



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

Suelen Cristina Azevedo Gabriel

DIFERENTES TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL E SEUS BENEFÍCIOS QUANTO A QUALIDADE DE VIDA E REDUÇÃO DO ABSENTEÍSMO

ARIQUEMES – RO

2019

Suelen Cristina Azevedo Gabriel

**DIFERENTES TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL E
SEUS BENEFÍCIOS QUANTO À QUALIDADE DE VIDA
E REDUÇÃO DO ABSENTEÍSMO**

Trabalho apresentado ao curso de Licenciatura de Educação Física da Faculdade de Educação e Meio e Ambiente como requisito parcial a obtenção do título de licenciatura em educação física.

Prof. Orientador: Ms. Yuri de Lucas Xavier Martins.

Ariquemes - RO
2019

Suelen Cristina Azevedo Gabriel

DIFERENTES TIPOS DE GINÁSTICA LABORAL E SEUS BENEFÍCIOS QUANTO À QUALIDADE DE VIDA E REDUÇÃO DO ABSENTEÍSMO

Trabalho apresentado ao curso de Licenciatura de Educação Física da Faculdade de Educação e Meio e Ambiente como requisito parcial a obtenção do título de licenciatura em educação física.

Prof. Orientador: Ms. Yuri de Lucas Xavier Martins.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. : Orientador Ms. Yuri de Lucas Xavier Martins
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Prof. Ms. Jessica Castro dos Santos
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Prof. Ms. Leonardo Alfonso Manzano
Faculdade de Educação e Meio Ambiente

Ariquemes, 08 de novembro de 2019.

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de Catalogação na
Publicação (CIP) Biblioteca Júlio Bordignon –
FAEMA

G118d GABRIEL, Suelen Cristina Azevedo.

Diferentes tipos de Ginástica Laboral e seus Benefícios Quanto a Qualidade de Vida e Redução do Absenteísmo . / por Suelen Cristina Azevedo Gabriel. Ariquemes : FAEMA, 2019 .

39 p.

TCC (Graduação) - Licenciatura em Educação Física - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA.

Orientador (a): Prof. Me. Yuri de Lucas Xavier Martins.

1. LER/DORT. 2. Ginástica Laboral. 3. Qualidade de Vida. 4. Atividade Física. 5. Saúde Ocupacional. I Martins, Yuri de Lucas Xavier . II. Título. III. FAEMA.

DD:372.82

C

Bibliotecária Responsável

Herta Maria de Açucena do
N. Soeiro CRB 1114/11

A todos os responsáveis por tornar os meus dias mais felizes e me lembrar o significado do amor, família.■

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por me dar forças para correr atrás dos meus objetivos.

Ao Prof. Orientador Ms. Yuri de Lucas Xavier Martins, pela dedicação e auxílio em todas as etapas deste trabalho.

A toda minha família, em especial meu companheiro por toda compreensão pelos momentos em que estive ausente e por todo carinho, confiança e motivação.

A todos meus amigos que, de algum modo, colaboraram para a realização e finalização deste trabalho.

“Não importa quanto a vida possa ser ruim, sempre existe algo que você pode fazer, e triunfar.
Enquanto há vida, há esperança.”

Stephen Hawking

RESUMO

Há muito tempo os casos de afastamentos no trabalho são motivados por estresse, má postura ou lesões decorrentes de funções repetitivas exaustivas emocionalmente, e ainda, esforços desmensurados dos trabalhadores. A ginástica laboral tem sido considerada uma estratégia importante para a redução de afastamento das atividades laborais e conseqüentemente melhora da qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo pesquisar os diferentes tipos de ginástica laboral e seus benefícios quanto à qualidade de vida e redução do absenteísmo.

.

Palavras-chave: LER/DORT, Ginástica Laboral, Qualidade de Vida, Atividade Física, Saúde Ocupacional.

ABSTRACT

Cases of time off work have long been motivated by stress or injury, and emotionally exhausting repetitive functions are often affected by unmeasured workers. Occupational gymnastics was considered an important strategy to reduce the absence from work activities and consequently improve the quality of life. This study aims to investigate the different types of occupational gymnastics and their benefits regarding quality of life and reduction of absenteeism.

Keyword: Repetitive Strain Injury, Work-Related Musculoskeletal Disorders, Labor Gymnastics, Quality of Life, Physical Activity, Occupational health.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo Geral.....	11
2.2 Objetivos Específicos.....	11
3. METODOLOGIA.....	12
4. REVISÃO DA LITERATURA.....	13
4.1 BREVE HISTÓRICO SOBRE A ORIGEM DA PREOCUPAÇÃO COM A SAÚDE OCUPACIONAL	13
4.2 Conceito de Qualidade de Vida no Trabalho.....	14
4.3 Prevalências de LER/DORT em diferentes Funções Laborais	15
4.4. Ginástica Laboral, Absenteísmo e Qualidade de Vida no Ambiente de Trabalho	19
4.4.1 Ginástica Laboral Preparatória.....	22
4.4.2 Ginástica Laboral Compensatória	22
4.4.3 Ginástica Laboral de Relaxamento.....	23
4.4.4 Ginástica Laboral corretiva	23
4.4.5 Ginástica Laboral de manutenção	23
4.4.6 Ginástica laboral de descontração.....	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS.....	27

INTRODUÇÃO

Há muito tempo os casos de afastamentos no trabalho são motivados por estresse ou lesões decorrentes das funções repetitivas, exaustivas e por esforços desmensurados. Estes acontecimentos são decorrentes dos hábitos sedentários, má alimentação e até mesmo ausência de um ambiente adequado para executar suas funções (MENDES E LEITE,2004). Com isso, muitas doenças e distúrbios relacionados ao trabalho tiveram um aumento significativo como as Lesões Por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), (DIAS, 2006).

Esses distúrbios se tornam evidentes a partir do aparecimento de vários sintomas como: cefaleia, dores nas articulações, tensão nos ombros, incômodo nos punhos e reclamações excessivas de insatisfação no ambiente de trabalho e conseqüentemente o absenteísmo (KOLTIARENKO, 2005). Em decorrência deste aumento, após muitas reivindicações dos trabalhadores, as empresas, principalmente fábricas e grandes indústrias de produção, começaram a investir mais em programas de prevenção a essas doenças utilizando atividade física como meio estratégico para promoção da saúde e qualidade de vida no local de trabalho. Dentro deste contexto, observou-se grande eficácia no programa de Ginástica Laboral (DE ARAÚJO MARCHAND; DE SIQUEIRA 2008). É válido ressaltar que existem vários tipos de programas de Ginástica Laboral, havendo conseqüentemente métodos diferentes entre eles.

