



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RODOLFO DE MORAES LUCENA

**ATUAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR,
MELHORANDO SUA QUALIDADE DE VIDA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Campina Grande – PB
2019**

RODOLFO DE MORAES LUCENA

**ATUAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR,
MELHORANDO SUA QUALIDADE DE VIDA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de conclusão de curso no formato artigo, apresentado ao Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

ORIENTADOR: PROF. DR. ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

**Campina Grande – 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.

L935a Lucena, Rodolfo de Moraes.
Atuação da ginástica laboral na saúde do trabalhador, melhorando sua qualidade de vida [manuscrito] : Revisão bibliográfica / Rodolfo de Moraes Lucena. - 2019.
15 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Ginástica laboral. 2. Qualidade de vida. 3. Saúde do trabalhador. I. Título
21. ed. CDD 796.4

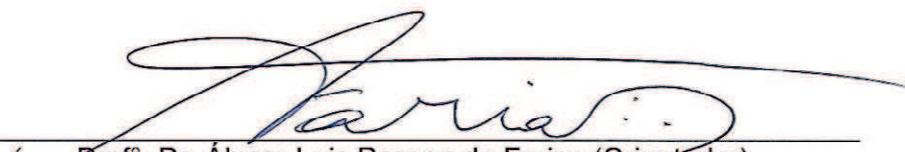
RODOLFO DE MORAES LUCENA

**ATUAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR,
MELHORANDO SUA QUALIDADE DE VIDA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

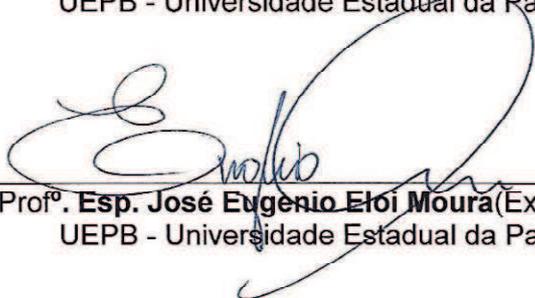
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física..

Aprovada em: 28 de Novembro de 2019.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Orientador)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura (Examinador)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Dr. Regimélia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)
UEPB - Universidade Estadual da Paraíba

Aos meus pais, pela dedicação, suporte e
companheirismo, DEDICO.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REVISÃO DA LITERATURA	6
2.1	História da Ginástica Laboral	6
2.2	Conceito de Ginástica Laboral.....	7
2.3	Classificação da Ginástica Laboral	8
2.3.1	<i>Ginástica Laboral Preparatória.....</i>	8
2.3.2	<i>Ginástica Laboral Compensatória</i>	8
2.3.3	<i>Ginástica Laboral de Relaxamento</i>	8
2.4	Benefícios Promovidos Pela Ginástica Laboral.....	8
3	METODOLOGIA.....	10
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	10
5	CONCLUSÃO	13
	REFERÊNCIAS.....	14

ATUAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR, MELHORANDO SUA QUALIDADE DE VIDA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

LABOR GYMNASTICS IN WORKERS HEALTH, IMPROVING QUALITY OF LIFE: BIBLIOGRAPHIC REVIEW

RODOLFO DE MORAES LUCENA

RESUMO

A Ginástica Laboral é uma modalidade de atividade física praticada dentro do ambiente de trabalho empresarial em seus variados segmentos. Por isso se faz necessário buscar evidências dos seus efeitos na prevenção de doenças ocupacionais e melhora da qualidade de vida dos trabalhadores. Objetivo: identificar a importância da Ginástica Laboral para as organizações em benefícios aos colaboradores de diferentes segmentos. Metodologia: pesquisa de natureza bibliográfica. Foi realizada uma busca com base em estudos e na literatura, nas bibliotecas eletrônicas SciELO e Google Acadêmico. Resultados: dos resultados analisados dos oito artigos selecionados, foi possível observar que a Ginástica Laboral apresentou resultados positivos para a melhora da qualidade de vida, reduziu os sintomas de depressão e dores provenientes da carga e do tipo de trabalho, bem como melhorou a sociabilização dos trabalhadores de todos os segmentos empresariais. Conclusão: Foi evidenciado que a Ginástica Laboral influencia diretamente na qualidade de vida do trabalhador beneficiando-os fisicamente e psicologicamente.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Qualidade de Vida, Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

