



**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA PREVENÇÃO DE
PATOLOGIAS OCUPACIONAIS NAS EMPRESAS**

Aline Carvalho de Faria

Orientadora: Prof^a. Esp. Flaviane Tavares Cintra Oliveira

Trindade-GO

2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA PREVENÇÃO DE
PATOLOGIAS OCUPACIONAIS NAS EMPRESAS**

Aline Carvalho de Faria

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof^a. Esp. Flaviane Tavares Cintra Oliveira

Trindade - GO

2020

Aline Carvalho de Faria

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA PREVENÇÃO DE
PATOLOGIAS OCUPACIONAIS NAS EMPRESAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Fisioterapia, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof.^a Esp. Flaviane Tavares Cintra Oliveira
Faculdade União de Goyazes

Prof.^a Ma. Fabrícia Ramos Rezende
Faculdade União de Goyazes

Prof.^a Esp. Diessa Rodrigues Floriano

Trindade - GO

11/12/2020

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL PARA PREVENÇÃO DE PATOLOGIAS OCUPACIONAIS NAS EMPRESAS

Aline Carvalho de Faria¹ ; Flaviane Tavares Cintra Oliveira²

RESUMO

Introdução: A Ginástica Laboral proporciona exercícios específicos para o ambiente de trabalho, exercícios estes de curta duração, pois não deve levar o funcionário ao cansaço excessivo de grandes movimentos, pois, logo o mesmo deve retornar ao seu posto. Nessa perspectiva a escolha pelo presente tema justifica-se visando apresentar maiores conhecimentos no que tange a eficiência da Ginástica e a sua importância para todos os cooperadores de uma organização. **Objetivos:** Trazer maiores conhecimentos no que tange à eficiência da Ginástica e qual seria a sua importância para todos os cooperadores de uma organização. **Metodologia:** Esta pesquisa trata-se de uma pesquisa bibliográfica. **Resultados:** Os resultados desta pesquisa mostraram que a GL apresenta inúmeros benefícios no ambiente de trabalho, tais quais: redução de sintomas de depressão, maior qualidade de vida, diminuição de dores e maior rendimento no trabalho. **Conclusão:** a GL se mostra eficaz no combate de doenças ocupacionais, destacando a necessidade haver mais levantamentos de informações mediante pesquisas, especialmente com amostragens de grupos participantes em empresas e ramos de atividades diferentes para que as afirmações literárias tornem-se ainda mais confiáveis.

Palavras Chaves: Ginástica Laboral; Qualidade de vida; Cooperados.

THE IMPORTANCE OF LABOR GYMNASTICS FOR THE PREVENTION OF OCCUPATIONAL PATHOLOGIES IN THE COMPANY

ABSTRACT

Introduction: Labor Gymnastics provides specific exercises for the work environment, exercises that are of short duration, as it should not lead the employee to excessive tiredness of large movements, as soon as he must return to his post. In this perspective, the choice for the present theme is justified in order to present greater knowledge regarding the efficiency of Gymnastics and its importance for all the members of an organization. **Objectives:** To bring greater knowledge regarding the efficiency of Gymnastics and what would be its importance for all the members of an organization. **Methodology:** This research is a bibliographic research. **Results:** The results of this research showed that GL has numerous benefits in the work environment, such as: reduction in symptoms of depression, greater quality of life, decrease in pain and greater performance at work. **Conclusion:** GL is effective in combating occupational diseases, highlighting the need for more information to be collected through research, especially with sampling of groups participating in different companies and branches of activity so that literary statements become even more reliable.

organization. It is known that few organizations have real quality of life programs in their structure, aligned with the organization's culture and strategic vision, which proposes several actions, including GL. This research is a bibliographic research. The results of this research showed that GL has numerous benefits in the work environment, such as: reduction of symptoms of depression, greater quality of life, decrease in pain and greater performance at work.

Keywords: Labor Gymnastics; Quality of life; Cooperative.

