



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**ANDERSON JEAN RAMOS FERREIRA GUERREIRO**

**GINÁSTICA LABORAL:  
NA PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE**

**Anderson Jean Ramos Ferreira Guerreiro**

**GINÁSTICA LABORAL:  
NA PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE**

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Prof.<sup>o</sup> Esp. Orientador: Anderson Rodrigues Moreira

**Anderson Jean Ramos Ferreira Guerreiro**

**GINÁSTICA LABORAL:  
NA PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE**

Monografia apresentada ao curso de graduação em Educação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, como requisito parcial à obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof. Esp. Anderson Rodrigues Moreira  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente -FAEMA

---

Prof. Esp. Jéssica Castro dos Santos  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente -FAEMA

---

Prof. Ms. André Tomaz  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente -FAEMA

Ariquemes, 24 de Junho de 2016

Aos que me ajudaram nessa jornada obrigada.

A minha família pelo apoio e paciência.

Ao meu Deus por chegar até aqui.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Professor Orientador, obrigado pela dedicação em todas as etapas deste trabalho.

A minha família pela paciência, pela confiança e motivação que deram a mim, na trajetória de confecção deste trabalho.

Aos amigos e colegas que de alguma forma me ajudaram, nessa etapa tão importante, na subida dessa escada que se chama vida.

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

Ao meu Deus que permitiu prosseguir até aqui.

*Mas é claro que o sol vai voltar amanhã  
Mais uma vez, eu sei  
Escuridão já vi pior, de endoidecer gente sã  
Espera que o sol já vem*

*RENATO RUSSO*

## RESUMO

A ginástica laboral é uma forma de prevenção e reabilitação de trabalhadores de forma geral, método ou programa propriamente dito para restabelecer a saúde através de suas atividades físicas, atua de forma a evitar futuras lesões, preparar o trabalhador para jornada de trabalho além de oferecer maior qualidade de vida prevenindo inúmeras doenças. Na escola as atividades de ginástica laboral podem ser oferecidas como forma de prevenção também e melhoria na qualidade de saúde de alunos e funcionários que nela trabalham. O objetivo do respectivo trabalho é descrever como a ginástica laboral pode impactar na prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais. Com toda a certeza este referido trabalho vem de alguma forma trazer para o leitor esclarecimentos do que é ginástica laboral. Assim foi elaborado com a perspectiva de atender a necessidade de quem deseja conhecer o que é, onde e de que forma a ginástica laboral pode atuar.

**Palavras-chave:** Laboral; Prevenção; Trabalhador

## **ABSTRACT**

The gymnastics is a form of prevention and rehabilitation in general workers, method or program itself to restore health through physical activity, acts to prevent future injuries, prepare the employee to work hours in addition to offering greater quality of life by preventing numerous diseases. At school the gymnastics activities can be offered in order to prevent and also improve the health quality of students and staff who work there. The aim of their work is to describe how gymnastics can impact on the prevention and rehabilitation of occupational diseases. Surely this work is referred to in some way bring to the reader clarification of what is gymnastics. Thus it was prepared with the prospect of meeting the need of those who want to know what is where and how the gymnastics can act.

**Keywords:** Labour; Prevention; Worker



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AMERT Alterações Musculoesqueléticas Relacionadas ao Trabalho

CONFEF Conselho Federal de Educação Física

DORT Distúrbios Osteomusculares ligadas ao trabalho

ESEF /FEEVALE Escola de Educação Física da Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior de Novo Hamburgo

