



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E SOCIAIS APLICADAS - CCEA
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES – PARFOR
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DANIELE ROSADO DE SOUSA LEITE

**IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO:
percepções de profissionais que atuam na área de Educação Física.**

**PATOS – PB
2019**

DANIELE ROSADO DE SOUSA LEITE

**IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO:
percepções de profissionais que atuam na área de Educação Física.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado (a) em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Me Eunice F. Carvalho

**PATOS – PB
2019**

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.

L533i Leite, Daniele Rosado de Sousa.
Importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho
[manuscrito] : percepções de profissionais que atuam na área
de Educação Física / Daniele Rosado de Sousa Leite. - 2019.
20 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD -
Patos, 2019.
"Orientação : Profa. Ma. Eunice Ferreira Carvalho ,
Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Ginástica laboral. 2. Educação física. 3. Qualidade de
vida. 4. Instituição pública. I. Título
21. ed. CDD 796.4

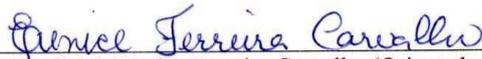
DANIELE ROSADO DE SOUSA LEITE

**IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO:
percepções de profissionais que atuam área de Educação Física.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Aprovado (a) em: 26/10/2019

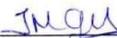
BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Me Eunice Ferreira Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.^a Dr.^a Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.^a Dr.^a Jozilma de Medeiros Gonzaga (Examinadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
2 GINASTICA LABORAL	7
2.1 ENFOQUES HISTÓRICOS E CONCEITUAIS.....	7
2.2 OS BENEFÍCIOS DA ADOÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL DENTRO DO AMBIENTE DE TRABALHO	09
2.3 TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL	10
3 ASPECTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA	10
4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	11
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIA.....	17
APÊNDICE: INSTRUMENTO DE PESQUISA APLICADO AOS PROFISSIONAIS QUE DESENVOLVEM ATIVIDADES DE GINÁSTICA LABORAL	19
ANEXO: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	21

IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO: percepções de profissionais que atuam na área de Educação Física.

¹DANIELE ROSADO DE SOUSA LEITE

RESUMO

O artigo objetiva analisar os enfoques dos profissionais que desenvolvem atividades de Ginástica Laboral numa instituição pública junto a um grupo de pessoas que desenvolvem alguma atividade de trabalho. A partir daí buscou-se fundamentos teóricos numa literatura que enfoca a temática em pauta. Adota-se como metodologia em que busca uma pesquisa de caráter qualitativo com enfoques quantitativos mediante investigação realizada com profissionais que desenvolvem modalidades de atividades de Ginástica Laboral numa instituição pública no município de Nova Olinda no sertão da Paraíba. Conforme a pesquisa pode-se verificar que os dados enfatizam que a ginástica laboral fornece benefícios aos funcionários, seja na prevenção de lesões decorrentes de esforço repetitivo, como também, pode diminuir o estresse ocupacional, melhorar a postura e combater o sedentarismo. Como suporte teórico o artigo tem base em autores que trata da problemática do estudo, dentre eles: Lima (2003), Oliveira (2006, 2007 e 2008), Almeida (2009), Caderno (2006), Gil (2002), Bervian, et. al. (2007), entre outros que abordam a temática da Ginástica Laboral.

Palavras-chaves: Ginástica Laboral. Atividades de trabalho. Instituição pública.

ABSTRACT

The article aims to analyze the approaches of professionals who perform activities of Labor Gymnastics in a public institution, with a group of people who develop some work activity. From then on we sought theoretical foundations in a literature that focuses on the theme at hand. It is adopted as a methodology in which it seeks a qualitative research with quantitative approaches through research conducted with professionals who develop modalities of labor gymnastics activities in a public institution in the municipality of Nova Olinda in Paraíba. According to the research it can be verified that the data emphasize that the work gymnastics provides benefits to the employees, either in the prevention of repetitive strain injuries, as well as it can reduce the occupational stress, improve the posture and combat the sedentary lifestyle. As theoretical support the article is based on authors that deals with the problematic of the study, among them: Lima (2003), Oliveira (2006, 2007 and 2008), Almeida (2009), Caderno (2006), Gil (2002), Bervian, et. al. (2007), among others that address the theme of Labor Gymnastics.

Keywords: Labor Gymnastics. Work activities. Public institution.