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Faculdade União de Goyazes

² Orientadora: Prof.^a Especialista da Faculdade União de Goyazes

Dedico este trabalho a todos os que me ajudaram ao longo desta caminhada, em especial aos meus pais que estiveram sempre presentes me apoiando. Aos meus tios, Cleidiany e Márcio, que nunca mediram esforços para me ajudar até aqui, aos meus avós paternos e maternos com todas as orações. Ao meu irmão e ao meu esposo que sempre acreditaram no meu potencial.

AGRADECIMENTOS

Agradeço toda equipe presente na banca, em especial minha orientadora, Flaviane, por tamanha dedicação e paciência ao longo desta trajetória.

INTRODUÇÃO

Dentro das organizações, atualmente o que mais se tem visto é o ritmo acelerado da vida moderna onde as equipes se dedicam ao máximo no desempenho de suas funções. Porém, o trabalho e a rotina cada vez mais vêm ocupando espaço na vida das pessoas fazendo com que muitas vezes as mesmas se esqueçam de cuidar da sua qualidade de vida. Os efeitos de tais ações podem ser destrutivos, tanto para a saúde dos trabalhadores quanto para finanças da organização. Por essa razão que cada vez mais algumas empresas buscam oferecer atividades físicas para seus trabalhadores, como a Ginástica Laboral (AHRENS et al., 2006).

A Ginástica Laboral trata de exercícios específicos para o ambiente de trabalho, exercícios estes de curta duração, pois não deve levar o funcionário ao cansaço excessivo através de grandes movimentos, pois, logo o mesmo deverá retomar o seu posto. A durabilidade dessas atividades é entre cinco e dez minutos. Assim, o stress e algumas doenças podem ser evitadas por meio da ginástica laboral (LONGEN, 2003).

A qualidade de vida no trabalho contribui com as condições que motivam os trabalhadores, além de proporcioná-los um ambiente de trabalho saudável. Ao identificar seus anseios e necessidades, os trabalhadores se veem amparados e possivelmente têm a oportunidade de participar nas decisões da empresa, propiciando-lhes desenvolvimento pessoal (COSTA FILHO, 2001).

Sendo assim, como forma de proporcionar melhorias no ambiente organizacional, a ginástica laboral tem sido utilizada como instrumento de destaque na promoção da qualidade de vida no trabalho, priorizando a saúde e o bem-estar do trabalhador, que passa um longo período do dia na empresa em função de suas atividades cotidianas (OLIVEIRA, 2007).

Logo, a pesquisa bibliográfica é uma etapa fundamental em todo trabalho científico que influenciará todas as etapas da pesquisa. Consistem no levantamento, seleção, fichamento e arquivamento de informações vinculadas à pesquisa.

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo evidenciar a eficiência da Ginástica e sua importância para todos os cooperadores de uma organização.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, que tem como objetivo verificar a correlação da qualidade de vida no trabalho com a prática da ginástica laboral. A pesquisa bibliográfica é o passo inicial na construção efetiva do processo de investigação. É utilizada como ponto de partida para todos os tipos de pesquisa, facilitando a investigação através do estudo do conhecimento armazenado tradicionalmente em livros e documentos. Segundo Gil (1999), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente.

As fontes de pesquisa bibliográfica acerca da Ginástica Laboral foram livros e artigos. A pesquisa utilizou como descritores termos como: “A importância da Ginástica Laboral”, “Benefícios da Ginástica Laboral” e “Ginástica Laboral no Ambiente de Trabalho”.

Utilizou-se, neste estudo, plataformas digitais como Google Acadêmico e *Scielo*, onde foram selecionados 13 trabalhos para comporem a revisão bibliográfica aqui proposta. Os critérios de inclusão para a seleção dos dados foram que mais de 60% dos trabalhos tenham sido publicados entre 1999 e 2018, além de todos estarem disponíveis na íntegra em língua portuguesa para leitura. Foram excluídos desta pesquisa trabalhos que não abordaram a Ginástica Laboral para a prevenção de patologias nas empresas em suas temáticas.

