



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES - UNIGOYAZES

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**GINÁSTICA LABORAL:
IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Alano Dione Lima Oliveira
Guilherme Henrique Marques Santos
Thiago Vieira Alves Santana**

Orientador: Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos

Trindade - GO

2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES - UNIGOYAZES

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**GINÁSTICA LABORAL:
IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Alano Dione Lima Oliveira
Guilherme Henrique Marques Santos
Thiago Vieira Alves Santana**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes - UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos

Trindade - GO

2024

Alano Dione Lima Oliveira
Guilherme Henrique Marques Santos
Thiago Vieira Alves Santana

GINÁSTICA LABORAL:
IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes - UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora(exemplo):

Prof. Me. Taysa Cristina dos santos – Universitário – GOYAZS - UNIGOYAZES

Prof. [Orientador: titulação e nome completo] Instituição a que o(a) professor(a)
está vinculado

Prof. Esp. Anderson Félix de Araújo – Universitário – GOYAZS - UNIGOYAZES

Prof. [Interno: titulação e nome] completo] Instituição a que o(a) professor(a) está
vinculado

Prof. Esp. Angelo david. Marques – Academia Gold Fitness

Prof. [Externo: titulação e nome completo] Instituição a que o(a) professor(a) está
vinculado

Trindade - GO

2024

27 de maio de 2024

Dedicamos este trabalho a Deus, e posteriormente as nossas famílias, que souberam compreender os momentos de ausência.

GINÁSTICA LABORAL: IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMO

INTRODUÇÃO: A ginástica laboral é a atividade física, que tem como benefício à melhora da saúde do trabalhador, prevenir doenças ocupacionais, melhora o desempenho da equipe, aprimora os distúrbios físicos e emocionais e reduz o incômodo e dor. **OBJETIVO:** Destacar a importância do profissional de educação física, na execução da ginástica laboral. **MÉTODOS:** Esse trabalho foi elaborado a partir de uma revisão da literatura nas bases de dados Medline, Scielo, Google acadêmico, biblioteca digital e livros físicos do Centro universitário Goyazes-UniGoyazes. **RESULTADOS:** Foram encontrados 131 artigos, sendo selecionados 05 para análise. O profissional de educação física é indicado para realização da ginástica laboral, desde que tenha conhecimento amplo nas áreas de fisiologia do exercício, ergonomia, técnicas de relaxamento, alongamento, segurança do trabalho, medicina ocupacional, massagem e dinâmica de grupo. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o professor de educação física trabalha ações e modificações positivas, por meio de um programa de ginástica laboral, contribuindo significativamente para o bom desempenho da qual está inserido. É preciso levar em consideração que a ginástica laboral é um ponto de partida para que as pessoas pratiquem atividades físicas fora em qualquer ambiente.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física. Ginástica Laboral. Exercícios.

LABOR GYMNASTICS: IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONALS

ABSTRACT

INTRODUCTION: The labor gymnastics is the physical activity, which has the benefit of improving workers' health, preventing occupational illnesses, improving team performance, improving physical and emotional disorders and reducing discomfort and pain. **OBJECTIVE:** To highlight the importance of physical education professionals in performing labor gymnastics. **METHODOLOGY:** This study was based on a literature review in the Medline, Scielo, Google Scholar, digital library and physical books databases of the UniGoyazes Center. **RESULTS:** It were found 11 articles, 05 of which were selected for analysis. The physical education professional is recommended to perform labor gymnastics, as long as they have extensive knowledge in the areas of exercise physiology, ergonomics, relaxation techniques, stretching, labor safety, occupational medicine, massage and group dynamics. **CONCLUSION:** It is concluded that the physical education professional works

on positive actions and modifications, through a labor gymnastics program, contributing significantly to the good performance in which he is involved. It is necessary to take into consideration that labor gymnastics is the starting point for people to practice physical activities outside in any space.

KEYWORDS: Physical Education. Labor gymnastics. Exercises.

¹Acadêmicos do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes.

²Orientador: Prof. Mestre do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

INTRODUÇÃO

Os primeiros indícios da execução da ginástica no trabalho, foi datado em 1925 onde aconteceu na Polônia e em outros países da Europa, sendo chamada de Ginástica da Pausa. No mesmo tempo foram aplicados no Japão sendo conhecida como Taissô, já no Brasil essa atividade principiou no final da década de 60, sendo apresentada pelos japoneses, mas só teve foco em 1985, onde teve o nome mudado para ginástica laboral (GL), trazendo progresso para os trabalhadores, juntamente com o estudo das medidas e dimensões das diversas parte do corpo e o estudo científico das relações entre homem e máquina, visando a uma segurança e eficiência ideais no modo como um e outra interagem (NEVES et al. 2018).