Mendes e Leite (2004) ressaltam três tipos de Ginástica laboral: a Preparatória, Compensatória, de Relaxamento, de Manutenção e Correção, que podem ser utilizadas conforme os horários e os objetivos de cada empresa. É sabido que os trabalhadores que passam aproximadamente 90% do tempo sentados segundo Kroemer e Grandjean (2005), podem ter mais danos à saúde do que trabalhar em pé ou em movimento, pois sobrecarrega a coluna e diminui a funcionalidade dos músculos responsáveis por fortalecer a lombar, que se tornam frágeis e com maior chance de desenvolver afecções. Para interromper essa condição, os diferentes tipos de Ginástica Laboral têm como foco principal trabalhar a flexibilidade, aumentando a amplitude e a mobilidade articular, proporcionando bem-estar e diminuindo as chances do indivíduo sentir dores relacionadas as atividades laborais.

É importante ressaltar que a Ginástica Laboral não auxilia apenas nas prevalências de LER/DORT. Existem indícios que ela também auxilia na melhora da

autoestima, qualidade de vida pessoal, maior satisfação e motivação para que o indivíduo pratique atividade física fora do ambiente de trabalho. Adicionalmente, é ressaltada a associação da Ginástica Laboral com redução de faltas e menores índices de afastamento (DA SILVA; COSTA; FARAGO, 2017).

Diante da crescente demanda de trabalho, acompanhada de alta prevalência das LER/DORT no âmbito laboral este estudo pretende realizar um levantamento bibliográfico sobre os benefícios dos diferentes tipos de Ginástica Laboral na qualidade de vida dos trabalhadores.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Apontar os benefícios dos diferentes tipos de Ginástica Laboral na qualidade de vida de trabalhadores.

2.2 Objetivos Específicos

- Demonstrar as principais causas de afastamento de trabalhadores;
- Identificar as doenças que mais acometem os trabalhadores;
- Apontar possíveis estratégias a fim de diminuir o índice de absenteísmo;
- Exemplificar estratégias ergonômicas auxiliares na prevenção de LER/DORT;
- Pontuar os benefícios de se praticar a Ginástica Laboral.

3. METODOLOGIA

Este estudo se define por uma revisão bibliográfica de caráter descritivo que utilizou como alicerce as plataformas de busca como: Scielo, Lilacs e Pubmed. Com base nas pesquisas de autores como Lacaz (1996), Mendes e Dias (1991), Militão(2001) e muitos outros. Pretende-se traçar uma breve linha do tempo de 1990 até 2018, sobre as principais conquistas dos trabalhadores, no campo da saúde ocupacional e melhorias nas condições de trabalho. Visto os objetivos do estudo, buscou-se identificar os principais acometimentos sobre a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores.

4. REVISÃO DA LITERATURA

4.1 BREVE HISTÓRICO SOBRE A ORIGEM DA PREOCUPAÇÃO COM A SAÚDE OCUPACIONAL

De Oliveira (2018) cita que desde o final do século XVIII com a Revolução Industrial houve a necessidade da aceleração da produção. Entretanto, a falta de instrução aos trabalhadores para manusear as máquinas, a rotina exaustiva e sem descanso e o ambiente inadequado sem condições básicas de trabalho ocasionou vários acidentes, afastamentos e distúrbios aos trabalhadores.

Da Silva (2004) afirma que a partir de vários acontecimentos prejudiciais, observa-se que este público tinha maiores registros de doenças tanto físicas quanto mentais do que pessoas que não trabalham em fábricas.

De acordo com Lacaz (1996), após a implementação da medicina no trabalho, demorou um pouco para o conceito de “Saúde Ocupacional” ganhar prestígio.

Na década de 50, havia muitas discordâncias entre a medicina do trabalho e a saúde pública sobre o assunto. Um dos principais fatores que impediam esse segmento de ser posto em prática foi a carência de pesquisas, estudos aprofundados sobre a temática eram escassos, não sendo bem definidas as ações que resguardasse a saúde do trabalhador.

Por consequência destas divergências, esse assunto ficou por um tempo “adormecido” e somente nos anos 70 que houve uma preocupação em estudar mais sobre o tema saúde/doença voltado para a saúde no trabalho. Nessa época, a Medicina Social Latino-americana começou desenvolver publicações de vários estudos, promoveu cursos e desenvolveu materiais de apoio voltado à saúde do trabalhador. (GOMEZ et al, 2018)

Mendes e Dias (1991) afirmam que os próprios empregadores e funcionários começaram a levantar questionamentos sobre as ações que apenas remediavam as complicações decorrentes da rotina dos trabalhadores. Por consequência, surgiu a necessidade de um setor que traria soluções para os problemas causadores das doenças e acidentes recorrentes, perceberam que era necessário intensificar os cuidados e expandir o desempenho médico voltado aos trabalhadores.

Foi então que a “Saúde Ocupacional” ganhou espaço nas empresas contando com profissionais de diversas áreas: Medicina do Trabalho, Medicina Social, Saúde

Pública, Psicologia, Engenharia entre outros, voltados para a prevenção e a promoção da saúde do trabalhador, (NARDI 1997).

Os anos 90 foram marcados pela ascensão da Saúde Ocupacional. Após anos da luta dos trabalhadores, movimentos sindicalistas em busca de melhores condições de trabalho e reconhecimento social, tornando o setor valorizado em todo o país. (GOMEZ et al, 2018).

Foi também em 1990 que a saúde o trabalhador ganhou reconhecimento legal, sendo atribuída e regulamentada pela Lei orgânica da Saúde, art. 6º da lei 8.080/90, sancionada pelo presidente Fernando Collor em 19 de setembro de 1990, tornando então o SUS responsável por assegurar as ações voltadas a saúde do trabalhador Consta no 3º parágrafo da lei 8.080:

Um conjunto de atividades que se destina, por meio das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e a proteção da saúde do trabalhador, assim como visa a recuperação e a reabilitação dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho. (BRASIL,1990)

4.2 Conceito de Qualidade de Vida no Trabalho

Qualidade de vida é um termo utilizado para definir como o indivíduo enxerga suas perspectivas em relação ao trabalho, relacionamento familiar, saúde, bem-estar, condição financeira e muitos outros fatores que contribuem para realização pessoal. Qualidade de vida no trabalho é a maneira como este indivíduo se vê na empresa onde trabalha, sua posição, valorização enquanto funcionário, condições de trabalho, convívio social e remuneração (LACAZ, 2000). O nível de qualidade de vida no trabalho está intimamente ligado à saúde do trabalhador, pois se existir alguma alteração dos parâmetros supracitados, possivelmente a qualidade de vida do indivíduo também será acometida. (VASCONCELOS, 2001).

Martins (2015) afirma que através dos avanços tecnológicos cada vez mais presente nas diferentes áreas comerciais, é possível perceber a necessidade de grande investimento na criação de condições favoráveis no ambiente de trabalho. Para alcançar esse objetivo, aos poucos e com muito estudo, entende-se que quando o funcionário se sente bem ele trabalha melhor, as faltas e afastamentos por motivo de doença diminuem quando pessoa tem qualidade de vida no trabalho (DE SOUZA MENDONÇA, 2018).

