ferreira da Silva¹

Regimênia Maria Braga de Carvalho²

RESUMO

Com o aumento da produção industrial, as novas formas de administração bem como a mudança da filosofia das empresas têm provocado um excesso de pressão decorrente do alto nível de exigência quanto ao cumprimento das metas e ritmo de trabalho, tais fatores aumentaram os riscos de lesões entre os colaboradores. A Ginástica Laboral (GL) é definida como 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 ou doenças ocupacionais. Consistem em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. As empresas têm adotado a GL como uma possibilidade da diminuição de afastamentos e absenteísmos decorrentes de lesões por esforço repetitivo (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT). As seções variam de 5 a 15 minutos, é possível prevenir doenças provocadas por repetição, melhorar circulação sanguínea, correção postural, relacionamento entre os colegas de trabalho, além de proporcionar aumento na produtividade reduzindo a fadiga e promovendo maior bem-estar no ambiente profissional. Este trabalho objetivou realizar um levantamento na literatura acadêmica sobre a utilização da GL dentro das empresas para prevenção de doenças osteomusculares, foi realizada uma pesquisa nas bases de dados ISI, PubMed, SciELO, LILACS e google acadêmico por artigos nacionais, utilizou-se os descritores: ginastica laboral, LER, DOT, PRESCRIÇÃO. Foram selecionados estudos longitudinais e transversais. Os artigos escolhidos avaliaram os benefícios da ginástica laboral em funcionários de empresas, utilizaram questionários individuais, palestras educacionais, atividades educativas e avaliações físicas. A partir das leituras realizadas, foi possível observar que a implantação de um programa de GL nas empresas, como um dos fatores determinantes na qualidade de vida do trabalhador, a partir da promoção de um programa preventivo, resulta em um indivíduo saudável e produtivo em sua atividade profissional. Outro fator observado nos estudos analisados é o fato da GL ser conduzida preferencialmente por um especialista da área da educação física, como profissional da saúde que além de promover e educar em saúde também trabalha com o intuito de prevenir doenças como LER, DORT, pois existe uma grande parcela de trabalhadores portadores dessas doenças e em muitos casos ainda não há investimentos necessários.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, LER, DORT, Prescrição, Distúrbios Osteomusculares.

ABSTRACT

With the increase in industrial production, as new forms of administration as well as the change in the philosophy of companies have caused an excess of pressure resulting from the high level of demand regarding the fulfillment of goals and work pace, such factors have increased the risks of reduction between the collaborators. Labor Gymnastics (GL) is defined as the performance of physical exercises in the work environment, during working hours, to promote the health of employees and prevent repetitive strain injuries or occupational diseases. They consist of stretching, muscle relaxation and joint flexibility. Companies have adopted GL as a possibility to reduce absences and absenteeism resulting from repetitive strain injuries (RSI) and work-related musculoskeletal diseases (WMSD). The sections range from 5 to 20 minutes, it is possible to prevent diseases caused by repetition, improve blood circulation, postural correction, relationship between co-workers, in addition to providing increased productivity, reducing fatigue and promoting greater well-being in the professional environment. This study aimed to carry out a survey in the academic literature on the use of GL within companies for the prevention of musculoskeletal diseases, a search was carried out in the ISI, PubMed, SciELO, LILACS and academic google databases for national articles, using the descriptors : work gymnastics, corporate personal, quality of life, prevention, companies. Longitudinal and cross-sectional studies were selected. The chosen articles evaluated the benefits of labor gymnastics for company employees, using individual questionnaires, educational lectures, educational activities and physical assessments. From the readings carried out, it was possible to observe that the implementation of a GL program in companies, as one of the determining factors in the quality of life of the worker, from the promotion of a preventive program, results in a healthy and productive individual in their professional activity. Another factor observed in the studies analyzed is the fact that GL is preferably conducted by a specialist in the field of physical education, as a health professional who, in addition to promoting and educating in health, also works with the aim of preventing diseases such as RSI, WMSD, as there is a large portion of workers with these diseases and in many cases there are still no investments needed.

Keywords: Labor Gymnastics, READ, DOT, Prescription, Osteo Muscular Disorders.

1 INTRODUÇÃO

Conforme acontecia durante a Revolução Industrial, os trabalhos desenvolvidos nas fábricas sofreram alterações e modernizações. O avanço tecnológico facilitou o manuseio das máquinas, mas restringiram o movimento corporal durante o controle do funcionamento destas, ocasionando rotinas monótonas e falta autonomia nas decisões do trabalhador, fatores que interferem na apreensão individual e coletiva do ambiente de trabalho e da saúde ocupacional.