Labor Gymnastics is a form of physical activity practiced within the corporate work environment in its various components. Therefore, it is necessary to seek the effects of occupational disease prevention and improve workers' quality of life. Objective: To identify the importance of Labor Gymnastics for activities that benefit employees from different segments. Methodology: bibliographical research. A research based on studies and literature was performed in the electronic libraries SciELO and Google Scholar. Results: from the analyzed results of the eight selected articles, it was possible to observe that the Labor Gymnastics presents positive results for the improvement of the quality of life, reduces the symptoms of depression and the pains of load and type of work, as well as the better sociability of the workers from all industrial modules. Conclusion: It was evidenced that the Gymnastics directly influences the quality of life of the worker who benefits physically and psychologically.

Keywords: Labor Gymnastics, Quality of Life, Occupational Health.

1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida no trabalho é uma das preocupações do mercado atualmente, uma vez que as organizações estão em constante busca pela produtividade e competitividade. Uma ferramenta e estratégia para o bem-estar humano é a ginástica laboral, que consiste na atividade física aplicada e ministrada no local de trabalho ou em outro espaço físico fora da empresa, com fins de superar o cansaço do trabalhador e compensação das estruturas musculares. Quando bem orientada, pode contribuir com redução das dores, fadiga, estresse e doenças ocupacionais (CARVALHO, 2004).

O primeiro registro da prática da ginástica laboral foi em 1925, na Polônia onde os operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação. Surgiu, como ginástica de pausa para os operários, e após alguns anos foi executada na Holanda e na Rússia, como uma ginástica adaptada para a função do trabalhador, para cada cargo era implantado exercícios diferenciados, conforme a necessidade (LIMA, 2004).

Mendes e Leite (2004) afirmam que a ginástica laboral auxilia de forma significativa na promoção da saúde e qualidade de vida, contribuindo para a disposição e, conseqüentemente, interação entre os trabalhadores.

Serão abordados aspectos importantes relacionados a Ginástica Laboral praticada nas diversas modalidades de empresas pelos seus servidores a fim de observar a atuação dessa modalidade na qualidade de vida e na saúde física e psicológica do trabalhador, para que se previna dores osteomusculares, estresse emocional e ocupacional, conduzindo a possíveis afastamentos, o que não é bom para nenhum dos dois lados da relação empresa / trabalhador.

Este artigo justifica-se a partir da necessidade de se ter uma melhor qualidade de vida dentro da empresa, diminuindo assim as possíveis causas de afastamento do trabalho, gerado por dores, estresse ou quaisquer que sejam a razão para tal.

Desta forma, como a Ginástica Laboral pode influenciar diretamente na qualidade de vida dos funcionários de diversos setores empresariais?

O objetivo desta pesquisa é identificar a importância da Ginástica Laboral para as organizações em benefícios aos colaboradores de diferentes segmentos.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Histórico Da Ginástica laboral

Os primeiros registros da prática dessa atividade física no trabalho foram por volta de 1925 na Polônia, sendo reconhecida como ginástica de pausa e direcionada somente aos trabalhadores das indústrias (CARVALHO, 2004).

A difusão para os demais países da Europa ocorreu de acordo com a necessidade, porém, foi no Japão que a mesma teve uma grande aceitação pelo fato de ser praticada não somente pelos trabalhadores, mas também pela população em geral fora do ambiente de trabalho (OLIVEIRA, 2006).

Para Polito (2002), a Ginástica Laboral teve seu início no Brasil por volta da década de 70, trazida por executivos japoneses, mas foi a partir da metade da

década de 80 do século XX que ela se afirmou como uma importante aliada na promoção da saúde do trabalhador.