De acordo com Barbosa (2016), Qualidade de vida no trabalho é um conjunto de ações e mecanismos que auxiliam na realização das atividades laborais, ou seja, tudo

que proporciona satisfação e bem-estar prevenindo estresse e problemas que possam afetar a saúde no ambiente de trabalho. O conceito de qualidade de vida é relativo e individual para cada sujeito, nele podem estar associados fatores como: família, lazer, condição econômica, realização profissional entre outros. (NAHAS; GARCIA, 2010). A falta dessa condição influencia diretamente na saúde do trabalhador e, conseqüentemente, compromete o seu rendimento na produção laboral. De acordo com Dutra (2008) a Qualidade de Vida no Trabalho estimula melhor desempenho nas respectivas funções do trabalho, maior comprometimento com a empresa, melhora o relacionamento interpessoal, benefícios a saúde e proporciona também um ambiente mais humanizado.

A Organização Mundial da Saúde define saúde como: “Bem-estar físico mental e social” (WHO, 1948). Então, saúde não é só a ausência de doenças, mas o equilíbrio do indivíduo, considerando o ambiente que frequenta como influente sobre seu estado. Ao passar dos anos, as empresas foram crescendo e a tecnologia avançando cada vez mais, as pessoas se viram em uma condição extremamente nociva de estresse, causado pela pressão por produtividade, má condição de trabalho, falta de descanso, longas jornadas, desvalorização profissional, fatores esses que comprometeram a saúde do trabalhador. Sendo assim, começou-se a trabalhar medidas que promovessem a saúde no ambiente de trabalho, pois é onde o indivíduo passa grande parte do tempo diário. Uma destas ações foi a implementação da Ginástica Laboral (OLIVEIRA, 1998).

O ambiente de trabalho pode ser um local que proporciona realizações pessoais e profissionais, mas também pode ser o gatilho que em determinado momento causará danos irreversíveis para seus colaboradores e cabe a gestão e todos os frequentadores deste ambiente perceberem as principais fontes problemáticas e propor medidas para que se exista qualidade de vida no trabalho (MARTINEZ, 2010).

4.3 Prevalências de LER/DORT em diferentes Funções Laborais

De acordo com Verthein e Minayo Gomez (2000), devido as condições de estresse houve o aparecimento das LER's e, posteriormente, essa nomenclatura foi dando lugar para as DORT's. Em 2003, o ministério da Previdência social aprovou uma norma técnica que corrigia alguns aspectos na lei nº 8.112 e 8.113 de 24 de julho de 1991 sobre seguridade social com base nos avanços na medicina do trabalho e atendendo as demandas dos trabalhadores. Primeiramente a norma corrige e determina

que a terminologia correta, além de LER, o termo que melhor define essas doenças será LER/DORT's e que geralmente acometem os membros superiores, lombalgia, entre outros sendo este mais utilizado atualmente. Observa-se que os distúrbios eram mais presentes do que as lesões. Distúrbios são identificados antes de se agravar o problema como: dores crônicas nos ombros, nuca, punhos, sensação de peso que constatadas com o devido diagnóstico seriam causas legais para afastamento do trabalhador com respaldo financeiro. (BRASIL,2003). Segue abaixo o quadro com as causas e as respectivas lesões:

LESÕES	CAUSAS OCUPACIONAIS	EXEMPLOS	ALGUNS DIAGNÓSTICOS DIFERENCIAIS
Bursite do cotovelo (olecraniana)	Compressão do cotovelo contra superfícies duras	Apoiar o cotovelo em mesas	Gota, contusão e artrite reumatoide
Contratura de fáscia palmar	Compressão palmar associada à vibração	Operar compressores pneumáticos	Heredo – familiar (Contratura de Dupuytren)
Dedo em Gatilho	Compressão palmar associada à realização de força	Apertar alicates e tesouras	Diabetes, artrite reumatóide, mixedema, amiloidose
Epicondilites do Cotovelo	Movimentos com esforços estáticos e preensão prolongada de objetos, principalmente com o punho estabilizado em flexão dorsal e nas prono-supinações com utilização de força.	Apertar parafusos, desencapar fios, tricotar, operar motosserra	Doenças reumáticas e metabólicas, hanseníase, neuropatias periféricas, contusão traumas
Síndrome do Canal Cubital	Flexão extrema do cotovelo com ombro abduzido. Vibrações	Apoiar cotovelo ou antebraço em mesa	Epicondilite medial, seqüela de fratura, bursite olecraniana forma T de Hanseníase
Síndrome do Canal de Guyon	Compressão da borda ulnar do punho.	Carimbar	Cistos sinoviais, tumores do nervo ulnar, trombozes da artéria ulnar, trauma, artrite reumatóide, etc.
Síndrome do Desfiladeiro Torácico	Compressão sobre o ombro, flexão lateral do pescoço, elevação do braço.	Fazer trabalho manual sobre veículos, trocar lâmpadas, pintar paredes, lavar vidraças, apoiar telefones entre o ombro e a cabeça	Cervicobraquialgia, síndrome da costela cervical, síndrome da primeira costela, metabólicas, Artrite Reumatóide e Rotura do Supra-espinhoso
Síndrome do Interósseo Anterior	Compressão da metade distal do antebraço.	Carregar objetos pesados apoiados no antebraço	

Síndrome do Pronador Redondo	Esforço manual do antebraço em pronação.	Carregar pesos, praticar musculação, apertar parafusos.	Síndrome do túnel do carpo
Síndrome do Túnel do Carpo	Movimentos repetitivos de flexão, mas também extensão com o punho, principalmente se acompanhados por realização de força.	Digitar, fazer montagens industriais, empacotar	Menopausa, trauma, tendinite da gravidez (particularmente se bilateral), lipomas, artrite reumatóide, diabetes, amiloidose, obesidade neurofibromas, insuficiência renal, lúpus eritematoso, condrocalcinose do punho
Tendinite da Porção Longa do Bíceps	Manutenção do antebraço supinado e fletido sobre o braço ou do membro superior em abdução.	Carregar pesos	Artropatia metabólica e endócrina, artrites, osteofitose da goteira bicipital, artrose acromioclavicular e radiculopatias C5-C6
Tendinite do Supra – Espinhoso	Elevação com abdução dos ombros associada a elevação de força.	Carregar pesos sobre o ombro	Bursite, traumatismo, artropatias diversas, doenças metabólicas
Tenossinovite de De Quervain	Estabilização do polegar em pinça seguida de rotação ou desvio ulnar do carpo, principalmente se acompanhado de força.	Apertar botão com o polegar	Doenças reumáticas, tendinite da gravidez (particularmente bilateral), estiloidite do rádio
Tenossinovite dos extensores dos dedos	Fixação antigravitacional do punho. Movimentos repetitivos de flexão e extensão dos dedos.	Digitar, operar mouse	Artrite Reumatóide , Gonocócica, Osteoartrose e Distrofia Simpático-Reflexa (síndrome Ombro – Mão)
Obs. 1: considerar a relevância quantitativa das causas na avaliação de cada caso. A presença de um ou mais dos fatores listados na coluna “Outras Causas e Diagnóstico Diferencial” não impede, a priori, o estabelecimento do nexa.			
Obs. 2: vide Decreto nº 3.048/99, Anexo II, Grupo XIII da CID –10 – “Doenças do Sistema Osteomuscular e do Tecido Conjuntivo, relacionadas com o Trabalho”			

Fonte: Dados retirados da Instrução Normativa DC/INSS nº 98 de 05/12/2013. (BRASIL,2013)

Quadro I – Relação Exemplificativa Entre o Trabalho e Alguns Entidades Nosológicas

Conforme Polito e Bergamaschi (2002) Temos aqui representados alguns fatores que podem provocar o aparecimento de doenças ocupacionais.