RESULTADOS

Para a realização deste estudo utilizou-se 13 trabalhos que mais substanciaram esta pesquisa, estando eles disponíveis em plataformas como Google Acadêmico e Scielo, os quais foram evidenciados no quadro 1:

Quadro 1: Trabalhos utilizados para fundamentação deste estudo:

REFERÊNCIAS	TÍTULO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Bertolini (1999)	A Ginástica Laboral Como um caminho Para a qualidade de Vida no Trabalho	Revisão de Literatura	Neste estudo, evidencia-se que a GL é importante no trabalho, pois estimula as pessoas a praticarem exercícios físicos
Costa Filho (2010)	Ginástica Laboral	Revisão de Literatura	Apesar de ser importante para a saúde dos trabalhadores, o autor demonstra que a praticidade da GL em empresas encontra muitos desafios, visto que são poucas as empresas que possibilitam que seus funcionários pratiquem a GL

				destina a intervenção
Figueiredo (2007)	Ginástica Laboral: cinco sugestões de aulas práticas	Revisão de Literatura	2007	A GL proporciona diminuição da dor, melhora da qualidade de vida, preparação psicossocial, melhora do relacionamento interpessoal, estado de humor, motivação e disposição, redução dos índices dos D.O.R.T.
Lima (2007)	Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho	Revisão Integrativa	2007	Essa pesquisa demonstrou que a GL desempenha maiores benefícios para empresa, onde os profissionais terão maiores estímulos para realizarem um trabalho profícuo

Longen (2003)	Ginástica Laboral na prevenção de LER/DORT? Um estudo reflexivo em uma linha de produção	Estudo De Caso	2003	Palestras, alongamentos, correção e compensação postural, fortalecimento muscular, exercícios de estímulo circulatório, relaxamento e auto massagens proporcionam a redução de LER/DORT
Maciel (2010)	Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional	Revisão Integrativa	2010	A GL pode proporcionar maior qualidade de vida às pessoas no ambiente de trabalho
Mara e Colaboradores (2006)	A importância da Ginástica Laboral como instrumento	Pesquisa de Campo	2006	

	de alívio de tensões e desconforto muscular do estivador no Centro Logístico			O Plano de Intervenção proposto por esta pesquisa teve significativa importância na promoção da qualidade de vida dos trabalhadores em razão da consciência corporal adquirida na realização dos exercícios.
Moraes (2005)	Porque implantar um programa de	Pesquisa de Campo	2005	Os resultados desta pesquisa

	ginástica laboral na empresa?			evidenciaram que a implantação de um programa de GL em empresas proporcionam maior qualidade de vida dos funcionários, fazendo com que eles se sintam mais motivados e com maior disposição no trabalho.
Oliveira (2007)	A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais	Revisão de Literatura	2007	Neste estudo ressalta-se a importância da Ginástica Laboral no alívio das dores corporais, na diminuição dos casos de LER/DORT, no aumento da produtividade e no maior retorno financeiro para

				empresas.
Pimentel e colaboradores (2018)	Pode a ginástica laboral influenciar sobre os determinantes musculoesqueléticos relacionado à prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho?	Revisão de Literatura	2018	Os resultados demonstraram que a ginástica laboral tem implicado positivamente para a redução de desconfortos e dores no corpo, porém sua prática é limitada frente a complexidade do trabalho, mas que demanda sua relevância unificada às iniciativas de um programa de prevenção de doenças ocupacionais e promoção da saúde e qualidade de vida no trabalho.
Poleto (2002)	Avaliação e implantação de programas de	Estudo de Caso	2002	

	ginástica laboral: implicações metodológicas			Essa pesquisa mostrou que a GL pode promover maior qualidade de vida aos profissionais
--	--	--	--	---

				percepção para a disposição para o trabalho, não houve alterações significativas relacionadas às mudanças de horário em ambos os turnos.
Serra e Colaboradores (2014)	Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador	Revisão de Literatura	2014	A GL apresentou resultados positivos para a melhora da qualidade de vida, provocou redução nos sintomas de depressão e dores na coluna, bem como melhorou a autoestima dos trabalhadores.