Nesta chegada ao Brasil é importante ressaltar o papel importante da Escola de Educação Física da Federação dos Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo/RS (FEEVALE), tornando-se pioneira neste assunto, em 1973 a FEEVALE desenvolveu o projeto de “Educação Física Compensatória e Recreação”, esta que foi elaborada com base nos projetos de exercícios biomecanicamente planejados. Neste mesmo sentido em 1978 o SESI/RS em parceria com a FEEVALE desenvolveu um projeto voltado a prática da Ginástica Laboral Compensatória em cinco indústrias do Vale dos Sinos. (CONFEF 2007 apud Santos 2014 p. 28.).

Portanto pode-se entender que a Ginástica Laboral tem como berço principal a Polônia, em 1925, chegando a América por volta de 1960 e sendo implantada pela primeira vez no Brasil no início da década de 70, desenvolvendo um papel crucial para os caminhos que se tem na atualidade, com cada vez mais funcionários se afastando por incapacidade laboral, tornando-se uma forma de prevenção que vem tomando um grande espaço no meio trabalhista no país (MENDES; LEITE, 2004).

2.2. Conceito De Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral é uma atividade física para ser aplicada em local de trabalho, em um espaço apropriado, no pátio, campo, ou até mesmo em uma sala com grande espaço vazio. Ela serve para trabalhar o corpo de um modo geral, englobando os aspectos cognitivos e psicológicos, pois ajuda a estimular o autoconhecimento (MENDES & LEITE, 2004).

São vários os conceitos para definição da GL. É uma atividade realizada em equipes voluntariamente dentro do seu local de trabalho e durante o horário do expediente. Os exercícios se baseiam em alongamentos, para alongar a musculatura que foi trabalhada em excesso, relaxamento muscular para evitar as lesões e prevenir as doenças por esforços repetitivos, além de diminuir o estresse (LIMA, 2004).

Segundo Oliveira (2006), a Ginástica Laboral nada mais é que exercícios realizados no próprio trabalho ou em um ambiente que ofereça condições para prática dessa atividade, com sessões de cinco, dez ou quinze minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das lesões por esforços repetitivos (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT's), minimizando os estresses causados pelo trabalho, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento muscular.

Picoli e Guastelli (2002) classificam a ginástica laboral como uma atividade física executada no próprio trabalho ou em um espaço físico adequado, através de exercícios elaborados por profissionais da saúde, como: fisioterapeutas, enfermeiros com especialização em medicina do trabalho e por professores com formação em educação física, com o objetivo de prevenir as LER/DORT's e outras doenças ocupacionais.

Para Cañete (2001), a Ginástica Laboral apresenta como características a execução de exercícios específicos, conforme as exigências biomecânicas das tarefas laborais, que podem ser praticadas antes, durante ou após a jornada de trabalho. Tais exercícios são de baixa intensidade, dinâmicos e com ênfase em alongamentos musculares de forma que evite lesões.

Já Lima (2003) descreve a Ginástica Laboral como prática de exercícios físicos, realizado coletivamente pelos trabalhadores durante o expediente ou fora

deste, desde que não prejudiquem tanto a empresa quanto os colaboradores, e que seja elaborado de acordo com a função exercida por cada trabalhador, tendo como objetivo prevenir doenças ocupacionais, visando o bem estar individual e coletivo.

Os exercícios devem ser bem planejados, estruturados e específicos para cada posição de ocupação. É uma ginástica que favorece a atenção e a autoestima, além de trabalhar o corpo, e estimulando o autoconhecimento, proporcionando um ótimo relacionamento em equipe com o meio e trazendo mudanças dentro e fora do trabalho (LIMA, 2004).

Um dos principais objetivos que a GL traz para os funcionários é uma mudança da qualidade de vida e lazer. A atividade é realizada de uma maneira bem criativa que chama a atenção dos funcionários para descontraí-los. O mais importante, é a prevenção de doenças, pois o trabalho de sempre pode acumular dores musculares, estresse, e prejudicar a vida do trabalhador (MENDES & LEITE, 2004).