Ginástica Laboral (GL) é definida como 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 ou doenças ocupacionais (ZILLI, 2002). Consistem em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações (SILVA, 2007).

A GL surgiu como uma forma de prevenir as lesões causadas pelo esforço repetitivo e doenças osteomusculares dos trabalhadores, essa prática teve início na Polônia em 1925 era chamada de “ginastica de pausa”. Sua popularidade aumentou na década de 60 quando chega a Europa e Japão.

No Brasil, primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários surgiram por volta do ano de 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada somente em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos, com opção de lazer e de esporte para os seus funcionários, como a Fábrica de Tecidos Bangu, a pioneira, e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil (Revista do Confef, 2004).

De acordo com os registros no Caderno Técnico-Didático do SESI - Ginástica na Empresa (2006), em 1973, a Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS (FEEVALE) foi a percussora em Ginástica Laboral, com o “Projeto Educação Física Compensatória Recreação”, desenvolvido a partir de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o “Projeto Ginástica Laboral Compensatória”.

A fábrica Fiat de Automóveis, em 1978 na cidade de Bentim/MS iniciou o “Programa de Ginástica na Empresa”, fundamentado nos princípios da Ginástica Laboral. Este programa do Sesi abrange todo o País, atualmente.

Prevenção é uma palavra que tem por definição no dicionário da língua portuguesa: conjunto de medidas ou preparação antecipada de (algo) que visa prevenir (um mal). Dessa forma, a prevenção de lesões dentro das instituições empregatícias não é apenas uma intervenção isolada, mas sim um conjunto de medidas que a empresa deve tomar de forma contínua e estratégica visando o bem estar de seu funcionário.

A ginástica é destinada especificamente para o local de trabalho com o objetivo de prevenir lesões geradas pelo trabalho ocupacional, além de reduzir a fadiga aumenta a produtividade dos colaboradores e reduz o custo das empresas decorrentes de licenças médicas.

Segundo Figueiredo e Mont’Alvão (2005), as doenças ocupacionais são patologias originadas após a Revolução Industrial, no século XVIII, ao impor um ritmo de trabalho mecânico ao homem, ocasionando assim uma série de movimentos constantes, repetidos e em grande velocidade.

Veigas (2017) evidencia que o programa de ginástica laboral apresenta-se como tecnologia social na prevenção a doenças ocupacionais, LER e DORT, visando à qualidade de vida do trabalhador entre outros benefícios. Sua importância vem crescendo à medida que os resultados são comprovados dentro das organizações, com o aumento da produtividade das empresas.

No momento de sua prática dentro das empresas, a Ginástica Laboral pode ser dividida em três momentos:

- Ginástica de Aquecimento ou Preparatória: É realizada antes da jornada de trabalho e tem como objetivo preparar o indivíduo para o início do trabalho, aquecendo os grupos musculares que serão exigidos nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos.
- Ginástica de Pausa ou Compensatória: Rotineiramente é realizada no meio do expediente de trabalho e tem como objetivo aliviar as tensões, fortalecer os músculos do colaborador, além de interromper a monotonia da rotina de trabalho e, promover exercícios específicos, para diminuir os danos causados por movimentos repetitivos, estruturas sobrecarregadas e posturas solicitadas nos postos de trabalho.

- **Ginástica de Relaxamento:** Tem como principal objetivo desenvolver exercícios específicos de relaxamento, principalmente em trabalhos com excesso de carga horária ou em serviços de cunho intelectual. Os exercícios praticados após o expediente de trabalho, têm como objetivo proporcionar relaxamento muscular e mental aos trabalhadores (Oliveira, 2006).

2 GINASTICA LABORAL E PREVENÇÃO.

Segundo Silva (2007), quando falamos de saúde estamos nos remetendo ao estado multidimensional que envolve aspectos fisiológicos, afetivos, motores e sociais, não limitando a mesma a ausência de doenças. Nesse sentido, podemos considerar a prática regular de atividade física como um importante fator que interfere diretamente de forma positiva na manutenção da saúde.

Santos (2019) afirma que a atividade como a ginástica laboral tem o propósito de melhorar a qualidade de vida do ser humano no seu trabalho. São atividades que devem ser adotadas constantemente pelas empresas, a fim de melhorar a saúde do colaborador, combatendo os sintomas que causam as LERs e DORTs. É um método eficiente, pois não sobrecarrega o trabalhador e são exercícios leves e de curta duração.