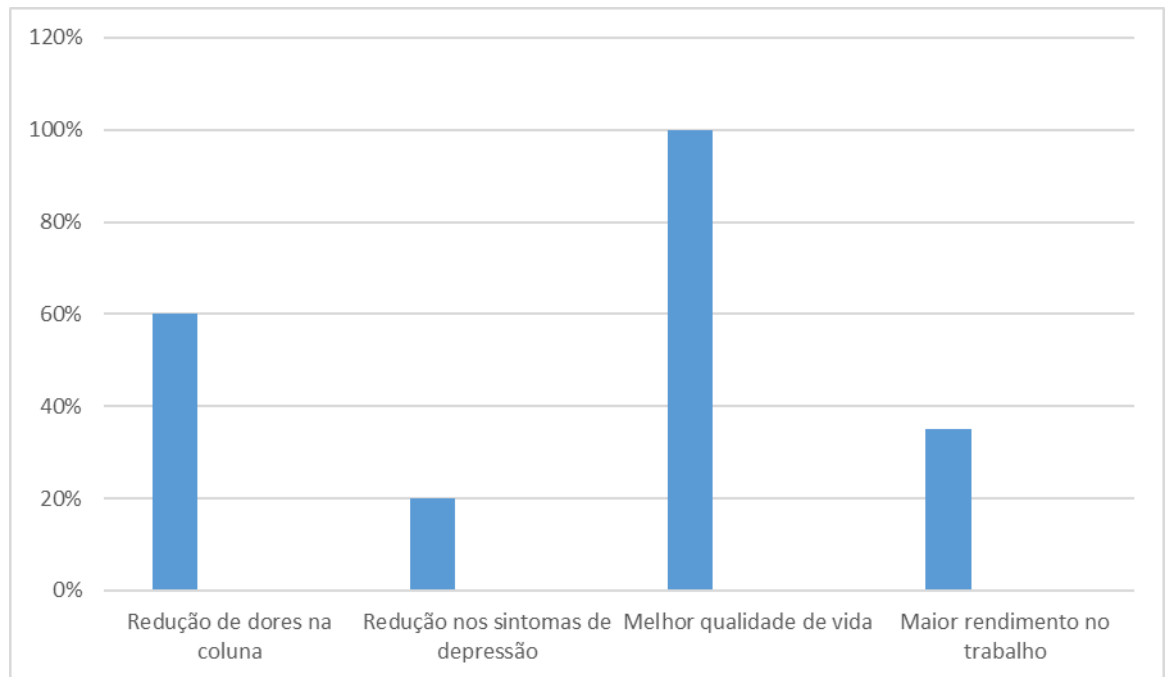
Zvarizzi e Colaboradores (2018)	Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/Dort	Estudo de Caso	2018	A praticidade da GL proporciona Diminuição da LER/DORT

Fonte: Autoria Própria (2020).

No quadro 1, tem-se em evidência os trabalhos selecionados que substanciaram a temática aqui proposta. 100% dos trabalhos analisados têm como foco a Ginástica Laboral, o que auxiliou na edificação desta pesquisa.

Dentre os principais assuntos abordados nos 13 trabalhos, os principais fatores discutidos foram os benefícios extraídos da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho, a ilustração dos principais benefícios foi exemplificada no gráfico 1:

Gráfico 1: Principais benefícios da Ginástica Laboral no trabalho:



Fonte: Autoria própria com base nos dados extraídos dos trabalhos selecionados (2020).