¹ Aluna do curso de Licenciatura Plena em Educação Física. Universidade Estadual da Paraíba UEPB

INTRODUÇÃO

A necessidade da prática de exercícios físicos no local de trabalho tem aumentado de forma considerável, visto que, o número de trabalhadores com doenças provocadas por esforços realizados de forma errada tem crescido assustadoramente. Dentre essas lesões considera-se como maior incidência a Lesão por a ‘Lesões por Esforços Repetitivos - LER². e Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho - DORT³.

Assim, o presente artigo tem como objetivo analisar os enfoques dos profissionais que desenvolvem atividades de Ginástica Laboral junto a um grupo de pessoas numa instituição publica no município de Nova Olinda – PB. Desse modo, o artigo procura de forma especifica apontar, a importância das atividades de Ginástica Laboral como melhoria vida profissional das pessoas (funcionários), bem como, explicitar aos benefícios que a Ginástica Laboral traz às pessoas que participam das atividades desenvolvidas por profissionais numa instituição pública, de modo que desperte nelas o interesse de estar presente de forma efetiva.

O Artigo aqui exposto justifica-se pelo fato da busca constante da importância da Ginástica Laboral como forma de melhoria no ambiente de trabalho, onde são analisados os enfoques de profissionais que atuam como profissionais de Educação Física.

O artigo encontra-se estruturado em três partes, a primeira enfoca a parte literária sobre a Ginástica Laboral, com enfoques históricos e conceituais, os tipos de ginástica laboral, bem como os benefícios que essas atividades podem trazer para as pessoas que participam.

A segunda seção mostra de forma coerente os aspectos metodológicos que proporcionaram a realização do artigo, com a caracterização do tipo de pesquisa realizado, o método e instrumento de investigação, em que se optou por um questionário aplicado aos profissionais que desenvolvem atividades voltadas para o tipo de ginástica laboral, como são abordados na discussão dos resultados.

A terceira seção resgata uma discussão dos resultados, proveniente de uma investigação realizada com uma amostra de três profissionais que desenvolvem atividades de Ginástica Laboral com um grupo de pessoas numa instituição pública na cidade de Nova Olinda – PB. Os

^{2 e 3} O termo Lesões por Esforços Repetitivos (LER), adotado no Brasil, está sendo, aos poucos, substituído por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Essa denominação destaca o termo distúrbio ao invés de lesões, o que corresponde ao que se percebe na prática: ocorrem distúrbios em uma primeira fase precoce, tais como fadiga, peso nos membros e dor, aparecendo, em uma fase mais adiantada, as lesões (RAGASSON et. al., 2005).

enfoques por eles abordados são de fundamental importância na construção do artigo, visto que a realidade dessas pessoas necessita melhorar em vários aspectos seu ambiente de trabalho.

2 GINASTICA LABORAL

2.1 ENFOQUES HISTÓRICOS E CONCEITUAIS

A ginástica laboral mesmo sendo um tema de discussão recente no mundo da pesquisa científica, porém, o conceito é bastante antigo. Surgiu na Polônia, em meados a década 30-40, com outra denominação a ginástica de pausa. Justamente a partir da década de 60 é que a ginástica laboral tem seu apogeu no mundo da pesquisa e nas atividades laboral em ambientes de trabalho. Com destaque para os países Europeus e no Japão, em que a ginástica laboral do tipo compensatória (GLC) passa a ser uma atividade obrigatória em escritórios de trabalhos contínuos.

No Brasil, a idéia inicial surgiu com a iniciativa da Escola de Educação FEEVALE⁴, com um projeto de Ginástica Laboral Compensatória - GLC e recreação. A partir daí essa modalidade de ginástica passa a crescer bastante, com as contribuições de estudo do americano Keneth Cooper⁵, o qual utilizou um formato mais adequado para a realidade empresarial do Brasil.

Com a evolução de estudo e aplicação nas empresas a Ginástica Laboral passa ser considerada uma modalidade de ginástica a qual sua prática é voltada especificamente destinada a funcionários que realiza alguma atividade laboral em seu local de trabalho. Diante desse preâmbulo, observa-se que essa modalidade de ginástica tem como objetivo primordial o de prevenir de forma eficaz as lesões e outras doenças que ocorrem em um ambiente de trabalho, ou seja, uma atividade ocupacional. Para tanto, há a necessidade da prática de exercícios voltados para os tipos de ginástica Laboral, e tais exercícios tem uma duração em média de 5 e 15 minutos, podendo trazer vários benefícios às pessoas que delas utilizam.