Barbosa et.al.(2014) comentam que as práticas de atividades físicas devem ser incentivadas dentro das empresas já que uma boa parte da população se encontra dentro das mesmas. Entendendo a GL como exercícios físicos realizados com trabalhadores dentro das empresas, podendo ser realizada no início, no meio ou no final de cada expediente, visando melhorar desfechos gerais, como qualidade de vida e ambiente ocupacional e tendo a ergonomia como a análises dos meios que são utilizados durante os expedientes.

A GL apresenta-se ainda mais eficaz quando definida em comum acordo com a atividade desempenhada pelo trabalhador e suas necessidades. Haja vista que quando desenvolvida no início do expediente apresenta-se com características de aquecimento músculo-esquelético e articular, objetivando o alcance dos músculos e articulações que serão utilizados no decorrer do expediente a fim de poupá-los de acidentes como as distensões (POLITO e BERGAMASCHI, 2002).

Carvalho *et. al* (2019) afirmam que quando se pensa na relação dos benefícios da GL para uma melhor relação interpessoal leva-se em consideração que os seres humanos têm em sua essência a necessidade de se relacionar. A todo o momento, nos diversos ambientes, os indivíduos convivem uns com os outros, formam-se grupos por afinidade e aproximações que perpassam por vezes a religião, laços familiares e convívio de trabalho. E através dessa socialização estabelecem as suas capacidades afetivas e de cooperação.

A implantação de um programa de ginástica laboral busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças do estilo de vida e não apenas de alteração nos momentos de ginástica orientada dentro da empresa. O principal objetivo de um programa de GL deve ser desenvolver ações que possibilitem a promoção do bem-estar dos funcionários e melhoria de qualidade de vida e isto representa um investimento que garantirá um retorno significativo a médio e longo prazo para ambas as partes: o trabalhador e a empresa (NAHAS; FONSECA, 2004).

Pagliar (2002) cita entre os benefícios psicológicos advindos da prática de ginástica laboral, verifica-se favorecimento na mudança da rotina; reforço à autoestima; evidência da preocupação da empresa com seus funcionários; além de melhorar a capacidade de concentração no trabalho. Os benefícios sociais verifica-se o surgimento de novas lideranças; favorecimento do contato pessoal; promoção da integração social; favorecimento do sentido de grupo - se sentem parte de um todo; melhora no relacionamento. São entraves à realização da ginástica laboral quaisquer fatores físicos, patológicos ou biomecânicos que impeçam o profissional de executar qualquer movimento, pois passa a ser uma contraindicação para alguns exercícios específicos dentro da ginástica laboral.

3 LER E DORT

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) é um conjunto de doenças que atingem estruturas como músculos, tendões, nervos e líquidos articulares, sendo causadas, desencadeadas ou agravadas por fatores presentes nos locais de trabalho.

Os fatores ocupacionais que contribuem para o surgimento das LER e DORT são: movimentos repetitivos, ritmo de trabalho intenso, móveis e equipamentos incômodos, postura inadequada, falta de tempo para ir ao banheiro, cobrança contínua por produtividade, exposição ao frio e exposição a vibrações. Doenças crônicas e condições psicológicas desfavoráveis também contribuem para o aparecimento das LER e DORT.

A cada ano os casos de afastamento por doenças relacionadas ao trabalho vêm aumentando devido a lesões. A maior incidência da doença ocorre com trabalhadores na faixa etária situada entre 20 a 39 anos, e o maior número de casos é registrado entre mulheres (SORATO, ET AL. 2007). Diversas afecções, tais como tendinite, tenossinovite, bursite, lombalgia, síndrome do túnel do carpo, entre outras e, com base nos dados do INSS (2003), são, atualmente, a segunda causa de afastamento do trabalho. Barreira (2016).

Estas lesões são causadas pela utilização biomecanicamente incorreta dos músculos, dos tendões, das fáscias ou dos nervos, resultando em dor, em fadiga, em queda do rendimento no trabalho e em incapacidade temporária, podendo evoluir para uma síndrome dolorosa crônica que, agravada por todos os fatores psíquicos (no trabalho ou fora dele), é capaz de reduzir o limiar de sensibilidade dolorosa do indivíduo (OLIVEIRA, 2007, p. 41).