No gráfico 1, observa-se que dos 13 trabalhos analisados, 60% apresentaram redução de dores na coluna com a GL, 20% abordaram a diminuição de sintomas de depressão, 100% destacaram como benefício o melhoramento da qualidade de vida e 38% elucidaram maior rendimento no trabalho.

DISCUSSÃO

Conforme citado, a GL (Ginástica Laboral) não é uma atividade recente. Bertoline (1999) destaca que a ginástica laboral surgiu em 1925, inicialmente na Polônia, depois no Brasil nos anos de 1960, como ginástica compensatória, que tem como ponto básico alongar e relaxar a musculatura exigida nas atividades trabalhistas ao menos tempo em que fortalece grupos musculares. Já Lima (2007) considera que, mesmo sendo uma atividade antiga, a GL ainda não apresenta tanta notoriedade para a sociedade, essencialmente dentro de empresas.

Para Figueiredo (2007) a GL é conceituada como um momento de descanso ativo realizado no ambiente de trabalho com duração média de 12 minutos, sendo realizada por todos os trabalhadores, incluindo portadores de DORT (estes podem realizar a automassagem).

No entanto, Maciel (2010) entende que a GL não se constitui somente no descanso, mas sim em exercícios de aquecimento musculoesquelético que prepara o organismo para o trabalho físico, melhora o nível de concentração, eleva a temperatura corporal e aumenta o oxigênio nos tecidos; exercícios de alongamentos que prepara músculos, tendões, ligamentos e cápsulas articulares, possibilitando maior amplitude de movimento; resistência muscular localizada que promove a normalização do tônus muscular favorecendo a manutenção do equilíbrio muscular e a prevenção de doenças osteomusculares e exercícios de relaxamento compensando e relaxando qualquer esforço repetitivo nos músculos, articulações, tendões e ligamentos decorrentes do trabalho.

Para Moraes (2005) a GL tem o papel de uma ginástica global que trabalha a mente, o cérebro e o corpo, contribuindo para estimular o autoconhecimento, uma vez que aumenta a autoestima a consciência corporal e proporciona maior relacionamento consigo mesmo e ainda com outras pessoas, promovendo a transformação de seus praticantes. Sendo assim, à Ginástica de Relaxamento, realizada ao final do expediente e que tem por objetivo promover o descanso e a calma no trabalhador, aliviando as tensões e o estresse.

Ao contrário dos postulados de Moraes (2005), Costa Filho (2010) afirma que a GL, apesar de ser imprescindível para a saúde no trabalho, necessita de variáveis que nem todas as empresas disponibilizam, como tempo, organização e valorização dos funcionários, o que impossibilita a praticidade contínua dessa atividade.

Corroborando com as concepções de Costa Filho (2010), Oliveira (2007) ressalta que são poucas as organizações que têm em sua estrutura verdadeiros programas de qualidade de vida, alinhados com a cultura e visão estratégica da organização, que propõe diversas ações e, dentre elas a GL. O autor considera que investir em programas de atividades físicas para os trabalhadores, além de ser uma ação benéfica no preparo, manutenção e relaxamento do corpo para as atividades laborais e após sua execução, vem embutido o ideal de: melhores relações com o trabalho e produtividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os benefícios físicos da ginástica laboral é algo inquestionável, logo que, toda e qualquer atividade física adequadamente aplicada é vantajosa. A precaução do

sedentarismo e às doenças cardiovasculares já seriam razões mais que suficientes para certificar que a ginástica laboral, relacionado à atividade física, acarreta na melhoria da qualidade de vida. Dessa maneira, isso se aplica a situação psicológica de um indivíduo; por proporcionar aumento da autoestima e como resultado da autoconfiança, a ginástica laboral pode conduzir, no âmbito empresarial, ao aumento do desempenho e da produtividade.