⁴ Em 27 de fevereiro de 1989 foi criada a Escola de 2º Grau Feevale, para o funcionamento dos cursos de Formação Técnica de Desenhista de Calçados e Acessórios, de Contabilidade e de 2º Grau como formação geral, oferecendo à comunidade um trabalho de inserção na região do Vale do Sinos. Nessa ocasião, a Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior – FEEVALE. (<https://www.feevale.br/escoladeaplicacao/institucional/>) acesso 02/10/2019

⁵ Kenneth H. Cooper, Medico, Nasceu em Oklahoma City nos Estados Unidos. Autor do Teste de COOPER - O objetivo o teste é correr o mais longe possível em 12 minutos. Visa medir o condicionamento da pessoa. O Brasil segundo os Organizadores ganhou a Copa do Mundo de futebol em 1.970 no México fazendo o método de Cooper. (<https://www.passeidireto.com/arquivo/17917587/kenneth-h-cooper>) acesso 02/10/2019.

E, com conseqüência positiva dessas atividades de ginástica laboral, temos alguns benefícios entre outros com destaque para a redução de fadiga e o aumento de produtividade no local de trabalho.

Na concepção de Lima (2003) e de Oliveira (2008), em que enfoca as mudanças dos tempos modernos, quando menciona que: “(...) os tempos modernos impuseram uma nova rotina aos operários, que geralmente têm uma vida sedentária, passando muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos milhares de vezes por dia”. Ou seja, os novos processos de produção trouxeram várias mudanças no ambiente de trabalho, tomando como parâmetro a era da Informática que mesmo com as evoluções e rapidez nas atividades trabalho, trouxe vários problemas as pessoas que fazem uso dessa ferramenta de forma exagerada, como é caso da postura inadequada entre outras.

Oliveira (2008, p. 34), ainda enfoca em seus estudos que “cerca de quatro milhões de brasileiros estão sendo submetidos a tratamento em razão de dores provocadas pela postura de forma incorreta e pela pressão diária de situações competitivas no trabalho”. Para tanto, houve a necessidade da criação de atividades que pudesse atuar de forma direta na prevenção de várias doenças, provocadas por lesões no sistema muscular e nervoso das pessoas com carga excessiva de trabalho diário.

Nesse grupo de atendimento as pessoas que passam por esse flagelo, temos os profissionais como, os Fisioterapeutas e os de Educação Física. Desse modo, esses profissionais proporcionam a essas pessoas a realização de atividades de Ginástica Laboral que podem ser praticadas em intervalos de 5 a 10 dez minutos diários, contribuindo assim para que o trabalhador melhore a utilização de sua capacidade funcional, dentre as atividades, com destaque: o alongamento, a prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação, entre outras. (OLIVEIRA, 2006).

Com essas preocupações supracitadas devem-se buscar um programa de atividades, com uma avaliação criteriosa do ambiente de trabalho, bem como, com cada trabalhador, respeitando também a realidade da empresa e as condições disponíveis para essa prática da Ginástica Laboral, enfatiza assim, Oliveira (2006) em suas recomendações.

As doenças ocupacionais provocadas pelas lesões por traumas cumulativos, Oliveira (2006), faz menção e enfatiza que “(...) é o resultado de uma

descompensação⁶ entre a capacidade de movimento da musculatura e a execução de movimento rápido e constante”.

2.2 OS BENEFÍCIOS DA ADOÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL DENTRO DO AMBIENTE DE TRABALHO

Dentre os benefícios que a ginástica laboral pode proporcionar aos funcionários de modo em geral no ambiente de trabalho, pode-se destacar com mais frequência: a prevenção de Doenças Laborais; redução do sedentarismo; melhora o condicionamento Físico; redução a fadiga; combate tensões; melhora a autoestima; aumento da produtividade; diminuição dos afastamentos; melhoria na interação entre os colaboradores, entre outros.

Conforme Oliveira (2006), o programa de Ginástica Laboral tem como objetivo prevenir entre outras lesões a LER e o DORT, bem como interferir de forma positivamente no relacionamento interpessoal, podendo também aliviar dores corporais causada por uma carga excessiva de trabalho sem período de descanso. Assim, tais benefícios podem trazer efeitos favoráveis tanto para os trabalhadores como para a empresa em que o mesmo desenvolve sua atividade laboral.