Segundo a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT) com os dados preliminares do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) indicam que ao menos 22.029 trabalhadores precisaram ficar afastado por 15 dias de suas atividades em 2017 por causa de algum tipo de doença relacionada com as lesões por esforço repetitivo e distúrbios osteomusculares (LER/DORT).

Os principais prejudicados com as ocorrências de LER/DORT são os trabalhadores, mas os empregadores também têm prejuízos quando o INSS precisa afastar os empregados das tarefas diárias. Se somados todos os dias que os trabalhadores ficaram afastados das tarefas profissionais em 2017 por causa de alguma doença relacionada a esses dois problemas, o número chegaria a 2,59 milhões de dias de trabalho perdidos. (ANAMT diário do comercio 2018).

De acordo com Militão (2001), a nomenclatura LER foi substituída por DORT em 5 de agosto de 1998, através da ordem de sérico 606 dada pelo ministério da Previdência e Assistência Social. A mudança ocorreu por motivos

previdenciários, para pagamentos de benefícios e reconhecimento da doença. O diagnóstico da LER pode ser dado independentemente do local onde foi adquirido, até em casa fazendo atividades domésticas. Entretanto, a DORT só pode ser diagnosticado quando a lesão for adquirida por atividades relacionadas ao ambiente de trabalho.

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde – PNS, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE e divulgada em 2013, mais de 3,5 milhões de pessoas com mais de 18 anos declararam ter recebido diagnóstico médico de LER/DORT.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado uma pesquisa por artigos nacionais na língua portuguesa nas bases ISI, PubMed, SciELO, LILACS e google acadêmico. Foram incluídos no estudo publicações de janeiro de 2017 a março de 2021, utilizou –se para pesquisa os seguintes descritores: ginastica laboral, personal corporativo, qualidade de vida, prevenção, empresas. A pesquisa resultou em 120 artigos, após a leitura dos títulos, dez (10) artigos foram selecionados para leitura do resumo, destes, apenas seis (6) foram incluídos no estudo por atenderem aos descritores e ano de publicação, dessa forma foram excluídos o total de 114 artigos. Foram selecionados estudos longitudinais e transversais. Os artigos escolhidos avaliaram os benefícios da ginástica laboral em funcionários de empresas, utilizaram questionários individuais, palestras educacionais, atividades educativas e avaliações físicas.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1 – Distribuição dos artigos selecionados de acordo com código (COD), título e autores. Ao final da seleção de artigos, 06 foram os que preencheram os critérios de elegibilidade, esses compuseram a amostra desse estudo.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES
CÓD.1	CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA LABORAL PARA QUALIDADE DE VIDA DOS SERVIDORES DE UMA UNIVERSIDADE ESTADUAL.	CARVALHO, SANTOS, ALMEIDA, MEDEIROS, TOMAZ. 2019
CÓD.2	BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL EM UM GRUPO DO SETOR ADMINISTRATIVO DO HOSPITAL ESTADUAL MÁRIO COVAS.	CORDEIRO, BENETTI, ALONSO. 2017
CÓD.3	PERCEPÇÃO DE DOR E DESCONFORTO EM COLABORADORES DO RAMO CONTÁBIL, PARTICIPANTES E NÃO PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL.	PAGGOTTO, SOARES, MATZENBACHER. 2020
CÓD.4	OS IMPACTOS DA ATIVIDADE GINÁSTICA LABORAL (GL) NO DESEMPENHO DO TRABALHADOR	TEIXEIRA, DELATORRI. 2018
CÓD.5	A GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DA DORT/LER DOS TRABALHADORES	SANTANA, MENDES. 2019
CÓD.6	GINÁSTICA LABORAL: ATIVIDADE FÍSICA NO AMBIENTE DE TRABALHO	DE LIMA, V. 2018

De acordo com a seleção dos artigos do quadro 01, a GL é uma prática totalmente funcional para prevenir doenças osteomusculares causadas por esforço repetitivo, além de o profissional orientar da melhor forma os trabalhadores em relação a mudança de hábitos alimentares e a procurar uma prática de atividade física para combater o sedentarismo.

Em muitas empresas foi constatado um alto índice de sedentarismo. Portanto é extremamente importante além da GL um programa de atividades fora da empresa que estimule o exercício físico, a exemplo de: grupos de corrida ou futebol, para que com isso proporcione uma maior efetividade da ginástica

laboral, potencializando seus efeitos e promovendo melhora na qualidade de vida do colaborador.