Vale, portanto, destacar que o indivíduo não deve ser forçado a realizar as atividades propostas, ou seja, se o funcionário não quiser aderir à ginástica laboral, sua decisão deve ser respeitada, para que o mesmo não seja subordinado a uma pressão psicológica, comprometendo assim, os benefícios da atividade física. Sendo assim, podemos concluir que para o setor empresarial, a atividade laboral manifestar efeitos secundários, logo que, com o colaborador saudável e disposto, sua produtividade e o seu trabalho consequentemente melhoram.

Ainda assim é interessante levar em consideração as discussões referente a eficácia da ginástica laboral no que se refere às patologias ocupacionais, pois observa-se que em pesquisas com autores diferentes a GL se mostra eficaz no combate de doenças ocupacionais, destacando à necessidade haver mais levantamentos de informações mediante pesquisas, especialmente com amostragens de grupos participantes em empresas e ramos de atividades diferentes para que as afirmações literárias tornem-se ainda mais confiáveis.

Tendo em vista da importância da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho, compreende-se que se faz imprescindível a realização de pesquisas voltadas para a temática em questão, uma vez que a GL promove inúmeros benefícios no ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS

BERTOLINI, Elisa. **A Ginástica Laboral Como um caminho Para a qualidade de Vida no Trabalho**. (Monografia), Universidade do Contestado Concórdia SC, 1999

BRASIL. **Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012**. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Brasília: Ministério da Saúde; 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dor relacionada ao trabalho**: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort). Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância

em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº 104, de 25 de janeiro de 2011**. Define as terminologias adotadas em legislação nacional, conforme o disposto no Regulamento Sanitário Internacional 2005 (RSI 2005), a relação de doenças, agravos e eventos em saúde pública de notificação compulsória em todo o território nacional e estabelece fluxo, critérios, responsabilidades e atribuições aos profissionais e serviços de saúde. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília (DF), 2011.

COSTA FILHO, Izaías. **Ginástica Laboral**. Disponível na Internet via <http://pessoal.onda.com.br/kikopers>.

FIGUEIREDO, F. **Ginástica Laboral: cinco sugestões de aulas práticas**. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2007.

GIL, Antônio Carlos – **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 1999

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LONGEN, W. C., **Ginástica Laboral na prevenção de LER/DORT? Um estudo reflexivo em uma linha de produção**. 130 f. Dissertação (Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

MARCHESINI, Carlos Eduardo. REVISTA MACKENZIE (jan. 2002). São Paulo, v. 2, n. 1, p. 33-46.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional**. 1. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MIARA, C; AHRENS, R. B; AHRENS, S. B. **A importância da Ginástica Laboral como instrumento de alívio de tensões e desconforto muscular do estivador no Centro Logístico**. 2006.

MORAES, C; DELBIN, M. A. **Porque implantar um programa de ginástica laboral na empresa?** RACRE-Rev. Adm. CREUPI, Esp. Sto. Do Pinhal, SP, v. 05, n. 9, p. 7-9, jan./dez. 2005.

OLIVEIRA, J. R. G. **A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Rev. de Educação Física. Sorriso, MT, n. 139, p. 40-49, outubro, 2007.

PIMENTEL, J.S.; DIAS, J.L.F.; ALMEIDA, T.C.; FREITAS, A.R. **Pode a ginástica laboral influenciar sobre os determinantes musculoesqueléticos relacionado à prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho?** Revista Brasileira de Ergonomia, v. 12, n. 1, p. 115-122, 2018

POLETO, S.S. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral:** implicações metodológicas. 2002 (Tese de Doutorado) - Engenharia da Produção. Universidade Federal do Rio grande do Sul. 2002

SERRA, M.V.G.B.; PIMENTA, L.C.; QUEMELO, P.R.V. **Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador.** Revista Pesquisa em Fisioterapia. v. 4, n. 3, p. 197-205, Dez, 2014.

ZAVARIZZI, C.P.; ALENCAR, M.C.B. **Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/Dort.** Revista Saúde Debate, Rio de Janeiro, v. 42, n. 116, p. 113-124, Jan-Mar, 2018.