



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF  
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ERIVELTON MARTINS DOS SANTOS**

**Ginástica Laboral A importância da prática e seus benefícios para o  
trabalhador: Uma revisão da literatura**

**Campina Grande -PB**

**2021**

**ERIVELTON MARTINS DOS SANTOS**

**Ginástica Laboral A importância da prática e seus benefícios  
para o trabalhador: Uma revisão da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico - apresentado como pré-requisito para a aquisição do título de Bacharelado em Educação Física pela UEPB – Universidade Estadual da Paraíba

Área de concentração: Epidemiologia da atividade física.

Orientadora: Prof.º Dra. Regimênia 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.

S237g Santos, Eriuelton Martins dos.  
Ginástica laboral a importância da prática e seus benefícios para o trabalhador [manuscrito] : uma revisão da literatura / Eriuelton Martins dos Santos. - 2021.  
24 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Ginástica laboral. 2. Trabalhador. 3. Saúde ocupacional.

I. Título

21. ed. CDD 796.4

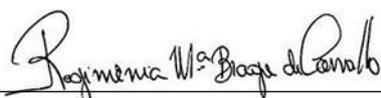
**ERIVELTON MARTINS DOS SANTOS**

**GINÁSTICA LABORAL A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA E SEUS  
BENEFÍCIOS PARA O TRABALHADOR: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico - apresentado como pré-requisito para a aquisição do título de Bacharelado em Educação Física pela UEPB – Universidade Estadual da Paraíba.

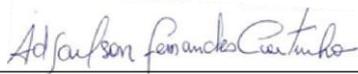
**APROVAÇÃO 22 de dezembro 2021.**

Banca examinadora:



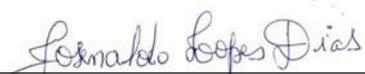
---

Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho/ UEPB  
(Orientadora)



---

Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho/ UEPB  
Examinador



---

Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias/ UEPB  
Examinador

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, que me deu forças para fazer com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos. Por ter permitido que eu tivesse determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho.

Ao meu pai e irmãos, por todo o apoio e pela ajuda, que muito contribuiu para a realização deste trabalho.

A minha noiva, por todo incentivo e cooperação para que eu pudesse ter o melhor desempenho durante o curso e por ter sonhado comigo esse sonho.

A Professora Dra. Regimênia M. Braga de Carvalho, por ter sido minha orientadora e ter desempenhado tal função com dedicação. Por todos os conselhos, pela ajuda e pela paciência com a qual conduziram o meu aprendizado, e por ser o ponta pé inicial na minha carreira profissional durante toda graduação.

Aos meus amigos próximos que sempre estiveram ao meu lado, que sempre depositaram confiança e fé na minha pessoa, sabendo que eu conseguiria chegar até aqui.

Aos meus colegas de curso e de profissão, com quem convivi durante os últimos anos, pelo companheirismo e por toda motivação em buscar cada vez mais o conhecimento.

Felicidade imensa de ser um dos primeiros da família a ter um ensino superior e realizar um sonho de cuidar e ajudar pessoas através da atividade física, restaurando a saúde e proporcionando uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

Por fim, agradeço a pessoa mais importante da minha vida, a que sonhou primeiramente comigo, me fazendo acreditar em meu potencial para chegar ao final do curso superior. A mulher que se doou e que fez de um tudo para que eu pudesse ter o melhor ensino, aquela que não media esforços e que tinha certeza que eu teria êxito no período acadêmico. A você minha MÃE, devo tudo completamente a senhora, meu maior exemplo, infelizmente a senhora não está entre nós para podermos partilhar desse momento de grande felicidade, mas deixo aqui registrado que estou honrando todos os seus esforços para comigo e que a conclusão desse curso é apenas o começo. Você estará sempre eternizada no meu coração, obrigado por tudo minha mamãe.