A prática de exercícios orientados pelo profissional da educação física dentro do ambiente de trabalho pode ser uma ferramenta que faz o resgate de trabalhadores insatisfeitos com a rotina, trazendo benefícios efetivos para o empregado e a empresa. Além de melhoras interpessoais dos colaboradores, mais entrosamento entre os funcionários, a socialização tendem melhorar o convívio dentro da empresa.

A preocupação com o bem-estar físico dos colaboradores já existe há algum tempo e vem ganhando ainda mais destaque nos últimos anos. Lima (2018) relata que a sensação de bem-estar motivacional, está ligada também a prática da ginástica laboral, e que não há necessidade de se preocupar com horário específico para fazer as dinâmicas, no entanto, identificar o momento em que há maior tensão, passa a ser a hora certa, se tornando uma estratégia de intervenção que pode ser usada para beneficiar a produtividade da companhia.

Teixeira (2018) cita em sua pesquisa que a GL além de prevenir as doenças ocupacionais, como dores lombares, diminuição do stress, diminuição do tabagismo e uso de bebidas alcóolicas. As empresas investem em projetos de ginastica com o objetivo de relaxar, de cuidar da área física e emocional, e ao mesmo tempo, contribui para o crescimento da empresa, investindo no recurso humano com um olhar para um futuro financeiro mais lucrativo.

A ginastica vem se mostrando muito eficaz e com ampla atuação, podendo ser aplicada em hospitais, escritórios e fábricas. Sempre com principal objetivo de prevenir doenças ocasionadas pelo trabalho diminuindo o stress e melhorando a qualidade de vida dos seus praticantes.

QUADRO 2- BENEFÍCIOS.

BENEFÍCIOS P/ EMPRESAS	BENEFICIOS P/ TRABALHADORES
Redução do índice de absenteísmo	Fisiológicos
Maior proteção legal	Prevenir a DORT/LER

Aumento dos lucros	Prevenir lesões
Redução dos acidentes de trabalho, com prevenção de doenças profissionais.	Diminuir tensões generalizadas e relaxar
Reflexão na capacidade de produção / produtividade	Amenizar fadiga muscular e emocional
Integração dos trabalhadores	Prevenir o estresse
Baixo custo de implantação do programa	Melhorar a postura

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das leituras realizadas, pôde-se observar que a implantação de um programa de ginástica laboral nas empresas, como um dos fatores determinante na qualidade de vida do trabalhador, a partir da promoção de um programa preventivo, que resulta em um indivíduo mais saudável e produtivo em sua atividade profissional.

Outro fator observado nos estudos analisados é o fato de que a ginástica laboral ser conduzida preferencialmente por um especialista da área da educação física, como profissional da saúde que além de promover e educar em saúde também trabalha com o intuito de prevenir doenças como LER, DORT, pois existe uma grande parcela de trabalhadores portadores dessas doenças e em muitos casos ainda não há investimentos necessários para a prática da ginástica laboral no sentido da prevenção das doenças ocupacionais.

Com o avanço frenético nos setores de tecnologia e a cada dia que passa o trabalho manual é substituído por máquinas, observa-se o aumento do sedentarismo no ambiente de trabalho, em muitos casos por falta de um profissional adequado para orientar e estimular hábitos de vida saudáveis.

A GL como exercícios físicos realizados por trabalhadores dentro das empresas, podendo ser realizada no início, no meio ou no final de cada expediente, visando uma melhora geral, como qualidade de vida e ambiente

ocupacional e tendo a ergonomia como a análises dos meios que são utilizados durante os expedientes.

É importante ressaltar que a implantação do programa por si só não resultará em uma melhora significativa se não houver um estudo ergonômico, empenho dos responsáveis setoriais, médicos ocupacionais, profissionais de recursos humanos e técnicos de segurança do trabalho.