2.3. Classificação Da Ginástica Laboral

2.3.1. Ginástica Laboral Preparatória (GLP)

Realizada antes de qualquer trabalho, assim que o trabalhador chega à empresa. Serve para aquecer a musculatura e as articulações que serão exercitadas no horário de trabalho. O tempo de duração é de no mínimo de 5 minutos e máximo de 15 minutos (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

2.3.2. Ginástica Laboral Compensatória (GLC)

Realizada no meio do expediente, três horas após o trabalho executado, tem como objetivo compensar os músculos que foram trabalhados no período. Estudos encontrados relatam que ao exercer essa atividade é fundamental para que o funcionário tenha um bom desempenho e aumente o ritmo da produção da empresa (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

2.3.3. Ginástica laboral De Relaxamento (GLR)

Realizada no final do expediente com o objetivo de relaxar os músculos, realizada com alongamento e massagem para aliviar tensões que o trabalhador pode acumular (RIMOLI, 2006).

2.4. Benefícios Promovidos Pela Ginástica Laboral

O funcionário depende de uma boa saúde e bem-estar para poder se dedicar e trabalhar bem. A jornada de trabalho é cansativa para qualquer pessoa, por isso a implantação da Ginástica Laboral possibilita diminuir o afastamento médico, as dores musculares, o estresse e entre outros benefícios (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008). A Ginástica Laboral traz um efeito benéfico tanto para a saúde do funcionário como também para a produção da empresa (OLIVEIRA et al.; 2007).

Os benefícios fisiológicos que a Ginástica Laboral traz para os funcionários, são de variados aspectos, sendo: diminui as doenças ocupacionais no trabalho, pois a utilização da Ginástica Laboral faz com que o funcionário tenha mais facilidade ao realizar tarefas. Diminui as dores musculares, inflamação e trauma; o funcionário

estará mais preparado no serviço, sem precisar sentir desconforto e melhora a postura corporal (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Uma maior interação entre todos conduz benefícios sociais, um trabalho em equipe com novas ideias desenvolve uma melhor imagem para empresa (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Segundo os autores acima, os benefícios psicológicos, refletem na elevação da autoestima, a empresa se preocupa mais com a saúde dos funcionários e, com isso, diminui a ansiedade dos trabalhadores, induzindo-os equilibrar melhor os aspectos positivos e negativos que acontecem no horário do expediente.

Um dos objetivos mais importantes da Ginástica Laboral está em prevenir LER e DORT, pois, este último está em segundo lugar no país por afastamento no trabalho de acordo com o instituto nacional de seguridade social – INSS (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

A prática da ginástica laboral através de alongamentos específicos proporciona um melhor condicionamento para determinados grupos de musculaturas que são exigidas durante a jornada de trabalho, ocasionando, desse modo, benefícios para as empresas. Dentre eles, podemos citar a redução da abstinência e o aumento na produção e, por esses motivos, a prática da ginástica laboral é estimulada e introduzida nas empresas (CARVALHO, 2004).

Muitos trabalhadores passam horas em condições limitadas de movimento em pé de frente à bancada de trabalho ou sentados em cadeiras de escritórios. Da mesma forma que a maioria das vezes usa seu tempo livre de maneira passiva com a televisão, internet e jogos eletrônicos. Com esse comportamento sedentário, provocam uma série de manifestações no sistema cardiovascular, sistema vegetativo e nas glândulas endócrinas, provocando doenças (NAHAS, 2001).

Dessa forma, a ginástica laboral quando bem elaborada e praticada, proporciona benefícios tanto para as empresas, reduzindo seus gastos com afastamentos médicos dos funcionários, quanto para os trabalhadores, prevenindo as LER/DORT's e outras doenças ocupacionais, ao passo que colabora com uma melhor interação entre os sujeitos (OLIVEIRA, 2006).

O desenvolvimento de ações de implantação da ginástica laboral em empresas vislumbra proporcionar uma melhor qualidade de vida aos funcionários, concomitantemente com a redução dos gastos com assistência médica e absenteísmos. Nesse contexto, prevê-se um retorno de investimento de médio em longo prazo (NAHAS; FONSECA, 2004).