Além dos benefício já mencionados a Ginástica Laboral fortalece os músculos permitindo que o trabalhador se mantenha de forma correta em sua postura adequada. Além de minimizar também o estresse das pessoas (trabalhadores) essa modalidade de ginástica pode diminuir os índices de afastamento dos mesmos para ir ao medico, diminuindo os gastos médicos. Assim, essas atividades físicas contribuem no ambiente de trabalho em tirar as pessoas que elas praticam de uma rotina sedentária evitando assim outras doenças provocadas pelo sedentarismo (ALMEIDA, 2009; CADERNO, 2006).

De modo geral a Ginástica Laboral pode transformar o ambiente de trabalho, com uma melhor interação, aumenta assim a qualidade de vida no trabalho dos funcionários; e quanto à forma legal, quando realizada com eficácia atende à norma regulamentadora n°. 17 (NR-17)⁷ a norma da ergonomia, visa melhorar a ergonomia no trabalho, como os exercícios laborais.

⁶ Numa concepção patológica e Psicológica – a incapacidade de o organismo restabelecer o equilíbrio físico (esp. cardíaco) ou mental alterado por um problema estrutural ou funcional.
(<https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/descompensa%C3%A7%C3%A3o>) Acesso em 01/10/2019.

⁷ NR-17 (de 2007 e atualizada em 26/10/2018) Esta Norma Regulamentadora visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.
(http://www.trt02.gov.br/geral/tribunal2/LEGIS/CLT/NRs/NR_17.html). Acesso em 01/10/2019.

2.3 TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL

Há três tipos mais utilizados de ginástica laboral com funcionários numa empresa, que podem proporcionar uma contribuição no ambiente de trabalho, mediante a necessidade cada funcionário, tais como:

- Ginástica preparatória, que caracteriza com exercícios realizados no início da jornada de trabalho com o objetivo de aquecer os grupos musculares e preparar os empregados para as tarefas que serão realizadas;
- Já Ginástica de relaxamento, acontece justamente no final do expediente para relaxar os músculos exigidos ao longo do dia;
- A Ginástica compensatória, por sua vez interrompe a monotonia operacional, em que são executados exercícios específicos como forma de compensar os esforços repetitivos e as posições inadequadas por vezes ocorridas às atividades laborais do dia-a-dia dos funcionários.

3 ASPECTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

O caminho metodológico que mostra o estudo caracteriza como do tipo exploratório, de caráter descritivo, com abordagem qualiquantitativa que tem como objetivo analisar a aplicação da Ginástica Laboral na contribuição da vida profissional de um grupo de pessoas que são atendidos por profissionais de educação física e fisioterapeutas.

Reforçado por Gil (2002), onde enfoca que a pesquisa exploratória tem como proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito diante dos resultados encontrados.

Ainda Bervian, et. al. (2007 p. 19) abordam que o caráter descritivo na pesquisa, “caracteriza por observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los”.

Quanto à população de estudo, realizou-se num universo de profissionais que atuam na área de Educação Física e Fisioterapia em específico na aplicação da Ginástica como atividade laboral, no município de Nova Olinda– PB, numa amostra de 03 (tres) profissionais que atende uma parcela significativa de pessoas, como forma de contribuir na qualidade profissional das mesmas.

O instrumento de coleta de dados foi um questionário com questões abertas e fechadas para uma melhor compreensão da problemática (Apêndice A).

A coleta de dados aconteceu com a aplicação do instrumento de investigação em locais onde realizam atividades de Ginástica Laboral, durante o mês de setembro de 2019, após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Procurou-se o horário mais cômodo para estes, com o intuito de não atrapalhar suas atividades.

Desse modo, os dados foram analisados estatisticamente sendo apresentados em forma de tabelas contendo os respectivos percentuais, com a interpretação das informações coletadas na compreensão dos resultados, à luz da literatura pertinente.

Considerando os aspectos éticos da pesquisa e o que preconiza a Resolução 466/12, que dispõe sobre as normas da pesquisa envolvendo seres humanos assegurou-se a privacidade. Esse direito foi assegurado através de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO), garantindo que os profissionais investigados não sofreriam danos, e poderiam se retirar a qualquer momento que se fizesse necessário.

Todos os profissionais após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido concordaram em participar do estudo, não se retirando durante a realização do mesmo.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir da coleta de informações juntos os profissionais que participaram da pesquisa, iniciando com suas características sócio demográfica e outras variáveis relacionadas ao fenômeno do estudo o qual tem como propósitos verificar a atuação desses profissionais no município de Nova Olinda – PB quanto à aplicação da Ginástica Laboral.