# **GINÁSTICA LABORAL A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O TRABALHADOR: UMA REVISÃO DA LITERATURA.**

Erivelton Martins dos Santos<sup>1</sup>

Regimênia Maria Braga de Carvalho<sup>2</sup>

## **RESUMO**

No decorrer da revolução industrial o trabalho se modificou e sofreu alterações, fazendo com que o trabalho manual desse espaço para as máquinas, resultando assim, no aumento significativo do sedentarismo, e ocasionando as doenças ocupacionais LER/DORT, diminuindo também o desempenho dos trabalhadores em suas determinadas funções, a Ginástica Laboral vê-se como fundamental e de suma importância na prevenção desses fatores, promovendo bem-estar, melhor qualidade de vida, melhor condicionamento físico dentro e fora do ambiente de trabalho, e combatendo o sedentarismo. A Ginástica Laboral é definida como a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente para promover a saúde e bem-estar do funcionário e evitar lesões por esforços repetitivos ou doenças ocupacionais, a GL consiste também em alongamentos, relaxamento muscular, e flexibilidade das articulações. As empresas têm adotado a GL como uma forma de diminuição de afastamento do ambiente de trabalho decorrente de lesões por esforço repetitivo (LER) e doenças osteomusculares relacionadas ao ambiente de trabalho (DORT). A duração das sessões da GL vai de 5 a 15 minutos, podendo assim prevenir as LERs e DORTs, melhorando a circulação sanguínea, correção postural, melhorando o relacionamento entre os colaboradores, além de promover um aumento significativo da produtividade, reduz a fadiga, reduz as dores, diminui o stress, e combate a depressão, promovendo assim uma melhor qualidade de vida e bem-estar no ambiente de trabalho para esses indivíduos. No entanto, este trabalho objetivou em promover uma busca na literatura acadêmica sobre a importância e os benefícios da GL no ambiente de trabalho, fez-se o uso de artigos nacionais na língua portuguesa nas bases SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Utilizou-se para a pesquisa os descritores seguintes: ginástica laboral, benefícios, prevenção. Os artigos escolhidos foram estudos longitudinais e transversais. Os artigos selecionados avaliaram os benefícios e a importância da ginástica laboral para os funcionários e empresas, onde utilizaram palestras educacionais, atividades educativas e avaliações físicas. Os artigos selecionados avaliaram os benefícios e a importância da ginástica laboral em funcionários de empresas, utilizaram questionários individuais, palestras educacionais, atividades educativas e avaliações físicas. A partir das leituras realizadas, foi possível ver 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, que resultou em indivíduos mais saudáveis e produtivos em sua atividade profissional fazendo assim necessário a implantação do mesmo.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Benefícios; Prevenção.

## **ABSTRACT**

Therefore, after the industrial revolution, work changed and underwent changes, causing manual work to give space to machines, thus resulting in a significant increase in sedentary lifestyles, and causing occupational diseases LER / WMSD, also decreasing the performance of workers in its certain functions, Labor Gymnastics sees itself as fundamental and of paramount importance in preventing these factors, promoting well-being, better quality of life, better physical conditioning inside and outside the work environment, and combating sedentary lifestyles. Gymnastics at Work is defined as the performance of physical exercises in the work environment, during working hours to promote the health and well-being of the employee and to avoid repetitive strain injuries or occupational diseases, GL also consists of stretching, muscle relaxation, and joint flexibility. Companies have adopted GL as a way to reduce time away from the work environment due to repetitive strain injuries (RSI) and musculoskeletal diseases related to the work environment (WMSD). The duration of the GL sessions ranges from 5 to 15 minutes, thus preventing RSIs and WMSDs, improving blood circulation, postural correction, improving the relationship between employees, in addition to promoting a significant increase in productivity, reducing fatigue, reducing pain, reduces stress, and combats depression, thus promoting an improved quality of life and well-being in the workplace for these individuals. However, this work aimed to promote a search in academic literature about the importance and benefits of GL in the workplace, using national articles in Portuguese in the SciELO, LILACS and Google Academic databases. The following descriptors were used for the research: work gymnastics, benefits, prevention. The chosen articles were longitudinal and cross-sectional studies. The selected articles evaluated the benefits and importance of gymnastics at work for employees and companies, where they used educational lectures, educational activities and physical assessments. The selected articles assessed the benefits and importance 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 see 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, which resulted in healthier and more productive individuals in their professional activity thus making it necessary to implement it.