A GL consiste em um programa de treinamento corporal, exercido no emprego, com a intenção de treinar os trabalhadores para melhorar o dia a dia trabalhista, com um programa de relaxamento, alongamento e fortalecimento de toda estrutura física, sendo acompanhada por um profissional capacitado, como o educador físico e o fisioterapeuta, fazendo com que o paciente tenha bastante melhora com os sintomas causados por conta de alguns distúrbios decorrentes do trabalho (CORRÊA *et al*, 2017).

O expediente do trabalho pode provocar consequências físicas e mentais na vida do funcionário, pois o contratante na maioria das vezes impõe ao trabalhador esforços supremos, fazendo com que o contratado se dedique o máximo ao serviço e não dê a importância necessária para sua saúde, ocasionando acidentes, doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) ou lesões por esforços repetitivos (LER) (CARDOSO; MORGADO, 2019).

Os DORT/LER são doenças crônicas que ocorrem por repetitividade de movimentos do corpo, estresses, traumas ou más posturas decorrentes do trabalho, causando lesões em tendões, articulações e músculos, abrangendo membros superiores, pescoço, ombro e membros inferiores, resultando fadiga, dor, incômodo físico, formigamento, reduz a produção, perda funcional e desgaste psicológico (SHIN; PARK, 2020). Muitos estabelecimentos empregaram a Ginástica Laboral (GL), com a intenção de reduzir os danos

Causados no decorrer do expediente, pois repercutem inquestionavelmente melhorias, não só trabalhistas, como no aumento do conhecimento físico e qualidade de vida (CANDOTT; STROSCHEIN; NOLL, 2011).

A GL é a atividade física destinada a funcionários no horário de trabalho, que tem como benefício à melhora da saúde do trabalhador, previne doenças ocupacionais, melhora o desempenho da equipe, aprimora os distúrbios físicos e emocionais e reduz o incômodo e dor. Para que isso ocorra de forma correta, é preciso que a execução seja feita por um especialista competente (LAUX et al., 2016).

Para Cañete (2016) a Ginástica Laboral pode ser classificada em 3 tipos: preparatória, compensatória e relaxante. A GL reparatória é realizada antes do início da jornada de trabalho, ela é constituída de exercícios de aquecimento e/ou alongamento para determinadas estruturas corporais exigidas no trabalho a fim de preparar o funcionário para sua atividade ocupacional. A GL compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, sendo realizados exercícios de compensação de posturas incorretas adotadas durante a jornada de trabalho e/ou movimentos repetitivos impostos pelas atividades realizadas pelos colaboradores.

Os benefícios da atividade vão desde a melhoria da condição física, prevenção de lesões, redução do nível de estresse e satisfação no ambiente de trabalho. Assim sendo, o presente trabalho tem por objetivo destacar a importância do profissional de educação física, na execução da ginástica laboral.

MÉTODOS

Esse trabalho foi elaborado a partir de uma revisão da literatura nas bases de dados Medline, Scielo, Google acadêmico, biblioteca digital e livros físicos do Centro universitário Goyazes-UniGoyazes no período de 04 meses, entre fevereiro a maio de 2024. As palavras-chaves utilizadas foram: Educação Física; Ginástica Laboral; Exercícios.

Foram incluídos artigos publicados entre 2007 e 2024. Somando-se todas as bases de dados, foram encontrados 11 artigos. Após a leitura dos

títulos dos artigos, notou-se que alguns deles se repetiram nas diferentes bases e outros não preenchiam os critérios deste estudo. Foram selecionados para a análise 05 artigos que preenchiam os critérios inicialmente propostos e que foram lidos na íntegra.

RESULTADOS

A leitura analítica dos artigos originais, 05 foram selecionados para a presente revisão de literatura possibilitou uma discussão acerca da importância do profissional da educação física na ginástica laboral (quadro 1).

Quadro 1 - Informações chave dos artigos selecionados para a presente revisão de literatura.

AUTORES	ANO	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
ARGENTON; CANCELLI; MITUE	2010	Verificar na literatura, se existe diferença nos resultados da ginástica laboral quando orientada por “multiplicadores” e professores de educação física e qual destes com os objetivos do programa.	Os principais benefícios da ginástica laboral quando orientada por educadores físicos são a melhora da consciência corporal, o combate ao sedentarismo e também melhorar a capacidade funcional do indivíduo, além de favorecer o relacionamento social e a disposição para o trabalho.	Constatou-se, com a pesquisa, que as empresas e os funcionários onde a ginástica laboral não é orientada por profissional habilitado na área, estão perdendo ou deixando de ganhar os benefícios que poderiam ter se esta fosse orientada diretamente pelo profissional de educação física.
FIGUEIREDO	2012	Demonstrar a importância da inserção do profissional de educação física	A intervenção de um educador físico favorece a mudança de hábito e estilos de vida, ligados a	Conclui-se que a maioria dos entrevistados avalia como positiva a atividade física pela ginástica laboral, ainda