Mediante dados coletados a análise transcorre inicialmente com a característica acadêmica com a formação continuada os quais estão enfocados na Tabela – 1 a seguir.

Tabela 1: Formação acadêmica e pós-graduação

Variáveis	N	%
Formação		
Profissional de Educação Física	01	33,3
Profissional em Fisioterapia	02	66,7
Ensino Pós-graduação		
Especialização em Neurofuncional	01	33,3
Total	03	100

Fonte: Pesquisa *In Locus*– espaço onde realiza Ginástica Laboral – Nova Olinda - PB

É possível observar na Tabela 1 quanto à formação acadêmica e pós-graduação dos profissionais que desenvolvem a Ginástica Laboral uma maior predominância para a formação em fisioterapia com 66,7%, e educação física com 33,3%. Tais informações demonstram que a Ginástica também pode ser realizada por outros profissionais como forma de atender uma realidade existente no município de Nova Olinda– PB.

A tabela 2 aborda o tempo de serviço que os profissionais atuam com atividade de Ginástica Laboral no Município de Nova Olinda–PB.

Tabela 2: Tempo de serviço que atua com atividade de Ginástica Laboral

Formação	N	%
Até dois anos	01	33,3
Mais de 2 a 09 meses e 11 anos	02	66,7
De 10 a 20 anos	-	-
Mais de 20 anos	-	-
Total	03	100

Fonte: Pesquisa *In Locus* – espaço onde realiza Ginástica Laboral – Nova Olinda- PB

Os dados mostram que os profissionais investigados atuam na maioria entre 2 a 10 anos, com um percentual de 66,7%. Dessa forma, observa-se que as atividades de Ginástica Laboral, no município de Nova Olinda vêm sendo realizadas há bastante tempo.

No questionamento três enfoca o local onde são realizadas as atividades de Ginástica Laboral.

Tabela 3: Onde desenvolve suas atividades de Ginástica Laboral

Variáveis	n	%
Instituição Pública	03	100,0
Instituição Privada	-	-
Autônomo	-	-
Ambiente voluntário	-	-
Total	03	100

Fonte: Pesquisa *In Locus* – espaço onde realiza Ginástica Laboral – Nova Olinda- PB

Os dados abordados na tabela 3 enfocam que 100% dos profissionais investigados desenvolvem suas atividades de Ginástica Laboral em instituições públicas. Fatos esse que

favorecem a participação de pessoas que necessitam dessa modalidade de atividade de ginástica, o que contribui de forma significativa qualidade laboral onde trabalha.

Os dados a seguir trata da faixa etária das pessoas que frequentam as atividades de Ginástica Laboral promovidas pelos profissionais no município de Nova Olinda- PB

Tabela 4: A faixa etária das pessoas que frequentam das atividades de Ginástica laboral

Variáveis	n	%
Jovens e Adolescente	-	-
De 18 a 29 anos e 11 meses	-	-
De 30 a 39 anos e 11 meses	-	-
De 40 a 60 anos	03	100,0
Mais de 60 anos	-	-
Total	03	100

Fonte: Pesquisa *In Locus* – espaço onde realiza Ginástica Laboral –Nova Olinda- PB

Os dados abordados na Tabela 4 enfatizam que a faixa etária das pessoas que participam das atividades de Ginástica Laboral como forma de contribuir na qualidade de vida trabalhista, está numa classe que compreende entre 40 a 60 anos com 100% de frequência. Diante dos dados compreende-se que essa faixa etária é constituída de pessoas que já tem experiência enquanto profissionais e necessitam de uma atividade que os mobilizem no sentido de fortalecer além de sua autoestima, uma atuação ativa em seu trabalho.

Tabela 5: Quanto à importância das atividades de Ginástica laboral, o que de melhor pode oferecer às pessoas que delas participam:

Variáveis	n	%
Reduz da fadiga	-	-
Sai do sedentarismo	02	66,7
Diminui o estresse do dia-a-dia	01	33,3
Corrige a postura	-	-
Total	03	100,0

Fonte: Pesquisa *In Locus* – espaço onde realiza Ginástica Laboral –Nova Olinda- PB

Conforme dados na tabela 5, os profissionais que desenvolvem a Ginástica Laboral enfocam que é importante para as pessoas que participam deste tipo de ginástica quando sai do sedentarismo com uma incidência de 66,7%, bem como, diminui o estresse do dia-a-dia das

mesmas. Desse modo, pode-se fazer um comentário no que se refere a importância da Ginástica Laboral para a vida pessoal e profissional, quando previne as doenças que são provocadas pela atividade ocupacional no trabalho.