**Keywords:** Labor Gymnastics; Benefits; Prevention.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

GL - Ginástica Laboral

LER - Lesões por Esforço Repetitivo

DORT – Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao trabalho

INSS - Instituto Nacional do Seguro Social

OMS - Organização Mundial de Saúde

UEPB - Universidade Estadual da Paraíba

DEF - Departamento de Educação Física

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2. IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2 LER E DORT .....</b>	<b>12</b>
<b>3. MATERIAIS E MÉTODOS .....</b>	<b>14</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>15</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>19</b>
<b>6. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Entretanto, conforme efetuou-se a revolução industrial, o trabalho que era desenvolvido nas empresas sofreu modificações e alterações. Desse modo, com o avanço da tecnologia facilitou o manuseamento das máquinas, mas delimitaram o movimento corporal durante a verificação do funcionamento destas, propiciando rotinas monótonas e falta autossuficiência nas deliberações do trabalhador, são fatores que tem influência na apreensão individual e coletiva do ambiente de trabalho e da saúde ocupacional.

A ginástica laboral é definida como a execução de exercícios físicos no ambiente de trabalho, dentro do horário de expediente proporcionando saúde, bem estar e evita lesões decorrente de movimentos repetitivos ou doenças ocupacionais (ZILLI, 2002). A GL compõe-se em alongamentos, relaxamentos a nível muscular, e flexibilidade das articulações, assim preparando os grupos os grupos musculares para a jornada de trabalho.(SILVA,2007).

A ginástica laboral (GL) apareceu como um meio para prevenir as lesões causadas pelo o esforço repetitivo e doenças osteomusculares dos colaboradores das empresas, esse habito teve como início na Polônia em 1925 era chamada na época como “Ginástica de pausa”, sua popularidade aumentou depois da sua chegada a Europa e Japão na década de 60.

No Brasil, as primeiras aparições de atividades físicas entre colaboradores surgiu no ano de 1901, mas a (GL) teve o seu ponta pé inicial publicado tão somente em 1973. Determinadas empresas começaram a investir em empreendimentos, com a preferência de esporte e lazer para os seus colaboradores, bem como a fábrica de Bangu, a pioneira, e a criação posteriormente da Associação Atlética do Banco do Brasil (Revista do Confef, 2004).

No Caderno Técnico- Didático do SESI -Ginástica na Empresa (2006), de acordo com seus registros, a Escola de Novo Hamburgo RS (FEEVALE) foi a pioneira em Ginástica Laboral com seu projeto “Educação Física Compensatória Recreação” criado a partir de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS criou o “Projeto Ginástica Laboral Compensatória”.

A Fiat fábrica de automóveis, 1978 na cidade de Betim/MG deu início o “Programa de Ginástica na Empresa” com base nos princípios da Ginástica Laboral. Este

programa do SESI engloba todo o país, na atualidade.

A prevenção é definida como um conjunto de medidas ou preparação antecipada de (Algo) que tem como objetivo prevenir (Um Mal) de acordo com o dicionário da língua portuguesa. Nesse Sentido, a prevenção de lesões dentro das instituições de trabalho não são apenas uma intervenção isolada, mas sim um conjunto de medidas que a instituição deve tomar de forma estratégica e continua almejando a saúde e bem estar do seu funcionário.

A Ginástica Laboral é designada especificamente para o ambiente de trabalho com o objetivo primário de prevenir lesões ocasionadas pelo o trabalho ocupacional, além de reduzir a fadiga evolui a produtividade dos trabalhadores e diminui os gastos das empresas referente as licenças médicas.

## **2. IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL**

De acordo com Figueredo e Mont' Alvão (2005), as doenças ocupacionais são patologias adquiridas pós revolução industrial, no século XVIII, ao inserir uma rotina de trabalho mecânico ao homem originando assim uma série de movimentos contínuo, repetitivos e em grande escala de velocidade.

Veigas (2017) mostra que o programa de Ginástica Laboral surge como um meio de tecnologia social na prevenção a doenças ocupacionais, LER e DORT, tendo em vista a qualidade de vida do colaborador dentre outros benefícios. Dessa forma, sua importância vem aumentando a medida que os resultados aparecem dentro das instituições, mostrando um aumento significativo da produtividade das empresas.