Os exercícios a serem executados devem ser planejados, estruturados e específicos para cada posição de ocupação de cada indivíduo. É uma ginástica que favorece a atenção e a autoestima, além de trabalhar o corpo, e estimular o autoconhecimento, proporcionando o relacionamento interpessoal entre a equipe com o meio e trazendo mudanças dentro e fora do trabalho (OLIVEIRA, 2006).

Quanto aos benefícios da GL, Carvalho (2004) assinala que com sua prática é possível reduzir índices de estresses, aumentar a disposição para a execução do trabalho, o que favorece o crescimento global do trabalhador, além de criar espaços dinâmicos e atrativos no meio do expediente, acabando com a monotonia no trabalho.

Lima (2003) ainda acrescenta que a busca pela excelência e uma maior produtividade no trabalho por parte do colaborador exige aspectos que viabilizem a execução de suas tarefas de forma adequada e que lhe favoreçam qualidade de vida. Nesse sentido, a GL se concentra em extinguir quaisquer aspectos que agem de forma negativa no ambiente das organizações, na busca por benefícios e

melhores condições de trabalho, com o intuito do sucesso e do aumento da produtividade.

3. METODOLOGIA

Esta é uma pesquisa de natureza bibliográfica. Para contextualizar e conceituar a temática foi realizada uma busca em base de dados especializados a respeito da Ginástica Laboral e Saúde do Trabalhador. Para entrar em consonância com os objetivos desse estudo, foi realizada uma busca com base em estudos e na literatura existente, para fim de desenvolver uma melhor compreensão do tema sugerido, foi utilizado como base, artigos acadêmicos, monografias e livros existentes tendo como referências, SciELO, Google Acadêmico, com as palavras chave: Ginástica Laboral, Qualidade de Vida, Saúde do trabalhador, no período compreendido entre 2006 e 2017.

Os artigos que abordaram os fatores de saúde dos trabalhadores na empresa, a prevalência de LER/DORT e a produção da empresa, foram utilizados nessa pesquisa para agregar maior valor tendo por referência os objetivos traçados.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Ginástica Laboral aparece como uma estratégia que visa melhorar a qualidade de vida do trabalhador, e para isso se faz necessário estudos que busquem investigar os efeitos dessa modalidade para criar a base científica necessária para que a mesma seja aplicada.

Dessa maneira, nesse estudo foram encontrados três artigos que visam diretamente a participação da Ginástica Laboral como fator de suma importância para a melhora da qualidade de vida de funcionários das empresas pesquisadas em seus respectivos segmentos.

Outros três artigos seguem na linha de pensamento de que a Ginástica Laboral age diretamente na diminuição das dores osteomusculares e que atuam também no combate ao estresse emocional, ajudando nos quesitos físicos e psicológicos, melhorando esses aspectos nos trabalhadores.

Um artigo indica que a Ginástica Laboral vai ser um fator decisivo que atua diretamente na prevenção das LER / DORT que tanto afetam trabalhadores que atuam no ramo do telemarketing. O outro traz a Ginástica Laboral sendo efetivo no aumento da produtividade do trabalhador, no campo administrativo.

Quadro 1 - Distribuição dos artigos conforme autoria/ano, título, objetivos e conclusão.

AUTOR / ANO	TÍTULO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Resende; Tedeschi; Bethônico; Martins 2006	Efeitos da ginástica laboral em funcionários de teleatendimento	Avaliar os efeitos da GL sobre as queixas dos trabalhadores quando a mesma é aplicada por fisioterapeutas ou por monitores	O programa de GL pode ser visto como mais uma ferramenta para o benefício da saúde e bem-estar dos trabalhadores atuando em um nível de prevenção primária