Portanto, conclui-se que a prática da ginástica laboral é uma das maiores soluções para tratar e prevenir as doenças osteomusculares através da execução de exercícios físicos realizados por um profissional qualificado para reduzir o desgaste durante a jornada de trabalho, orientar os colaboradores a adotar hábitos mais saudáveis e aumentar a produção das empresas além criar um ambiente mais leve.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, CARNEIRO, DELBIM, HUNGER, MARTELLI. **Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho e à ginástica laboral como estratégia de enfrentamento**, Arch Health Invest (2014) 3(5): 57-65.
- BARREIRA, T.H.C. **Abordagem ergonômica na prevenção da L.E.R.** Ver. bras: saúde ocupac., v.22. n84. P 51-9, março 2016.
- CARVALHO, SANTOS, ALMEIDA, MEDEIROS, TOMAZ. **Contribuições da ginástica laboral para qualidade de vida dos servidores de uma universidade estadual**. R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 16, n. 32, p. 107-115, 2019.
- CORDEIRO, BENETTI, ALONSO. **Benefícios da ginástica laboral em um grupo do setor administrativo do Hospital Estadual Mário Covas**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2017;16(3):183-8.
- DE LIMA, V. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 4ª Ed. Editora Phort, São Paulo, 2018. p.432.
- FIGUEIREDO f. Mont'alvão C. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Cidade: Sprint, 2005.
- MILITÃO, A.G. **A Influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção Aérea de Concentração: Ergonomia) Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2001.

NAHAS, M. V; FONSECA, S.A. **Estilo de vida e hábitos dos trabalhadores da indústria catarinense**. Florianópolis: SESI, 2004.

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

OLIVEIRA, et al. **Ginástica laboral**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 106 - Marzo de 2007. Disponível em:
<<http://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>>.

PAGGOTTO, SOARES, MATZENBACHER. **Percepção de dor e desconforto em colaboradores do ramo contábil, participantes e não participantes de um programa de ginástica laboral**. *Revista Campo do Saber – I S S N 2 4 4 7 - 5 0 1 7*. Volume 6 - Número 2 - jul/dez de 2020.

PAGLIARI, Paulo. **REVISTA CONSCIÊNCIA** (jul./dez. 2002). Palmas, Pr, v. 16, n. 2, p. 19-30.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. **Ginástica Laboral: teoria e prática**. 1ª Edição. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SANTANA, MENDES. **A ginástica laboral na prevenção da dor/ler dos trabalhadores**, <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/13443>>. 2019

SANTOS, Xavier. **A importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho**, revista diálogos interdisciplinares, 2019 vol. 8 N° 4 - ISSN 2317-3793.

SILVA A. Antônio J.; MIRANDA NETO Jaime T.; MONTEIRO. Maria V.; REIS, Víctor M. **Medidas e avaliação**. Shape, Rio de Janeiro; 2007.

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

SORATO, A; ALMEIDA, A; MACHADO, C; **A importância do fisioterapeuta dentro das empresas**; Araçatuba: Fisioterapia, Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, 2007. Disponível em: <www.salesiano-ata.br/faculdades/noticias/592/FISIO/TCC_2007.pdf>.

TEIXEIRA, Delatorri. **Os impactos da atividade ginástica laboral (gl) no desempenho do trabalhador**. Revista Dimensão Acadêmica, v.3, n.1, jan-jun. 2018.

VEIGAS, **A efetividade do Programa de Ginástica Laboral**, Disponível em: <<http://revista.ufrr.br/index.php/adminrr/>>, 2017.

ZILLI, C.M. **Manual de cinesioterapia/Ginástica Laboral, uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional**. Curitiba: Lovise, 2002.

<[https://www.anamt.org.br/portal/2018/07/10/ler-e-dort-2018/#:~:text=Dados%20preliminares%20do%20Instituto%20Nacional,osteomusculares%20\(LER%2FDort\)](https://www.anamt.org.br/portal/2018/07/10/ler-e-dort-2018/#:~:text=Dados%20preliminares%20do%20Instituto%20Nacional,osteomusculares%20(LER%2FDort))>. Acesso em 16 de março de 2021 as 12:47hrs.

<http://sindiquimicos.org.br/arquivos/36750>. Acesso em 16 de março 2021 as 14:54hrs.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus que fez com que meus objetivos fossem realizados, durante todos os meus anos de estudos.

Aos meus pais, que me deram todo o suporte, todo apoio, sem medir esforços, aos meus familiares que me deram todo apoio.

A minha orientadora Regímenia M. Braga de carvalho, que teve toda paciência, tempo, explicação, para a realização deste trabalho de conclusão de curso e o ponta pé inicial na minha carreira profissional durante toda graduação.

Aos amigos que fiz durante este período acadêmico e que contribuiu de forma direta ou indireta para a realização deste sonho.

A felicidade imensa de ser um dos primeiros da família a ter um ensino superior e realizar apenas um sonho de cuidar e ajudar o outro através da atividade física restaurando a saúde.

A Iraci Sabino pelo incentivo a empreender, crescer profissionalmente e emocionalmente toda minha gratidão.