A pratica da Ginástica Laboral (GL) dentro das instituições podem ser divididas em três momentos:

**GINÁSTICA DE AQUECIMENTO OU PREPARATÓRIA:** É realizada pré jornada de trabalho, e tem como principal objetivo preparar o indivíduo para o início do trabalho aquecendo e preparando os grupos musculares que serão recrutados nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos.

**GINÁSTICA DE PAUSA OU COMPENSATÓRIA:** Tem como ação ser realizada rotineiramente no meio da jornada de trabalhado e tem como objetivo principal aliviar as tensões fortalecer os músculos do indivíduo, além de interromper a monotonia da rotina do trabalho e promover exercícios direcionados para a diminuição dos danos causados por movimentos repetitivos, estruturas sobrecarregadas e posturas má solicitadas nos ambientes de trabalho.

**GINÁSTICA DE RELAXAMENTO:** É realizado com o intuito de desenvolver exercícios específicos de relaxamento, em trabalhos com excesso de carga horária principalmente

ou em serviços de cunho intelectual. Os exercícios executados após a jornada de trabalho, vê se claro em proporcionar relaxamento a nível muscular e mental dos trabalhadores.

Há dois grandes enfoques de exercícios na Ginástica Laboral: prevenção de lesões ou, então, correção. Ambas são essenciais no ambiente de trabalho e devem ser incentivadas:

**GINÁSTICA LABORAL PREVENTIVA:** Busca trabalhar em duas frentes: os exercícios aeróbicos e os anaeróbicos. O objetivo é melhorar a resistência cardiovascular e respiratória com exercícios que aumentam a capacidade de transporte de oxigênio e energia pelo corpo, além disso, há queima de calorias.

**GINÁSTICA LABORAL CORRETIVA:** Nesse caso, busca-se otimizar a ergonomia do trabalho, contrabalanceando os efeitos negativos de determinadas atividades. Por exemplo, em trabalhos com muito carregamento de peso, onde com o tempo, o trabalhador pode enfrentar muita dor muscular e também problemas articulares. A ginástica corretiva, nesse caso, buscaria fortalecer os músculos. Outra atividade muito importante é alongar os músculos que se tornam encurtados devido a uma rotina de escritório. Os colaboradores passam muito tempo sentados e inativos (OLIVEIRA, 2006).

## **2.1 GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÃO**

Segundo Silva (2007) ao falarmos de saúde nos referimos ao estado multidimensional que envolve todos os aspectos e uma pessoa, aspectos esses fisiológicos, afetivos, motores e sociais, não limitando a ausência de doenças. Desse modo, consideramos que a atividade física e sua prática regular é um fator importante que intervém diretamente de forma positiva na saúde.

De acordo com os Santos (2019) a atividade bem como a ginástica laboral tem o intuito de melhorar a qualidade de vida do ser humano no ambiente de trabalho. Nesse véis, são atividades que devem ser inseridas pelas empresas na atividade de trabalho a fim de melhorar significativamente a saúde do trabalhador. Combatendo assim os sintomas que causam a LER e DORTs. Ademais, é uma metodologia eficiente pois não sobrecarrega o colaborador na sua jornada de trabalho, e são exercício leve e de curta duração.

Barbosa et.al (2014) fala que a parte da população se encontra dentro das mesmas. Nessa perspectiva, compreendendo a ginastica laboral como exercícios físicos realizados com trabalhadores dentro das empresas podendo ser praticada no início, no meio ou no final de cada expediente, pretendendo melhorar resultados gerais, bem assim como a qualidade de vida e o ambiente ocupacional e contando com a ergonomia como análise dos meios que são apresentados durante os expedientes.

A GL mostra-se mais eficaz quando definida de acordo com a atividade realizada pelo colaborador e suas necessidades. De modo que quando desenvolvida no início da jornada de trabalho apresenta-se características de aquecimento musculoesquelético e articular delineando o alcance dos músculos e articulações que serão recrutados no decorrer da jornada de trabalho a fim de prevenir acidentes como as distensões (POLITO E BERGAMASHI,2002).

Carvalho et.al (2019) evidencia que os benefícios da GL uma melhor relação interpessoal estima-se que os seres humanos têm em seu fundamento a necessidade de relacionar-se. Em todo tempo, nos mais diversos ambientes, os indivíduos se relacionam uns com os outros de forma que se agrupam por afinidade e aproximação que transcorre muitas vezes a religião, laços sanguíneos e o convívio do trabalho. É por entre essa realização, e a relação de convívio que estabelecem suas aptidões afetivas e de cooperação.