Silveira; Silva; Reis; Novaes 2007	Efeitos da ginástica laboral nas variáveis morfológicas, funcionais, estilo de vida e absenteísmo dos trabalhadores da indústria farmacêutica de Montes Claros / MG	O objetivo deste estudo foi comparar os efeitos da ginástica laboral nas variáveis morfológicas, funcionais, estilo de vida e absenteísmo entre trabalhadores praticantes e não-praticantes do programa de GL de uma indústria farmacêutica de Montes Claros - MG.	Os resultados apontam que a GL é uma ferramenta importante na melhoria da saúde do trabalhador, contudo devem ser adotados outros programas que estimulem um estilo de vida mais ativo, vinculando necessidades dos funcionários e realidade de cada empresa.
Guimarães 2008	A influência de um programa de ginástica laboral sobre a diminuição da intensidade da dor corporal	Discutir os resultados de avaliações da intensidade da dor, obtidos na implantação e manutenção de um programa de Ginástica Laboral	Ginástica laboral além de prevenir Doenças Ocupacionais mostra também a melhora significativa do comportamento pessoal e interpessoal durante a jornada de trabalho e o índice de satisfação com o programa
Delani; Evangelista; Pinho; Silva 2013	Ginástica Laboral: melhora na qualidade de vida do trabalhador	Diagnosticar os benefícios da Ginástica Laboral em trabalhadores da área de telecomunicação	Os funcionários obtiveram ganho em assiduidade, sentem melhora de seu bem-estar, alívio das dores corporais, melhoraram seu relacionamento com os colegas de trabalho e sentem-se mais dispostos para desenvolver suas atividades de trabalho
Souza; Bezerra 2014	A importância da ginástica laboral em funcionários da empresa Telemont, na prevenção da LER/DORT.	Avaliar se a prática da ginástica laboral influencia para adoção de um estilo de vida saudável	A ginástica laboral é um investimento que precisa cada vez mais ser fortalecido e implantado por muitos segmentos da sociedade
Freitas-Swerts; Robazzi 2014	Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular	Avaliar o efeito de um programa de Ginástica Laboral compensatória em trabalhadores, visando a redução do estresse ocupacional e da dor osteomuscular	A Ginástica Laboral promoveu redução significativa de algias na coluna vertebral; todavia, não promoveu redução significativa dos níveis de estresse ocupacional.
Silva et al 7 2015	Efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores da cerâmica primos de Adelândia-GO	Avaliar os efeitos da aplicação da ginástica laboral na qualidade de vida e na melhora da dor em trabalhadores de uma cerâmica de tijolos	A ginástica laboral mostrou-se eficaz para redução da dor e proporcionou melhora na qualidade de vida
Nascimento 2017	A influência da ginástica laboral no desempenho dos funcionários nos setores administrativos da universidade federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão	Verificar se a prática da ginástica laboral interferirá positivamente no desempenho dos funcionários administrativos do CAV/UFPE, em relação ao aumento de produtividade	A prática da ginástica laboral resulta em inúmeros benefícios tanto para as empresas quanto para seus trabalhadores

Os estudos apresentados nessa análise destacam a ação da Ginástica Laboral no que consiste em benefícios de prevenção e controle de possíveis distúrbios ocupacionais provenientes do trabalho que esses funcionários estão inseridos. Dessa maneira, ela atua diretamente nessa prevenção e alívio de dores, na redução de estresse e sedentarismo, no desenvolvimento das relações humanas no ambiente de trabalho e no bem-estar social dos funcionários.

Os exercícios que são aplicados em programas de Ginástica Laboral visam promover o alongamento, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações, além de benefícios físicos e psíquicos, ajudando a aumentar o poder de concentração e melhoria da autoestima, e no aumento da produtividade.

No artigo de Resende et al ³ de 2006 foram utilizados três questionários, aplicados para 24 funcionários de um teleatendimento, divididos em dois grupos de acordo com o turno de trabalho. A prática orientada tinha duração de 15 minutos, 4 vezes semanais, em um período de 4 meses, resultando em uma melhora significativa na percepção de dor, além da melhora da disposição para o trabalho, da interação com os colegas, diminuição do estresse e do cansaço.