Como bem enfoca Lima (2003), a Ginástica Laboral, pode prevenir as doenças provocadas pela má postura corporal no trabalho, bem como, um estímulo na realização de prática de exercícios físicos. Lima (idem), afirma também através da Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL)⁸, que somente através dessas atividades que se pode evitar o sedentarismo e o afastamento dos funcionários nas empresas.

Na variável que se refere aos benefícios que a Ginástica Laboral pode favorecer as pessoas que participam dessas atividades, estão enfocadas na tabela 6 a seguir.

Tabela 6: Na introdução de práticas de exercícios físicos ao longo da atividade de Ginástica Laboral, assinale o(s) benefício(s).

Variáveis	n	%
Prevenção de doença provocada por repetição, tais como a LER (Lesões de Esforço Repetitivo).	01	33,3
Previne a doença DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho)	01	33,3
Melhoria de aspectos relacionados aos tendões		
Melhoria da circulação do sangue	01	33,3
Total	03	100,0

Fonte: Pesquisa *In Locus* – espaço onde realiza Ginástica Laboral –Nova Olinda- PB

Além da importância das atividades da Ginástica Laboral para a vida profissional do trabalhador, há também uma forte relação na prevenção de doenças no trabalho. Assim a introdução desses exercícios é possível prevenir doenças ocupacionais, como a LER e o DORT, melhorando assim, a flexibilidade, a coordenação e a resistência física. Os dados enfatizados na tabela 6, demonstram que as doenças mais comuns que são prevenidas são: a LER (Lesões de Esforço Repetitivo); o DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) e Melhoria da circulação do sangue, como 33,3% cada uma delas.

Tais benefícios fazem com que o profissional tenha mais energia e disposição para realizar seu trabalho, diminuindo as chances de precisar faltar por questões de saúde.

⁸ A ABGL - Associação Brasileira de Ginástica Laboral é uma entidade sem fins lucrativos, criada com o objetivo de promover a integração e estimular o desenvolvimento dos profissionais de Educação Física que atuam com Ginástica Laboral. (<http://www.abgl.org.br/v13/index.php>). Acesso em 04/10/2019

As discussões a seguir tratam-se da relação que há com o ambiente de trabalho e as pessoas que realizam o tipo de ginástica Laboral.

Tabela 7: Qual (is) a relação que há com o ambiente de trabalho e as pessoas que realizam o tipo de Ginástica Laboral?

Variáveis	n	%
Melhoria de relacionamento entre colegas de trabalho	01	33,3
Aumenta a produtividade	01	33,3
Bom Relacionamento no trabalho	-	-
Melhoria na concentração e no ritmo de trabalho	01	33,3
Total	03	100,0

Fonte: Pesquisa *In Locus* – espaço onde realiza Ginástica Laboral – Nova Olinda- PB

A Ginástica Laboral é uma prática especificamente destinada aos funcionários no seu local de trabalho. Assim, os dados abordados na tabela 7, tratam da importância dessa prática, ao focar que 33,3% dos funcionários afirmam que existe a relação com o ambiente de trabalho, e assim especificam que favorece na melhoria do relacionamento entre colegas de trabalho; o aumento na produtividade e a melhoria na concentração e no ritmo de trabalho em suas atividades laborais.

O questionamento a seguir refere-se aos tipos de Ginástica Laboral desenvolvida com mais frequência pelos profissionais investigados. Assim, os dados estão expostos na tabela 8 a seguir.

Tabela 8: Tipos de Ginástica Laboral desenvolvidas com mais frequência.

Variáveis	n	%
Preparatória - exercícios leves que movimentem os músculos que serão usados no trabalho	01	33,3
Compensatória – exercício de alongamento para aliviar o stress muscular e até mesmo mental no intervalo de trabalho.	-	-
Relaxamento - atividades leves, de alongamento muscular, para indicar ao corpo que o dia terminou e agora é hora de descansar.	-	-
Corretiva - o stress muscular que causa desconforto extremo, exercícios com a função de fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados.	02	66,7
Total	03	100,0

Fonte: Pesquisa *In Locus* – espaço onde realiza Ginástica Laboral – Nova Olinda- PB

Mediante percentuais enfatizados na tabela 8, observa-se que os tipos de Ginástica Laboral desenvolvidas com mais frequência, estão voltados para a Corretiva, na qual o stress muscular que diante de algumas atividades laborais podem causar desconforto extremo, daí buscar atividades como exercícios com a função de fortalecer os músculos considerados fracos, bem como alongar os músculos encurtados. Tais atividades são fortalecidas por 66,7% dos funcionários investigados.