A implementação de um programa voltado para a pratica da ginastica laboral dentro da empresa visa despertar nos colaboradores a necessidades de mudanças no seu estilo de vida afim de que não seja apenas quem mudanças nos momentos da ginastica laboral supervisionada dentro da empresa. O principal objetivo da GL dentro de um programa voltado para as empresas é desenvolver ações que proporcionam o bem-estar dos colaboradores, para que tenham uma melhor qualidade de vida e isto caracteriza um investimento que terá um retorno significativo a médio e longo prazo para a empresa e o colaborador (NAHAS, FONSECA,2014).

Pagliar (2002) relata que os benefícios psicológicos adquiridos na prática da ginástica laboral, vê-se claro o favorecimento na modificação da rotina; aumento da autoestima; demonstração da preocupação da empresa para os seus colaboradores; auxilia no aumento da concentração e no desempenho do trabalho. No entanto, outros fatores significativos são os benefícios sociais bem como a aparição de novas lideranças;

possibilita o contato e a promoção da integração social; favorece o sentimento de sentido de grupo – fazendo assim com que se sinta parte de um todo; melhoria dos relacionamentos. Entre os diversos benefícios da Ginástica Laboral, destacam-se: melhora do sistema cardíaco, respiratório e esquelético; aumento da consciência corporal, prevenção de doenças ocupacionais; minimiza a fadiga, o esgotamento e a monotonia. Realizada no próprio ambiente de trabalho, tem como objetivo melhorar a condição física dos trabalhadores, e claro, a saúde e o bem-estar.

## **2.2 LER E DORT**

Distúrbios osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) e as lesões por esforço repetitivo (LER) é uma junção de doenças que afetam estruturas bem como músculos, tendões, nervos e líquidos articulares, sendo assim causadas, despertadas ou agravadas condições presentes nos ambientes de trabalhos.

As condições ou os fatores ocupacionais que viabilizam para a aparição do LER e DORT são respectivamente: posturas inadequadas, falta de pausa para ir ao banheiro, cobrança contínua por produtividade, exposição ao frio e exposição as vibrações moveis e equipamentos incômodos, ritmos de trabalho intenso e movimentos repetitivos. Nesse sentido condições psicológicas desfavoráveis e doenças crônicas também contribuem para o surgimento do LER e DORT.

Ao longo dos anos vem aumentando os casos de afastamento por doenças em decorrência do trabalho devido as lesões, o maior índice de doenças que ocorre com trabalhadores é entre a faixa etária de 20 a 39 anos, e a maioria dos casos ocorre entre as mulheres (SORATO ET AL. 2007). Muitas afecções, bem como tendinite, tenossinovite, bursite, lombalgia, síndrome do túnel do corpo entre outros e com base em dados dos INSS (2003) são atualmente a segunda maior causa de afastamento do trabalho BARREIRA (2016).

A depressão é uma das mais frequentes na população mundial segundo a organização mundial de saúde (OMS). E uma das questões que mais impressiona é que muitos casos surgem justamente no ambiente de trabalho. A doença está relacionada

principalmente ao aumento do nível de estresse, causado por pressão e cobrança excessiva.

A campeã em afastamento do ambiente de trabalho é a dor nas costas no Brasil. De acordo como ranking de auxílios doenças concedidas pelo instituto regional de seguro social (INSS) EM 2016 cerca de 117 mil pessoas precisaram se ausentar do emprego por no mínimo, duas semanas em virtude dessa enfermidade. Desse modo o número alarmante representa 4,4% de todos os afastamentos essa dor, conhecida também como dorsalgia, pode ser ocasionada pela má postura e também por passar muito tempo sentado na mesma posição.

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

Os trabalhadores são os principais prejudicados em decorrência de LER/DORT, mas os proprietários das empresas sofrem também prejuízos quando o INSS necessita afastar os do local onde fora adquirido, até em sua residência praticando atividades domésticas. No entanto, a DORT só poderá ser diagnosticada caso a lesão for adquirida por atividades respectivos ao ambiente de trabalho (MILITÃO, 2001).