Fatores de risco para doenças ocupacionais LER/DORTS	
<i>Fatores Biomecânicos</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Movimentos repetitivos ○ Movimentos manuais com uso da força ○ Postura inadequada ○ Uso de ferramentas manuais
<i>Fatores Administrativos</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Insuficiência da empresa para diminuir riscos potenciais ○ Método de trabalho inapropriado, e uso de equipamentos inadequados
<i>Fatores Psicossociais</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Falta de autonomia e domínio sobre o trabalho ○ Ausência de auxílio dos colegas de trabalho

Quadro Adaptado II- Fatores de Risco Para doenças ocupacionais LER/DORTS (POLITO e BERGAMASCHI,2002).

Conforme Gaedke e Krug (2008), as Mulheres são as que mais são acometidas por LER/DORT. Devido as condições fisiológicas que são: menor desenvolvimento muscular, estrutura corporal menos resistente que a dos homens. Outro fato importante é que as mulheres ocupam cargos em diversas áreas no mercado de trabalho, porém não são valorizadas como os homens, estes também possuem mais acesso a treinamentos específicos para realizar determinadas funções, os quais não são fornecidos com a mesma frequência às mulheres. Um fator relevante é que a maioria das mulheres possuem dupla jornada de trabalho (SANTANA, 2006). Quando termina seu expediente, muitas vão para casa e realizam atividades domésticas, como: lavar, passar, cozinhar, cuidar dos filhos e do marido. Isso acaba por causar uma sobrecarga

tanto física quanto mental causando estresse, fadiga, esgotamento físico e conseqüentemente as LER/DORT. (ARAÚJO et al., 2006).

De acordo com Ghisleni e Merlo (2005), toda categoria de atividade laboral está sujeita a desencadear LER/DORT, em especial quando o trabalhador é submetido a funções que exigem grande esforço e o ambiente não é adequado. Em adição, a falta de planejamento ergonômico e pausas no trabalho podem também aumentar os casos de LER/DORT.

4.4. Ginástica Laboral, Absenteísmo e Qualidade de Vida no Ambiente de Trabalho

Conforme afirma Fernandes, (2011) o Absenteísmo vem do “absentismo” é o termo utilizado para denominar as faltas ou atrasos recorrentes dos trabalhadores. Antigamente denominava os proprietários do campo que deixavam suas terras e seguiam para cidade e durante o período industrial era utilizado para denominar os operários que faltavam ao serviço (PAWLINA et al,2010). Este fato pode ocorrer por vários motivos: insatisfação com o trabalho, falta de interação com os colegas, doenças, desmotivação, más condições de trabalho, falta de comprometimento com a empresa entre outros fatores. (DE ARAÚJO MARCHAND; DE SIQUEIRA 2008).

De acordo com De Melo et al., (2013) as DORT's são responsáveis pelo alto índice de absenteísmo que são faltas constantes do trabalho por motivo de doença, atraso e de afastamento por falta de saúde dos trabalhadores brasileiros. O grande volume de absenteísmo confirma o aumento de doenças relacionadas ao trabalho e indica um alerta para as empresas, pois quanto maior este índice maior a queda na produção e maior os gastos médicos, proporcionando sérios problemas para as empresas e para os trabalhadores. Apesar de diferenças na natureza do trabalho, os ambientes do setor administrativo são semelhantes, sendo previstas posturas, ações motoras e demanda burocrática semelhantes (PASCHOAL; TAMAYO, 2004).

Segundo Nascimento, (2003) as empresas podem adotar algumas medidas para a redução do índice de absenteísmo como:

- Eliminação ou redução das horas extras;
- Adotar uma política de integração entre os colegas de trabalho;
- Valorização do funcionário em datas festivas como aniversário;
- Adotar medidas de prevenção de Doenças relacionadas ao trabalho;
- Promover programas de promoção à saúde;

- Priorizar bom relacionamento entre chefe e funcionário.

Entre essas medidas, as que estão voltadas para a saúde física do trabalhador devem ter atenção especial. Uma opção que está sendo bastante utilizada pelas empresas é a implantação do programa de Ginástica Laboral, com o objetivo de promover a integração social, boas condições de trabalho, promoção da saúde, qualidade de vida no trabalho e reduzir as LER/DORT. (DE ARAÚJO MARCHAND; DE SIQUEIRA 2008).

Conforme Hugue e Júnior (2011) é relativamente comum as pessoas afirmarem falta de tempo e cansaço para prática de atividades físicas, culminando no aumento do comportamento sedentário e conseqüente aumento do aparecimento de dores musculares. Os distúrbios que mais acometem as pessoas que realizam suas funções sentadas são: Lombalgia, coluna cervical, bursite nos ombros, bursite no cotovelo, dores nos punhos e dedos. Ainda sobre o olhar de Hugue e Júnior (2011) a melhor maneira de prevenir é fortalecendo os músculos que são responsáveis pela sustentação dessas regiões citadas.

Pessoas que passam a maioria do tempo de serviço sentados, acabam acumulando grande tempo em comportamento sedentário (DE OLIVEIRA et al, 2018). Adicionalmente, estes trabalhadores se encontram comumente em uma posição incorreta sem o devido apoio cervical, lombar e podal, sendo submetidos a todo momento por pressão, estresse, tensão muscular, e acabam desenvolvendo complicações que poderiam ser evitadas (RENNER, 2005).

A OMS (2004) afirma que se deve praticar atividade física de nível leve, moderada e vigorosa na vida adulta por pelo menos 30 minutos diários ou 150 minutos semanais. De acordo com Guedes et al., (2012) a prática de atividade física proporciona bem-estar, regula os níveis metabólicos, diminui a pressão arterial, combate a obesidade, previne problemas cardiovasculares e combate ao estresse, ansiedade e depressão.

O programa de Ginástica Laboral, que de acordo com Martins (2005), consiste em exercícios de intensidade leve realizados no próprio ambiente de trabalho, originou-se na Polônia em meados de 1925, era denominada “Ginástica de Pausa” por ser promovida nos horários de pausa dos trabalhadores. Com o passar dos anos foi se

espalhando por outros países como: Alemanha, Suécia, Japão, Rússia e muitos outros. Nos anos 60 chegou aos países norte-americanos, mas ainda praticada timidamente.