Estudos publicados que tratam a problemática sobre a qualidade de vida no trabalho promovida pela Ginástica Laboral observa-se numa Pesquisa⁹ realizada que no contexto geral sobre as exigências das empresas sobrecarregando os empregados, a Ginástica Laboral apresenta-se como uma forte promotora da qualidade de vida, seja no trabalho, como também na adoção de um estilo de vida mais saudável. Dai a importância dos programas de saúde ocupacional que contribuam na eliminação ou na redução de determinados riscos dos funcionários que na maioria das vezes estão expostos no ambiente de trabalho, através atividades consideradas proativas (aquelas que antecipam às situações de risco de acidentes, doenças ocupacionais, danos materiais ou ambientais). (MENDONÇA e MACHADO, 2014).

Portanto, as discussões aqui enfocadas são pertinentes à problemática delineada no objetivo do estudo que procura analisar os enfoques dos profissionais que desenvolvem atividades de Ginástica Laboral como forma de melhoria na vida profissional do grupo de pessoas que participam dessas atividades, no município de Nova Olinda no interior do Estado da Paraíba.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relevância da temática a Ginástica Laboral no ambiente de trabalho, tem uma contribuição efetiva na prevenção de alguns distúrbios entre eles conforme enfoca a literatura delineada no estudo a LER e DORT, sem falar a excelente proposta a ser desenvolvida com pessoas que realizam atividades laborais em um ambiente de trabalho, seja uma empresa ou mesmo de forma autônoma. Pois, além de produzir efeitos positivos no combate ao sedentarismo, passa a conscientizar essas pessoas (trabalhadores) sobre a importância da sua movimentação natural de seu corpo a realizar tais atividades.

⁹ Estudo realizado: Patrícia Soares de MENDONÇA - Enfermeira Especialista em Enfermagem do Trabalho <patriciakaua2006@hotmail.com>, e Laís Rubert MACHADO - Enfermeira Especialista em Enfermagem de Centro Cirúrgico <laisrmufes@yahoo.com.br > publicado em: [www.coren-es.org.br > wp-content > uploads > 2014/04.](http://www.coren-es.org.br/wp-content/uploads/2014/04/)

Mediante enfoques na investigação fica claro a importância da execução da Ginástica laboral, como forma eficaz tanto sua postura na saúde, bem como no desempenho profissional das pessoas, além de ser um fator satisfatório para a maioria das empresas que aderem a essas atividades laborais com seus funcionários.

O artigo deixa claro de sua importância enquanto produção acadêmica nos cursos de graduação em Educação física, bem como para outros profissionais que desenvolvem a ginástica laboral no dia-a-dia das passas (trabalhadores).

Todavia, o estudo busca também trazer a tona uma discussão com base numa investigação realizada com os profissionais pesquisados numa instituição pública no município de Nova Olinda – PB.

Nas discussões do artigo os profissionais investigados deixam claro em seus enfoques que as atividades de Ginástica Laboral as quais estão mais presentes, ou seja, com maior frequência são as de modalidades: ‘a preparatória’, com exercícios leves nos quais os movimentos dos músculos utilizados durante as atividades no trabalho, bem como, ‘a corretiva’, em que melhora o stress muscular causado pelo desconforto extremo, daí a realização de exercícios com a função de fortalecer tais músculos que por vezes se encontram fracos, necessitando de alongamentos musculares.

Portanto, o artigo aqui delineado tem como propósito além de analisar a contribuição com a ginástica laboral no ambiente de trabalho, e ainda como ferramenta na aprendizagem para os profissionais que dela fazem uso de forma correta, e, que constitui uma base literária para estudos futuros sobre a problemática em pauta.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, D. M. de; MATOS, D. G. de; SAVÓIA, R. P.; ZANELLA, A. L.; FILHO, M. L. M.. Os benefícios da prática de ginástica laboral, fator de bem-estar e produtividade na perspectiva dos funcionários participantes. **Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital**. Buenos Aires, v. 134, p. 2009.

BERVIAN, Pedro A.; CERVO, Amado L.; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CADERNO TÉCNICO-DIDÁTICO SESI. **Ginástica na empresa**, 2006.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002

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

OLIVEIRA, J. R. G. **A Prática da Ginástica Laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, v. 01. 133, 2006..

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**, 139(1), 40-49. (2007).