### **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

O trabalho foi realizado através de uma pesquisa de revisão da literatura e fez-se o uso de artigos nacionais na língua portuguesa nas bases SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Foram incluídas publicações de janeiro de 2016 a setembro de 2021. Utilizou-se para a pesquisa os descritores seguintes: ginastica laboral, benefícios, qualidade de vida, importância, empresas. A pesquisa resultou em 130 artigos, depois da leitura dos títulos doze (12) artigos foram escolhidos para a leitura do resumo, destes, apenas seis (6) foram incluídos no estudo por atenderem aos descritores e ano de publicação. Desse modo, foram excluídos 124 artigos, e foram escolhidos estudos longitudinais e transversais. Os artigos selecionados avaliaram os benefícios e a importância da ginastica laboral para os funcionários empresas, onde utilizaram palestras educacionais, atividades educativas e avaliações físicas.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

##### Quadro – 01

A distribuição dos artigos se deu com a seleção dos mesmos referente ao ano, título e autor. Desse modo, foram escolhidos 06 artigos que atenderam á necessidade e os critérios de elegibilidade, esses compuseram a amostra do presente estudo.

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

PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL.	
--	--

Diante da distribuição dos artigos anteriormente no primeiro quadro, vemos que a Ginástica Laboral é uma prática funcional que previne doenças osteomusculares, melhora o desempenho, reduz o nível de stress, melhora o condicionamento físico, melhora do sistema cardíaco, respiratório e esquelético; aumento da consciência corporal, prevenção de doenças ocupacionais; minimiza a fadiga, o esgotamento e a monotonia, sabendo que o profissional pode orientar da melhor forma os colaboradores em função da mudança de hábitos alimentares, e a ser mais ativo na prática de atividade física em combate ao sedentarismo.

Nas muitas empresas foram comprovados um elevado índice de sedentarismos. No entanto, é de suma importância um programa de atividades fora da empresa que incentive a prática do exercício físico além da GL, a exemplo de: futebol, ou grupos de corrida para que estimule maior efetividade da GL, fazendo com que potencialize os seus efeitos e promova melhora na qualidade de vida do trabalhador.

A adesão à prática de atividade física e o exercício físico orientado por um profissional da educação física dentro do ambiente de trabalho, é uma ferramenta fundamental na mudança da rotina dos colaboradores insatisfeitos, promovendo assim benefícios significativos para o colaborador e a empresa uma vez que implantado. Nesse sentido, além de melhorias interpessoais dos trabalhadores, melhora o entrosamento e desempenho entre os funcionários, a socialização tendem a melhorar o convívio de todos no ambiente de trabalho.

Nesse viés a preocupação com a qualidade de vida, e o bem estar do trabalhador vem ganhando cada vez mais relevância no decorrer dos últimos anos. Lima (2018) menciona que a sensação de bem estar motivacional está diretamente interligada a prática regular da GL, e que não se vê necessário a preocupação de encontrar um horário específico para a realização das dinâmicas no ambiente de trabalho, entretanto verificar o momento de maior tensão nos colaboradores é de crucial e passa a ser o melhor momento para a prática, sendo assim uma estratégia de intervenção adequada para que possa

beneficiar ambos colaborador e empresa.

Teixeira (2018) relata que a GL atua de forma preventiva as doenças ocupacionais, bem como dores lombares, redução de stress, redução do tabagismo, e redução do Consumo de bebidas alcoólicas. Os investimentos das empresas em projetos da GL tem o objetivo de cuidar da área física e emocional dos trabalhadores, fazendo assim, com que os mesmos relaxem mesmo estando em uma rotina de trabalho, visando contribuir para o crescimento da empresa, investindo no recuso humano com um olhar promissor para um futuro próximo mais lucrativo.

A Ginástica Laboral na sua ampla atuação com ênfase no ambiente de trabalho vê se como muito eficaz a curto, médio, e longo prazo sempre com o objetivo principal de prevenir as doenças causadas pelo o trabalho, melhorando assim a qualidade de vida dos seus adeptos.