O artigo de Silveira et al ² de 2007 teve na amostra 100 pessoas, divididos igualmente por gênero e depois dividido novamente por praticantes ou não de Ginástica Laboral. Para os homens foi observado que os praticantes da GL apresentaram melhores resultados em percentual de gordura, resistência abdominal, estilo de vida, na força das mãos e flexibilidade de ombro e joelho. Já as mulheres praticantes apresentaram resultados melhores em percentual de gordura, flexibilidade de ombro e joelho, na força da mão esquerda, resistência abdominal e estilo de vida. Os resultados apontam que a GL é uma ferramenta importante na melhoria da saúde do trabalhador.

No artigo de Guimarães de 2008 a amostra foi composta por 25 colaboradores da área de produção. O período de realização foi de 17 meses de agosto de 2005 a janeiro de 2007. Os resultados das avaliações da Topografia de Intensidade da Dor evidenciaram que o menor índice de diminuição teve redução mínima de 80% de intensidade, sendo que em alguns índices obtivemos o índice zero para dor. Diante deste contexto um programa de ginástica laboral além de prevenir Doenças Ocupacionais mostra também a melhora significativa do comportamento pessoal e interpessoal durante a jornada de trabalho e o índice de satisfação com o programa.

O artigo de Delani et al ³ de 2013 teve uma amostra de 29 adultos praticantes de ginástica laboral. O instrumento utilizado para avaliar os objetivos propostos foi um questionário composto por 03 questões sendo de âmbito aberto, fechado e de múltiplas escolhas pertinentes ao assunto. Obteve-se dos funcionários sentiram melhora de bem-estar, alívio das dores corporais, que melhoraram seu relacionamento com os colegas de trabalho e sentiram-se mais dispostos para desenvolver suas atividades de trabalho.

No artigo de Souza; Bezerra de 2014 tiveram como amostra 20 (vinte) trabalhadores de uma empresa de telecomunicação do Distrito Federal, sendo aplicado um questionário a estes que participam do programa de ginástica laboral. Os resultados apontam para a confirmação de que o programa de ginástica laboral na empresa proporciona aos seus funcionários melhora no seu desempenho funcional e também para mudanças em alguns aspectos do estilo de vida, como a prática de exercícios, nível de estresse e lazer.

No artigo de Freitas-Swerts; Robazzi de 2014 a amostra foi de 30 trabalhadores administrativos. Para a coleta dos dados foram adotados questionários respondidos pelos mesmos. A pesquisa ocorreu em três etapas: a primeira, o pré-teste que constou da aplicação dos questionários aos sujeitos; a segunda, ginástica laboral com frequência de duas vezes semanais, duração de 15 minutos cada, no período de 10 semanas; e a terceira, o pós-teste em que os sujeitos responderam novamente aos questionários. Após isso, observou-se redução das dores articulares nos trabalhadores no geral.

Silva et al ⁷ de 2015 selecionou 30 indivíduos de ambos os sexos, sendo divididos em grupo amostra e grupo controle. O grupo amostra passou por sessões seguindo a padronização proposta pelos pesquisadores, e o grupo controle foi orientado a não alterar suas atividades durante a pesquisa. Dessa maneira o grupo

amostra apresentou uma melhora da qualidade de vida e redução das dores osteomusculares.

O artigo de Nascimento de 2017 aplicou dois questionários, sendo um questionário inicial, antes das primeiras sessões de ginástica laboral, e outro final, após 40 dias, para comparação. Participaram da amostra 20 funcionários da Universidade com as sessões sendo 3 vezes por semana, com duração de 15 minutos, onde dessa maneira temos que os resultados apresentados na pesquisa, quanto à disposição para o trabalho, foi constatado que os resultados obtidos levam a comprovar os benefícios alcançados com as sessões de Ginástica Laboral de acordo com essa comparação.

Este estudo retifica que a ginástica laboral é hoje um fator importante na promoção da qualidade de vida, redução do estresse, além de trazer benefícios, como a prática de exercício físico e a saúde do trabalhador em todas suas vertentes.

O benefício se torna mútuo entre empresa e trabalhador devido a prática da ginástica laboral, já que se reduz os gastos com assistência médica e com o afastamento do trabalhador pelo desenvolvimento de alguma das doenças, tanto físicas quanto psicológicas.