OLIVEIRA, J. R. G.; SAMPAIO, Adelar Aparecido. A Ginástica Laboral na promoção da saúde e qualidade de vida do trabalhador. **Caderno de Educação Física (UNIOESTE)**, v. 07, n. 13 p. 71-79, 2008.

PITANGA FJG, Lessa I. **Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos**. Cad Saúde Pública. 2005;21:870-7.

**APÊNDICE: INSTRUMENTO DE PESQUISA APLICADO AOS PROFISSIONAIS
QUE DESENVOLVEM ATIVIDADES DE GINÁSTICA LABORAL**

Estimado profissional, o referido instrumento de investigação é constituído de questões abertas e fechadas para uma melhor compreensão da problemática do estudo. Desse modo, o mesmo consiste de uma pesquisa sobre a aplicação da Ginastica Laboral e sua contribuição para vida profissional de pessoas que participam dessas atividades. Assim, solicitamos mediante termo de consentimento livre e esclarecido que seja respondido com teor valor de verdade. Sua contribuição é de fundamental importância para a realização deste estudo.

01 – Formação Continuada

Ensino Superior – Curso: _____

Ensino Pós-graduação – Curso: _____

02 – Tempo de serviço em anos de atividade de Ginástica Laboral

- Até 2 anos
- De 2 a 10
- De 10 a 20
- mais de 20 anos

03 – Onde desenvolve suas atividades de Ginástica Laboral

- Instituição Publica
- Instituição Privada
- Autônomo
- Ambientavoluntário

04 – A faixa etária das pessoas que participam das atividades de Ginastica Laboral.

- Jovens e Adolescentes
- de 18 a 30 anos
- de 30 a 40 anos
- de 40 a 60 anos
- Mais de 60 anos

05 – Quanto à importância do desenvolvimento do tipo de ginástica laboral, o que pode proporcionar aspessoas que participam?

- Reduz da fadiga
- Sai do sedentarismo
- Diminui o estresse do dia-a-dia
- Corrige a postura

06 – Para as pessoas que participam a introdução de práticas de exercícios físicos ao longo da atividade de Ginastica Laboral. Assinale o(s) benefício(s):

- Prevenção de doença provocada por repetição, tais como Ler (Lesões de Esforço Repetitivo)
- Previne a doença DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho)
- Melhoria de aspectos relacionados aos tendões
- Melhoria da circulação do sangue

07 – Qual a relação que há com o ambiente de trabalho e as pessoas que realizam os tipos de ginastica Laboral?

- Melhoria de relacionamento entre colegas de trabalho
- Aumenta a produtividade
- Melhoria na concentração e no ritmo de trabalho
- Corrige a postura

08 – Dentre os Tipos de Ginastica Laboral qual (is) as que você desenvolve com mais frequência?

- Preparatória - exercícios leves que movimentem os músculos que serão usados no trabalho.
- Compensatória – exercícios de alongamento para aliviar o stress muscular e até mesmo mental nos intervalos de trabalho
- Relaxamento - atividades leves, de alongamento muscular, para indicar ao corpo que o dia terminou e agora é hora de descansar.
- Corretiva - o stress muscular que causa desconforto extremo, exercícios com a função de fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados.

Saudações acadêmicas

ANEXO: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____
 Brasileiro(a) _____ ano de idade, estado civil _____, professor(a), residente
 e domiciliado a rua _____ Cidade
 _____ UF _____, com RG _____ SSP _____. Estou sendo
 convidado a participar de um estudo que tem como temática: A Ginastica Laboral: contribuição
 na vida pessoal e/ou profissional, cujo objetivo centra numa análise sobre a contribuição da
 Ginastica Laboral em vida pessoal e/ou profissional na intervenção do profissional de educação
 física.

Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer outro
 dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar, será mantido em sigilo.

Também fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu
 consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa,
 não sofrerei qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo.

Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são: Daniella Rosado de Sousa
 Leite e orientadora professora Ms. Eunice Ferreira Carvalho (orientadora) e com eles poderei
 manter contato pelo telefone (83) 99600 2280.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como me é garantido o livre
 acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências,
 enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.

Portanto, tendo sido orientado(a) quanto ao teor de toda a investigação aqui mencionado
 e compreendido a natureza e o objetivo do referido estudo, manifesto meu livre consentimento
 em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou
 a pagar, por minha participação.

Nova Olinda - PB, 19 de setembro de 2019.

Assinatura do sujeito da Pesquisa