		em atividade de ginástica laboral do projeto “qualidade de vida”.	atividade física, contribuindo assim na promoção e prevenção da saúde.	assim, sugere-se a implementação de políticas públicas voltadas para o tema. Assim como de vital importância a mudança de hábitos e estilos de vida.
RODRIGUES; MELO	2014	Conhecer a concepção dos professores de Educação Física do Instituto Federal de Roraima-IF/RR, sobre a Ginástica Laboral e seus benefícios para promoção da qualidade de vida do ser humano.	Os resultados da pesquisa evidenciaram que a Ginástica Laboral é uma atividade física que traz benefícios e proporciona a qualidade de vida, dando maior flexibilidade, mobilidade, postura socialização e concentração ao ser humano, e apresenta valores e competências essenciais para a formação do capital social.	Conclui-se que a profissional de educação física possui competências em ginástica laboral, podendo atuar em compromisso corporal e social dos cidadãos na saúde, e conforme vem se destacando o cenário empresarial brasileiro a competitividade e a produção, indicam que as exigências com os profissionais são cada vez maiores.
NEVES	2018	Descrever e sintetizar as formas pelas quais a literatura brasileira tem abordado a GL.	Nos 44 artigos analisados foi evidenciado que diversas metodologias têm sido aplicadas à GL, majoritariamente as quantitativas. Os estudos têm sido conduzidos principalmente por educadores físicos e fisioterapeutas. A GL é executada tanto em empresas privadas quanto em órgãos públicos, com trabalhadores das mais variadas funções. Seis categorias	A GL vem sendo investigada a partir de metodologias e formas de aplicação diversas. Estudos qualitativos e multimétodos, que são escassos, certamente garantiriam maior alcance e potencial à GL.

			associadas à GL emergiram: manejo da dor; estilo de vida; componentes relacionados à saúde mental; componentes do movimento humano; qualidade de vida; e indicadores antropométricos e de sinais vitais.	
SILVA; THOMPSON	2017	Compreender os fundamentos da práxis que norteiam a prática do profissional de Educação Física no contexto da ginástica laboral.	Demonstram que no olhar dos profissionais a ginástica laboral produz benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais como: melhora da postura e coordenação motora, reforça a autoestima e a promoção da integração social.	Conclui que ginástica laboral é uma ferramenta que pode proporcionar uma possível melhora da qualidade de vida do ser humano em seu ambiente de trabalho.

DISCUSSÃO

Ainda assim Figueiredo (2012), mostra em seu estudo que o profissional de educação física está relacionado à qualidade de vida e a prevenção do adoecimento, sendo que as ações de atividades físicas e práticas corporais devem almejar a inclusão de todos, não devendo restringir seu acesso.

Na grande maioria dos estudos, pode-se observar o quanto é importante à participação direta do professor de educação física, para que a ginástica laboral atinja todos os seus objetivos. Segundo Argento (2007), a ginástica laboral influencia para um estilo de vida saudável, contribuindo de maneira significativa para adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e para um sono mais tranquilo, quando orientados diretamente pelo professor de educação física, também confirmado por Neves (2018).

Já Vieira (2010), afirma que o profissional de Educação Física tem formação, competência e amparo legal para atuar no planejamento, na prescrição e na dinamização das atividades físicas, como a ginástica laboral.

É importante que a implementação da atividade considere não somente os aspectos cinesiológicos e fisiológicos, mas também os pedagógicos, psicológicos e socioculturais envolvidos. Este grupo de conhecimento é fundamental para que haja a necessária atuação sobre a mudança de hábitos relacionados à prática da atividade física.

Contudo Silva (2017), diz que a aplicação da ginástica laboral traz benefícios, considerando o papel transformador de sua aplicação por meio dos resultados relacionados à prevenção e qualidade de vida. Assim, a ginástica laboral vem se tornando cada vez mais, uma ferramenta de prevenção no combate às lesões e aos desconfortos do dia a dia, procurando reduzir os sintomas causadores das lesões por esforços repetitivos, e das doenças osteomusculares relacionada ao trabalho, como a fadiga e as dores musculares, que são as maiores queixas.

Correlacionando com Anhanguera (2023), que cita a ginástica laboral, como uma tendência na área de educação física, visto que principalmente, as empresas começaram a investir na contratação de profissionais especializados com o intuito de reduzir gastos com ausências, afastamentos de seus colaboradores e até aposentadorias antecipadas por invalidez.

No mesmo sentido, o autor afirma que os dados estatísticos de afastamentos, ausência por atestado médico e pedidos de demissões tem a tendência de melhorar, pois as entidades vão começar a tomar decisões baseadas no que os números vão demonstrar. Assim, aquelas que adotarem a ginástica laboral desenvolvido pelo educador físico terão históricos quantitativos de seus benefícios.