De acordo com Militão, (2001) nos anos 70 foi que começaram a surgir pesquisas fidedignas sobre os reais benefícios da Ginástica Laboral, que se tornou até obrigatória no Japão, proporcionando prestígio e importância à prática. Também na década de 1970 foi que a Ginástica Laboral chegou ao Brasil, sendo utilizado o programa de Ginástica Laboral compensatória de Kolling,(1980) Apud Militão,(2001). A Disseminação do programa ocorreu graças a Federação dos estabelecimentos de ensino de Novo Hamburgo do Rio Grande do Sul (FEEVALE), ocorrendo também grande movimentação em Minas Gerais, e cada vez a prática foi aprimorada conforme o Caderno Técnico-Didático do SESI -Ginástica na Empresa (2006).

Conforme Mendes e Leite (2004) estas atividades são basicamente alongamentos com foco na flexibilidade, aquecimentos e atividades de relaxamento que duram de cinco a quinze minutos de acordo com a disponibilidade de cada empresa e o tipo de atividade laboral que os funcionários exercem. Ainda sobre o olhar de Mendes e Leite (2004), antes de ser aplicada aos funcionários, é necessário fazer uma avaliação diagnóstica do tipo de trabalho feito naquele ambiente, a intensidade, e o tempo em que ele é realizado e só então definir que tipo de ginástica será aplicado. Vale ressaltar que as análises dos movimentos que são realizados, das articulações envolvidas, assim como dos grupamentos musculares envolvidos são de grande valia e de acordo com o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), devem ser realizados por profissionais de Educação Física, podendo ser auxiliado por profissionais da Fisioterapia especialmente para a aplicação da ginástica corretiva e a de manutenção, por se tratar de um exercício contínuo e sistemático, de caráter preventivo e corretivo (BRANCO, 2015).

Segundo Mendes e Leite, (2012) a Ginástica Laboral está dividida essencialmente nos segmentos:

- A Ginástica Preparatória que é realizada sempre no início do expediente antes dos trabalhadores iniciarem suas atividades preparando-os para elas;
- A Compensatória que é realizada no período de pausa, justamente para quebrar a rotina, compensando os músculos mais utilizados durante o trabalho;

- A de Relaxamento, que vem no final do expediente a fim de aliviar o estresse, e possíveis tensões da rotina. promover interação social e descontração;
- A Ginástica Corretiva, de Manutenção e a de Descontração.

4.4.1 Ginástica Laboral Preparatória

Conforme Poletto, (2002) a Ginástica Laboral preparatória como o próprio nome indica, deve ser aplicada no início do expediente a fim de preparar os funcionários para suas devidas funções que muitas vezes vão para o trabalho de motocicleta ou carro e se encontram em comportamento sedentário. Seu principal objetivo é o aquecimento e o alongamento dos principais grupos musculares, despertando os funcionários do estado de repouso para um estado ativo, aumentando a circulação sanguínea, atenção e foco evitando acidentes durante a jornada de trabalho. (DA SILVA; DE MARCHI,1997).

4.4.2 Ginástica Laboral Compensatória

Ainda sobre o olhar de Poletto (2002) este tipo de Ginástica Laboral é realizado durante o intervalo, no meio do expediente de trabalho a fim de pausar a atividade executada pelos funcionários e proporcionar a compensação dos principais músculos envolvidos que ficam fadigados, e promover relaxamento daqueles músculos que não são requisitados durante a ação do trabalhador durante a realização das atividades. Este tipo de ginástica pode também servir como alívio para o estresse e esforço mental provocado pela atividade exercida. Por isso, a Ginástica Laboral Compensatória deve ser aplicada em momentos mais estressantes e que exigem alto nível de esforço físico e mental dos trabalhadores. De acordo com Mendes e Leite, (2012) antes de aplicar esta vertente da Ginástica é necessário fazer uma análise do setor em que será aplicada, o tipo de trabalho exercido e quais os principais grupamentos musculares mais utilizados, para que o objetivo do exercício seja atingido ao máximo e se alcance total aproveitamento.

4.4.3 Ginástica Laboral de Relaxamento

De acordo com Mendes, (2000) a Ginástica Laboral de relaxamento como o próprio nome sugere, tem o objetivo de proporcionar relaxamento aos funcionários e o que diferencia este tipo dos outros é que deve ser aplicada sempre ao final do expediente de trabalho, principalmente para trabalhadores que tratam diretamente com atendimento ao público como: secretárias, bancários, caixas de supermercado, operadoras de telemarketing, entre outros, visando a promoção de bem-estar e aliviando as tensões adquiridas durante o dia. (SANTOS, et al 2014).

4.4.4 Ginástica Laboral corretiva

De acordo com Targa apud cañete, (2001) a Ginástica Laboral corretiva é direcionada para grupos seletos que possuem maior necessidade de corrigir seus movimentos. Tem como objetivo pôr em vigor o antagonismo muscular, ou seja, estimular os músculos que se encontram em pouco movimento e alongar os músculos que estão sempre ativos tornando assim o fortalecimento da musculatura conforme a necessidade. Por exemplo: uma pessoa que trabalha digitando utiliza mais os membros superiores enquanto os membros inferiores possuem pouca atividade. Esta atividade vem para corrigir tal desigualdade de movimentação proporcionando a homeostase no indivíduo. (BRITO; HADDAD, 2017).

4.4.5 Ginástica Laboral de manutenção

Conforme Mendes, (2000) a Ginástica Laboral de manutenção é mais específica pois foca em indivíduos que apresentam algum caso clínico de Ler/Dort e precisam de uma atenção redobrada. A manutenção do funcionamento corporal desses indivíduos deve ser promovida através de exercícios personalizados de acordo com suas necessidades. Estes exercícios devem ser sempre prescritos por um profissional de Educação Física, que irá avaliar a indicação médica, para que o objetivo seja alcançado sem comprometer a saúde e o bem-estar dos funcionários. (SAMPAIO; OLIVEIRA 2008).

4.4.6 Ginástica laboral de descontração

De acordo com Poletto, (2002) este tipo de ginástica pode ser aplicado a qualquer hora do dia conforme a disponibilidade dos funcionários. Ela tem o objetivo de promover integração entre os colegas de trabalho, diálogo, trabalho em equipe e proporciona bem-estar físico e mental, alegria, leveza corporal entre muitos outros. Pode-se trabalhar dinâmicas, dança, brincadeiras relacionadas ao cotidiano da empresa, e atividade física.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo apontar os benefícios do programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida dos trabalhadores. Ao decorrer do mesmo foram apontadas também as principais causas de absenteísmo e as prevalências das doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (LER/DORT). A Ginástica Laboral é relativamente jovem no Brasil, aproximadamente 49 anos. Mas a sua disseminação está cada vez mais ganhando força, tendo o apoio legal e empresarial. Cada vez mais as empresas estão adotando programas de Ginástica Laboral porque a eficácia deles está sendo comprovada com diversas pesquisas.