Quadro - 02 Benefícios

<b>Funcionários</b>	<b>Empresas</b>
Promove o combate e a prevenção das doenças ocupacionais (LER/DORT).	Redução dos gastos com afastamentos e substituição de funcionários.
Promove a sensação de disposição e bem-estar para a jornada de trabalho.	Diminuição de queixas, atendimentos médicos, acidentes e lesões.
Possibilita uma melhor utilização das estruturas óssea, muscular e articular, com maior eficiência e menor gasto energético por movimento específico, reduzindo a sensação de fadiga ao final da jornada de trabalho.	Melhora da imagem da instituição junto aos colaboradores e à sociedade.
Melhora a atenção e a concentração nas atividades desempenhadas, reduzindo os riscos de acidentes de trabalho.	Melhora no ambiente de trabalho.
Melhora na flexibilidade, força, coordenação, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura.	Maior produtividade.
Melhora da autoestima e da autoimagem.	Aumenta os lucros.

Melhora as relações interpessoais, favorecendo o relacionamento social e o trabalho em equipe.	Redução de acidentes de trabalho, com prevenção de doença.
Redução dos índices de sedentarismo.	Baixo custo de implementação do programa especificamente GL.
Combate às tensões emocionais (estresse, depressão, ansiedade).	
Desenvolvimento de uma maior consciência corporal.	
Melhora a postura.	
Previne o stress.	

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as leituras desenvolvidas para o presente estudo, podemos enxergar a grande importância de um programa de Ginástica Laboral dentro das empresas, sendo assim um fator preponderante na qualidade de vida dos trabalhadores, a partir de um programa preventivo que tem como resultado uma melhor qualidade de vida, e assim resulta em um indivíduo mais saudável e produtivo em suas atividades designadas dentro da empresa.

Outro fator significativo observado, é que a Ginástica Laboral pode ser orientada obrigatoriamente por um profissional especializado da área da Educação Física que além de promover bem estar e educar em saúde tem como principal objetivo combater o sedentarismo, melhorar a qualidade de vida do trabalhador, reduzir tensões durante a jornada de trabalho, diminuir o stress, melhorar o relacionamento entre os colaboradores, melhorar o desempenho, e prevenir as doenças ocupacionais LER/DORT, fazendo assim necessária e de suma importância a pratica regular da GL e sua pratica regular.

Sabendo que depois da revolução industrial e o forte avanço da tecnologia, podemos observar que o trabalho manual vem perdendo espaço e sendo substituído por máquinas, elevando assim o índice de sedentarismo no âmbito trabalhista, em muitos casos por falta de um profissional especializado fazendo com que estimule hábitos de vida mais saudáveis.

A GL pode ser dividida em três momentos dentro das empresas, pode ser realizada no início, no meio, ou no final de cada expediente, tendo em vista, uma melhora na qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho. Vale salientar, que além da implantação do programa voltado a pratica regular da Ginástica Laboral, deve se também ter um estudo ergonômico empenhado pelo os setores responsáveis médicos ocupacionais, profissionais de recursos humanos, e técnicos da segurança, para que tenham resultados significativos.

Por fim, conclui-se que a pratica regular da Ginástica Laboral é um dos fatores significativos para promover saúde e bem estar para o colaborador, prevenindo assim as doenças ocupacionais através do exercícios físico orientado, realizados por um profissional especializados, combatendo assim o sedentarismo, reduzindo o desgaste na jornada de trabalho, orientando assim os colaboradores a terem hábitos mais saudáveis

implicando assim em uma melhor qualidade de vida, fazendo também aumentar a produtividade melhorando o desempenho dos mesmos, propiciando uma melhor relação entre os trabalhadores fazendo com que o ambiente de trabalho fique mais leve para o convívio.

## 6. 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: <https://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>. Acesso em: 20 nov. 2021.

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 – ISSN 2447 - 5017. 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**, 2019. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/13443>. Acesso em: 21 nov. 2021.

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

SILVA A. Antônio J.; MIRANDA NETO Jaime T.; MONTEIRO. Maria V.; REIS, Victor 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.

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**, 2017. Disponível em: <https://revista.ufrr.br/index.php/adminrr/>. Acesso em: 20 nov. 2021.

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

<http://www.unimed.coop.br/web/valedasantas/medicina-preventiva/habiots-de-vida-saudavel/importancia-da-ginastica-laboral>. Acesso em: 01 nov. 2021.