5. CONCLUSÃO

A partir das leituras realizadas, verificou-se a relevância da ginástica laboral nas empresas, como estratégia para a qualidade de vida do trabalhador, com a promoção de um programa, que resulte em um trabalhador saudável e produtivo, contribuindo mais ainda para sua empresa.

Visando identificar o papel da Ginástica Laboral como ferramenta para promoção da qualidade de vida no trabalho, observou-se que há a necessidade de sua implantação devido às inovações tecnológicas e organizacionais que exigem cada vez mais dos trabalhadores em seus cargos nas empresas.

Independente da profissão, em vários cargos a jornada de trabalho associada a fatores ergonômicos têm causado desconfortos musculares e psicológicos, afetando sua qualidade de vida.

Foi evidenciado que a Ginástica Laboral influencia diretamente na diminuição de dores ocasionadas pelo trabalho, do estresse ocupacional, na prevenção de doenças ocupacionais como LER / DORT, aumento da produtividade, maior interação entre os colegas de empresa, beneficiando-os fisicamente e psicologicamente, desta maneira atingindo o objetivo proposto. Assim, espera-se que outras pesquisas possam ser feitas com o intuito de fortalecer os conhecimentos sobre qualidade de vida no trabalho.

REFERÊNCIAS

CAÑETE, I. **Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. 2. ed. São Paulo: Icone, 2001.

CARVALHO, S. H. F. **Ginástica Laboral** (Portal da saúde), 2004. Disponível em <<http://www.df.trf1.gov.br/portalsaude/>>. Acesso em: 05 de novembro de 2019 as 14h20min.

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

LIMA, G. D. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí-SP: Sextante, 2004.

LIMA, V. **Ginástica laboral e atividade física no ambiente de trabalho**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

LOPES, T. C. E.; NOGUEIRA, E. J, MARTINEZ, M. R. L. Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing. **Efdeportes: Revista Digital**. Buenos Aires: Ano 13, n.124, set, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/ginastica-laboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm>>. Acessado em: 05 de novembro de 2019. 14h

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral:Princípios e**

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e estudos e questões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

OLIVEIRA, S. A.; OLIVEIRA, L. D, SANTOS, S. F. J, MARINDIA, D. **Ginástica laboral. Efdeportes: Revista Digital**. Buenos Aires: Ano 11, n. 106, mar, 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>>. Acessado em: 6 de novembro de 2019. 14h22min.

PICOLI, E. B.; GUASTELLI C. R. **Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas**. São Paulo: Phorte, 2002

POLITO, E. **Ginástica laboral teoria e prática**. 2. ed. Rio de janeiro: Sprint, 2002.

RIMOLI, B. C. **Ginástica laboral: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho**. 2006. 55f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro, São Paulo, 2006.

AGRADECIMENTOS

A DEUS, pois sempre me fortaleceu e sempre me manteve na caminhada da graduação, mostrando a todo tempo que deveria confiar em mim mesmo e sempre crer que tudo daria certo.

AOS MEUS PAIS, por sempre estarem ao meu lado e terem me educado para que me tornasse um homem de caráter e um profissional ético em minha carreira, pois sempre me ensinaram o caminho do bem e o correto a seguir.

AOS MEUS FAMILIARES, que sempre me apoiaram e me fortaleceram, torcendo por mim em todas as minhas escolhas.

AOS MEUS AMIGOS, vocês são os familiares que pude escolher e fazem meu coração sorrir.

A MINHA NAMORADA Larissa, pois esteve ao meu lado nos momentos bons e também nos ruins sempre me animando e me levando pra cima, melhorando meu astral e sendo tão companheira sempre que precisei.

AOS MEUS PROFESSORES, que durante a formação acadêmica proporcionaram conhecimento adequado para uma boa atuação profissional.

AO MEU ORIENTADOR, obrigado pela orientação prestada, pelo seu incentivo, disponibilidade e apoio que sempre demonstrou. Minha eterna gratidão por tudo.