A redução das doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho é notável e os principais impactos do programa são: promoção da qualidade de vida no trabalho, adequação das condições de trabalho, redução nos afastamento por doenças ocupacionais, aumento do comprometimento das empresas com a saúde de seus funcionários e conseqüentemente redução dos gastos com doenças, melhora no lucro empresarial, pois quanto mais saudável o trabalhador, mais ele se compromete com a empresa tornando seu funcionamento regular e rentável.

Cada tipo de Ginástica Laboral possui peculiaridades e tem indicações quanto ao período que devem ser aplicados. A Preparatória para o início da jornada de trabalho, a Compensatória para uma pausa estratégica durante o intervalo de trabalho, a de Relaxamento ao final do expediente, a Corretiva para grupos específicos que necessitam de uma atenção especial devido o tipo de atividade que executam, a de manutenção é aplicada para pessoas que possuem caso clínico e necessitam de exercícios personalizados e pôr fim a Ginástica Laboral de Descontração que por ter um teor recreativo não possui contra indicações nem horários específicos, apenas deve ser aprovada pelo gestor da empresa e é basicamente aplicada em datas comemorativas e reuniões informais.

Observa-se então uma troca entre empresa e funcionário promovendo melhora no relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho. É importante destacar o papel do profissional de educação física que é o maior responsável por promover a Ginástica Laboral e colocá-la em prática da maneira correta e mais responsável possível, juntamente com o apoio de outros profissionais da área da saúde como os fisioterapeutas, médicos, psicólogos entre outros. Compreende-se que

os impactos da Ginástica Laboral são benéficos para a saúde dos trabalhadores, proporciona bem-estar, qualidade de vida no trabalho e reduz os casos de doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (LER/DORT).

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Tânia Maria de et al. Diferenciais de gênero no trabalho docente e repercussões sobre a saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 11, p. 1117-1129, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2006.v11n4/1117-1129/> Acesso em: 10/09/2019.

AUGUSTO, Viviane Gontijo et al. Um olhar sobre as LER/DORT no contexto clínico do fisioterapeuta. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 12, n. 1, 2008.

L.E.R. Lesões por Esforços Repetitivos. Normas técnicas para avaliação da incapacidade. Brasília: INSS/CGSP; 1991. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v12n1/10.pdf> Acesso em: 31/05/2019.

BARBOSA, Carla Valéria. Qualidade de vida no trabalho. **Revista Interatividade**, v. 4, n. 1, p. 27-37, 2016. Disponível em: <http://www.firb.br/editora/index.php/interatividade/article/view/181> acesso em: 31/05/2019.

BRANCO, Antonio Eduardo. GINÁSTICA LABORAL: Prerrogativa do Profissional. Disponível em: http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes_gl_pdf/livro_ginastica_laboral_CONFEF.pdf Acesso em: 30/09/2019.

BRASIL, LEI, Nº. 8.080, de 19 de setembro de 1990. **Presidência da República do Brasil. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis L, v. 8080, 1990**. Acesso em: 21/08/2019.

Brasil. Ministério da Previdência Social. Instrução Normativa n.º 98, de 5 de dezembro de 2003. Aprova norma técnica sobre lesões por esforços repetitivos LER ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho-DORT. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília (DF)**, 2003 dez 10; Seção 1:68. Disponível em: <http://www.usp.br/drh/novo/legislacao/dou2003/mpasin98.html> Acesso em: 06/09/2019

BRITO, Ivana; HADDAD, Hamilton. A formulação do conceito de homeostase por Walter Cannon. **Filosofia e História da Biologia**, v. 12, n. 1, p. 99-113, 2017.

Disponível em: http://www.abfhib.org/FHB/FHB-12-1/FHB-12-01-06-Ivana-Brito_Hamilton-Haddad.pdf Acesso em: 01/10/2019.

CADERNO TÉCNICO-DIDÁTICO SESI. Ginástica na empresa, 2006. Disponível em: <https://interfisio.com.br/a-ginastica-laboral-nas-empresas/> Acesso em 01/10/2019.

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

CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/> Acesso em: 30/05/2019.

CHEREMETA, Marcella et al. Construção da versão abreviada do QWLQ-78: um instrumento de avaliação da qualidade de vida no trabalho. **Revista Brasileira de Qualidade de vida**, v. 3, n. 1, 2011. Disponível em: <https://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/758> Acesso em: 31/0/2019.

COURY, Helenice Jane Cote Gil. Self-administered preventive programme for sedentary workers: reducing musculoskeletal symptoms or increasing awareness?. **Applied Ergonomics**, v. 29, n. 6, p. 415-421, 1998. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003687098000143> Acesso em: 29/05/2019.

SILVA, Airton M. Os “novos adoecimentos” e o papel da Medicina do Trabalho. **Rev Bras Med do Trab**, v. 2, n. 2, p. 90-93, 2004. Disponível em: http://www.saudeetrabalho.com.br/download/novos_adoecimentos.pdf Acesso em: 15/05/2019.

DA SILVA, Marco Aurélio Dias; DE MARCHI, Ricardo. Saúde e qualidade de vida no trabalho. Best Seller, 1997.

DE ARAÚJO MARCHAND, Edison Alfredo; DE SIQUEIRA, Hedi Crecencia Heckler. Ginástica laboral: uma ferramenta para melhorar a saúde do trabalhador. **VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde**, v. 20, n. 1, p. 15-24, 2008.. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/940> Acesso em: 26/03/2019.

DE MELO, Vanessa Farias et al. Incidência de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (dort), em trabalhadores do setor administrativo do instituto nacional de metrologia, qualidade e tecnologia (INMETRO), RIO DE JANEIRO, BRASIL. **Revista Saúde Física & Mental**-ISSN 2317-1790, v. 2, n. 1, p. 22-29, 2013. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/INCID%C3%80NCIA-DE-DIST%C3%90BIOS-OSTEOMUSCULARES-AO-TRABALHO-Melo-Barros/212d443fadde2b344f05ac9eb49ad1f12d87dd45> acesso em: 31/05/2019

DE LIMA, Valquíria. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. **Phorte Editora**, 2018. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=zXF_DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=DE+LIMA,+Valqu%C3%ADria.+Gin%C3%A1stica+laboral:+atividade+f%C3%ADsica+no+ambiente+de+trabalho.+Phorte+Editora,+2018.&ots=uGFhEjKTtK&sig=-CPI9HewA53ooGx83YhfVy47d38#v=onepage&q=DE%20LIMA%2C%20Valqu%C3%ADria.%20Gin%C3%A1stica%20laboral%3A%20atividade%20f%C3%ADsica%20no%20ambiente%20de%20trabalho.%20Phorte%20Editora%2C%202018.&f=false Acesso em:31/05/2019.

DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini et al. O comportamento sedentário é um fator interveniente na prática de atividade física no idoso?. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2018; 21(4): 487-4942018. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v21n4/pt_1809-9823-rbgg-21-04-00472.pdf Acesso em: 30/09/2019.

DE OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 76, n. 139, 2007. Disponível em:

<http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf> Acesso em: 01/10/2019.

DE OLIVEIRA, Marcos Alberto. Saúde, segurança do trabalho e meio ambiente. **Senac**, 2018. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=DE+OLIVEIRA%2C+Marcos+Alberto.+Sa%C3%BAde%2C+seguran%C3%A7a+do+trabalho+e+meio+ambiente.+Senac%2C+2018.&btnG= Acesso em: 31/05/2019

DE SOUZA VESPASIANO, Bruno; DIAS, Rodrigo; CORREA, Daniel Alves. A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. **Saúde em Revista**, v. 12, n. 32, p. 49-54, 2012. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/216> Acesso em: 31/05/2019.

DE SOUZA MENDONÇA, Glauce et al. EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA SAÚDE OCUPACIONAL. **Ciência Atual–Revista Científica Multidisciplinar das Faculdades São José**, v. 11, n. 1, 2018. Disponível em: <http://www.cnad.edu.br/revista-ciencia-atual/index.php/cafsj/article/view/220> Acesso em: 22/03/2019.

DIAS, A.G.; SILVA, I.A.S.; SILVA, V.F.; BELTRÃO, F.B. The contribution of a program of labor gymnastics for adhesion to physical exercise outside the workday. **Fitness & Performance Journal**, v.5, nº 5, p. 325-332, 2006. Disponível em: <http://www.fjournal.org.br/painel/arquivos/65410%20Ginastica%20laboral%20Revisao%20em%20Ingl%C3%AAs.pdf> Acesso em: 31/05/2019.

DOS SANTOS, Andréia Fuentes et al. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 11, n. 2, 2007. Disponível em: <http://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/1520> Acesso em: 31/05/2019

FERNANDES, Roseli Landgraf et al. Absenteísmo em hospital filantrópico de médio porte. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 32, n. 1, p. 3-14, 2011. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/seminabio/article/view/3277> Acesso em: 30/09/2019.

GAEDKE, Mari Ângela; KRUG, Suzane Beatriz Frantz. Quem eu sou? A identidade de trabalhadoras portadoras de LER/DORT. **Textos & Contextos** (Porto Alegre), v. 7, n. 1, p. 120-137, 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3215/321527162009.pdf> Acesso em : 10/09/2019

GHISLENI, Angela Peña; MERLO, Álvaro Roberto Crespo. Trabalhador contemporâneo e patologias por hipersolicitação. **Psicologia: reflexão e crítica. Porto Alegre**. Vol. 18, n. 2 (maio/ago. 2005), p. 171-176, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/prc/v18n2/27467.pdf> Acesso em: 10/09/2019

GIORDANI, Luciana Brandt. Ginástica laboral e sua influência no estilo de vida: um estudo acerca de sua contribuição no relacionamento interpessoal, na alimentação e na prática de atividade física. 2011. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/32420> Acesso em: 31/05/2019 Acesso em : 31/0/2019

Global **strategy on diet, physical activity and health. Fifty-seventh world health assembly [monograph on the Internet]** [WHA57.17]. Disponível em: http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf Acesso em: 30/05/2019

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de empresas**, v. 35, n. 3, p. 20-29, 1995.

GOMEZ, Carlos Minayo; VASCONCELLOS, Luiz Carlos Fadel de; MACHADO, Jorge Mesquita Huet. Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 1963-1970, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v23n6/1413-8123-csc-23-06-1963.pdf> Acesso em: 16/09/2019.

GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Rev. bras. med. esporte**, v. 18, n. 2, p. 72-76, 2012.. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v18n2/01.pdf> Acesso em: 30/05/2019.

HUGUE, Tiago Dalvã; JÚNIOR, Altair Argentino Pereira. Prevalência de dor osteomuscular entre os funcionários administrativos da Unifebe. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011. Disponível em: <https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/54> acesso em: 31/05/2019.

KOLTIARENKO, A. Prevalência de distúrbios osteomusculares nos cirurgiões dentistas do meio oeste catarinense. 2005. 15-20 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - **Universidade do Oeste de Santa Catarina**, Joaçaba, 2005. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=KOLTIARENKO%2C+A.+Preval%3%AAncia+de+dist%3%BARbios+osteomusculares+nos+cirurgi%3%B5es+dentistas+do+meio+oeste+catarinense.+2005.+15-20+f.+Disserta%3%A7%3%A3o+%28Mestrado+em+Sa%3%BAde+P%3%BAblica%29+-+Universidade+do+Oeste+de+Santa+Catarina%2C+Joa%3%A7aba%2C+2005.&btnG=

KROEMER, Karl HE; GRANDJEAN, Etienne. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Bookman Editora, 2005. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=VhB0DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=GRANDJEAN,+E.,+KROEMER,+K.+H.+E.+Manual+de+ergonomia:+Adaptando+o+trabalho+ao+homem.+5%2%AA+ed.+Porto+Alegre:+Artes+M%3%A9dicas%3B+2005.&ots=G6m8zwKFU&sig=hQmXkqUR_Hwtt99h1RYHeUYHlqY#v=onepage&q&f=false Acesso em: 29/05/2019.

LACAZ, Francisco Antonio de Castro et al. Saúde do Trabalhador: um estudo sobre as formações discursivas da academia dos serviços e do movimento sindical. 1996. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/313672> Acesso em: 15/05/2019.

LACAZ, Francisco Antônio de Castro. Qualidade de vida no trabalho e saúde/doença. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, p. 151-161, 2000. Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-8123200000100013&script=sci_arttext&lng=es Acesso em: 21/09/2019.

MARTINEZ, Maria Carmen et al. Capacidade para o trabalho: revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 1553-1561, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000700067 Acesso em: 31/05/2019

MARTINS, Juliano; MICHALOSKI, Ariel Orlei. Qualidade de vida e estresse no trabalho. *Semana Acadêmica*, 2015. Disponível em: https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo-_julianomartins.pdf Acesso em: 31/05/2019.

MARTINS, C. O. Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório. 2005. 13. f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Centro Tecnológico – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005 Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/102445> Acesso em: 31/05/2019.

MATTOS, Mauro Gomes de; JUNIOR, Adriano Jose Rosseto; BLECHER, Shelly Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física. **São Paulo:Phorte**, 2004. Disponível em: https://issuu.com/phorteeditora/docs/metodologia_pesquisa_final Acesso em: 26/08/2019

MATSUDO, S.M. et al. Atividade Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos, **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v. 7, n.0, p. 06, dez. 2001. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_serial&pid=1517-8692&lng=en&nrm=iso >. Acesso em: fev. 2019.