Conforme Art. 3º compete ao profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e desempenhar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto (LEI Nº. 9.696, DE 1º DE SETEMBRO DE 1998).

Ainda nesse sentido, o profissional de educação física é capaz de contribuir para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento físico corporal por meio da qualidade de vida, da estética, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais e autoestima dentro da sua atuação na ginástica laboral.

Em alguns estudos, como cita Rodrigues (2014), os professores mostram que há ainda uma grande preocupação em relacionar ginástica laboral e educação física, pois as pessoas confundem a ginástica Laboral com a fisioterapia. Porém o mesmo autor, cita que a ginástica laboral é da área de saúde, e a educação física tem ênfase na saúde.

Sendo de extrema importância frisar que apesar de simples a ginástica laboral deve ser adequada a cada tipo de trabalho em função das posturas adotadas e problemas de saúde a que estão sujeitos. Por isso, o profissional de Educação Física deve ter conhecimento mais amplo nas áreas de fisiologia do exercício, ergonomia, técnicas de relaxamento, alongamento, segurança do trabalho, medicina ocupacional, massagem e dinâmica de grupo.

Logo, a partir desses resultados, percebe-se que há grande necessidade científica de novos estudos relacionados a área, visto que existem poucos artigos divulgados.

CONCLUSÃO

A ginástica laboral traz consigo diversos benefícios, desde a melhoria da condição física, prevenção de lesões, redução do nível de estresse e satisfação.

É prerrogativa exclusiva do profissional de Educação Física planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, particularmente, na forma de ginástica laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer, independentemente do local e do tipo de empresa e trabalho.

Conclui-se que o professor de educação física trabalha ações e modificações positivas, por meio de um programa de ginástica laboral,

contribuindo significativamente para o bom desempenho da qual está inserido. É preciso levar em consideração que a ginástica laboral é um ponto de partida para que as pessoas pratiquem atividades físicas fora em qualquer ambiente.

Reconhecendo as limitações desse trabalho deixamos aqui registrado uma recomendação para que sejam viabilizados mais estudos sobre a ginástica laboral que envolvam os profissionais de educação física, afim se obter dados mais completos a respeito da aplicação e eficácia da atividade.

REFERÊNCIAS

- ANHANGUERA. **Ginástica laboral e Educação física: confira essa tendência.** 2023.
- ARGENTON, Wagner Hauer; CANCELLI, Rafael Godoy; MITUE, Evandete. **A ginástica laboral: os contrastes nos resultados quando orientada pelo educador físico.** Centro Universitário Positivo, Curitiba, PR, p. 1-5, 2007.
- CANDOTTI, C. T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. **Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 699 - 714, 2011.
- CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna; a GL como um caminho.** POA: Artes e Ofícios, 2016.
- CARDOSO, A. N.; MOGARDO, L. **Trabalho e saúde do trabalhador no contexto atual: ensinamentos da Enquete Europeia sobre Condições de Trabalho.** Saúde soc. [online], São Paulo, v. 28, n. 1, p. 169 - 181, 2019.
- CORRÊA, T. R. M. F. *et al.* **Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral.** Medicina, Ribeirão Preto, v. 50,n. 1,p. 11 - 17, 2017.
- FIGUEIREDO, Antônio Guilherme de Oliveira. **A inserção do profissional de educação física em atividade de ginástica laboral do projeto “qualidade de vida” para a superintendência dos serviços penitenciários / RS.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, p. 1-64, 2012.
- LAUX, R. C. *et al.* **Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos.** Cienc Trab. [online], v. 18, n. 56, p. 130 - 133, 2016.
- NEVES, R. DA F. *et al.* **A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review.** Rev Bras Med Trab, v. 16, n. 1, p. 82 - 96, 2018.
- RODRIGUES, Sandra Maria de Souza.; MELO, Nildete Silva de. **A ginástica laboral na concepção dos professores de educação física em roraima: ferramenta para o bem estar socioambiental.** RGSN - Revista Gestão, Sustentabilidade e Negócios, v. 2, n. 2, p. 22-51, 2014.
- SHIN, W.; PARK, M. **Ergonomic interventions for prevention of work-related musculoskeletal disorders in a small manufacturing assembly line.** International Journal of Occupational Safety and Ergonomics, v.25, p.110-122, set./out., 2020.

SILVA, Alan Patrik Gomes da *et al.* **A ginástica laboral e o profissional de educação física no ambiente de trabalho: um estudo exploratório.** Educação Física da faculdade Multivix Serra, Espaço Acadêmico, v. 02, n. 02, p, 21-33, 2017.

VIEIRA, Leandro Ricardo dos Santos. **Ginástica laboral: abordagem funcional do profissional de educação física.** Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional Universidade Federal de Minas Gerais, p. 1-30, 2010.