MENDES, René; DIAS, Elizabeth Costa. Da medicina do trabalho à saúde do trabalhador. **Revista de saúde pública**, v. 25, p. 341-349, 1991. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/rsp/1991.v25n5/341-349/pt> Acesso em: 20/08/2019

MENDES, Ricardo Alves. Ginástica laboral (GL): implantação e benefícios nas indústrias da Cidade Industrial de Curitiba (CIC). 2000. 179 f. 2000. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado em Tecnologia)-Programa de Pós-Graduação em Tecnologia, Centro Federal de Educação Tecnológica do Paraná, Curitiba.

MENDES, R. A.; LEITE, N. Ginástica Laboral: princípios e aplicações práticas. **São Paulo: Manole**, 2004. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=iawbCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP44&dq=MENDES,+R.+A.%3B+LEITE,+N.+Gin%C3%A1stica+Laboral:+princ%C3%ADpios+e+aplica%C3%A7%C3%B5es+pr%C3%A1ticas.+S%C3%A3o+Paulo:+Manole,+2004.&ots=L0ZxlyGyd2&sig=YQOVWmLIXBThr2KAP6RW1VjKttE#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 22/03/2019.

MILITÃO, Angeliete Garcez et al. A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam. 2001. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/81438> Acesso em: 30/09/2019.

NARDI, Henrique Caetano. Saúde do trabalhador. Dicionário crítico sobre trabalho e tecnologia. **4ª ed. Petrópolis: Vozes**, 1997. Disponível em: http://www.academia.edu/download/33484960/SAUDE_DO_TRABALHADOR.doc Acesso em: 20/08/2019.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Midiograf, 2006.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. Revista brasileira de educação física e esporte, v. 24, n. 1, p. 135-148, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n1/v24n1a12> Acesso em: 30/09/2019.

NASCIMENTO, Gilza Marques do. Estudo do absenteísmo dos trabalhadores de enfermagem em uma unidade básica e distrital de saúde do município de Ribeirão Preto-SP. 2003. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-21052004-110529/en.php> Acesso em: 30/09/2019.

PASCHOAL, Tatiane; TAMAYO, Álvaro. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de psicologia**, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/epsic/v9n1/22380.pdf> Acesso em: 31/05/2019.

PAWLINA, Maritza Muzzi Cardozo; DE CAMPOS, Antonieta Fernandez; RIBEIRO, Larissa Shessarenko. Características de absenteísmo entre trabalhadores da saúde: nível central da Secretaria de Estado de Saúde/MT de 2005 a 2006. **Planejamento e Políticas Públicas**, 2010. Disponível em: <http://ipea.gov.br/ppp/index.php/PPP/article/view/158/174> Acesso em: 24/09/2019.

PESSOA, Juliana da Costa Santos; CARDIA, Maria Claudia Gatto; SANTOS, Maria Luiza da Costa. Análise das limitações, estratégias e perspectivas dos trabalhadores com LER/DORT, participantes do grupo PROFIT-LER: um estudo de caso. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 821-830, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2010.v15n3/821-830/pt/> Acesso em: 22/03/2019

PICON, Paula Xavier et al. Medida da cintura e razão cintura/quadril e identificação de situações de risco cardiovascular: estudo multicêntrico em pacientes com diabetes melito tipo 2. **Arquivos brasileiros de endocrinologia & metabologia= Brazilian archives of endocrinology and metabolism. São Paulo**. Vol. 51, n. 3 (abr. 2007), p. 443-449, 2007 Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/40046> Acesso em: 27/03/2019.

POLETTI, Sandra Salete. Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas. 2002. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/2488> Acesso em: 01/10/2019.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. Ginástica laboral. Teoria e prática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 3, p. 39-46, 2002.

PRZYSIEZNY, Wilson Luiz. Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: um enfoque ergonômico. **Dynamis**, v. 8, n. 31, p. 19-34, 2000. Disponível em: https://tecnologia.qualidade.faccat.br/moodle/pluginfile.php/621/mod_resource/content/1/Artigo%202.pdf. Acesso em: 28/05/2019.

REDONDA, Mesa. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo**, v. 20, p. 135-37, 2006.

Disponível

em:<https://alance.com.br/artigos/arquivos/Atividade%20fisica%20na%20promocao%20da%20saude%20e%20qualidade%20de%20vida%20no%20envelhecimento.pdf>

Acesso em: 31/05/2019.

RENNER, Jacinta Sidegun. Prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Boletim da saúde**, v. 19, n. 1, p. 73-80, 2005. Disponível em:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/boletim_saude_v19n1.pdf#page=68

Acesso em: 31/05/2019.

SAMPAIO, Adelar Aparecido; DE OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho**. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2008. Disponível

em:

<http://saber.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1649> Acesso em:

30/05/2019.

SANTANA, Mônica Cristina Silva. Muito trabalho, pouco poder: participação feminina mitigada nos assentamentos rurais do estado de Sergipe. **POLÍTICA E COTIDIANO: estudos antropológicos sobre gênero**, p. 47, 2006. Disponível em:

http://www.clam.org.br/bibliotecadigital/uploads/publicacoes/1752_1175_politicaecotidiano.pdf#page=46 Acesso em: 17/09/2019.

SANTOS, Claudia de Souza; JUNIOR, Evanelly Agenor de Carvalho;

FIGUEIREDO, Fabiana; FILHO, Volnei Teixeira. **Ginástica Laboral: Como**

contratar serviços de qualidade. Santa Catarina, ed. 1, 2014. Disponível em:

<http://www.crefsc.org.br/principal/wp-content/uploads/2016/05/manual-ginastica-laboral.pdf> Acesso em: 01/10/2019.

SILVA, Alessandra Cristina da; COSTA, Joice Mírian Duarte. **Benefícios da ginástica laboral em empresas: qualidade de vida no trabalho**. 2017. Disponível em:

http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/36/2017_ACS.pdf?sequence=1&isAllowed=y Acesso em: 29/05/2019.

TAUBERT DE FREITAS-SWERTS, Fabiana Cristina; DO CARMO CRUZ ROBAZZI, Maria Lúcia. **Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular**. Revista Latino-Americana De Enfermagem, v. 22, n. 4, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/pt_0104-1169-rlae-22-04-00629.pdf Acesso em: 29/05/2019

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira et al. **Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas**. Caderno de pesquisas em Administração, v. 8, n. 1, p. 23-35, 2001. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2009/06/qualidade-de-vida-no-trabalho-origem.pdf> Acesso em: 31/0/2019.

VERTHEIN, Marilene Affonso Romualdo; MINAYO GOMEZ, Carlos. **O território da doença relacionada ao trabalho: o corpo e a medicina nas LER**. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 10, p. 101-127, 2000. Disponível em: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S010373312000000200005&script=sci_arttext&tlng=pt acesso em: 29/05/2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States** (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. Disponível em: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf, 1948. Acesso em: 27/03/2019