GL Ginástica Laboral

GLP Ginástica Laboral preparatória

GLC Ginástica Laboral compensatória

GLR Ginástica Laboral Relaxante

GC Ginástica Laboral Corretiva

GLM Ginástica de Manutenção

LER Lesões por Esforço Repetitivo

RS Rio Grande do Sul

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	12
2.1 GERAL .....	12
2.2 EXPECÍFICOS .....	12
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	13
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	14
4.1 HISTÓRICO.....	14
4.2 DEFINIÇÃO.....	15
4.3 CLASSIFICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL CONFORME HORÁRIO E OBJETIVOS DE EXECUÇÃO.....	16
<b>4.3.1 Ginástica Laboral Preparatória (GLP)</b> .....	17
<b>4.3.2 Ginástica Laboral Compensatória (GLC)</b> .....	18
<b>4.3.3 Ginástica Laboral Relaxante (GLR)</b> .....	19
<b>4.3.4 Ginástica Laboral Corretiva (GC)</b> .....	20
<b>4.3.5 Ginástica Laboral De Manutenção (GLM) Ou De Conservação</b> .....	20
4.4 ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO E GINÁSTICA LABORAL.....	21
4.5 FADIGA E GINÁSTICA LABORAL.....	22
4.6 HÁBITOS POSTURAIIS E GINÁSTICA LABORAL.....	23
4.7 PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA ATRAVÉS DA GINÁSTICA LABORAL.....	24
4.8 GINASTICA LABORAL NA PERSPECTIVA DE SAÚDE.....	25
4.9 BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL.....	26
<b>CONCLUSÃO</b> .....	28
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	29

## INTRODUÇÃO

Diante de tantos movimentos presentes na execução de várias tarefas realizadas no cotidiano por trabalhadores de diversas funções, muito do trabalho realizado é repetitivo, mecânico, segundo Ribeiro e Barbosa et al (1997 apud OLIVEIRA 2007) gera ao trabalhador alguns transtornos, lesões, problemas como dores, cansaço demasiado, além de rendimento baixo no trabalho.

Tendo em vista esses fatores negativos existe um modo de prevenir ou corrigir as causas que levam a esses resultados, é nesse contexto que a ginástica laboral está inserida, que segundo Mendes e Leite (2008) através de atividades físicas previne o progresso das doenças no trabalho.

Segundo Marques; Gutierrez e Almeida (2006) um programa de qualidade de vida é de grande utilidade para uma empresa que deseja promover uma melhora de estar aos seus funcionários.

O sedentarismo, o estresse e a obesidade também estão presentes no cenário ocupacional, de acordo com Kolling, A. (1980 apud DELANI et al 2013) a ginástica laboral demonstra através de suas atividades objetivos a alcançar o bem-estar do trabalhador e melhora na qualidade de vida.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Descrever como a GL pode impactar na prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais.

### **2.2 ESPECÍFICOS**

- ✓ Apresentar os benefícios da ginástica laboral GL;
- ✓ Descrever sobre a importância da GL na promoção de saúde.
- ✓ Abordar a GL como item de incentivo tanto para a reabilitação quanto para a prevenção de doenças.

### 3 METODOLOGIA

O referido trabalho se constitui de uma revisão bibliográfica, na qual apresenta informações que esclarecem o que é ginástica laboral, contendo no respectivo trabalho informações de grande utilidade usadas em uma linguagem fácil e objetiva informando o que vem a ser ginástica laboral.

Apresenta-se no decorrer deste respectivo trabalho um breve histórico da ginástica laboral; a definição; a classificação da ginástica laboral conforme horário e objetivo de execução; ginástica laboral na perspectiva de saúde; estresse no ambiente de trabalho e ginástica laboral; fadiga e ginástica laboral; hábitos posturais e ginástica laboral; promoção de saúde na escola através da ginástica laboral e os benefícios da ginástica laboral.

As referidas informações contidas no corpo deste referido trabalho compreendem, artigos digitais, incluindo livros da Biblioteca Júlio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA) e revistas de outros acervos são a constituição do respectivo trabalho.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 HISTÓRICO

Inicialmente a Ginástica Laboral surgiu na Polônia como uma ginástica de pausa no ano de 1925 para operários, posteriormente na Holanda, Rússia, Bulgária, Alemanha Oriental e em outros países. Segundo Lima (2007) o Japão também adotou a ginástica laboral em 1928 para trabalhadores do correio. Escolas, empresas e serviços adotaram também, tendo como objetivo o cultivo de saúde e descontração. O programa se espalhou por todo o país após a Segunda Guerra mundial .

A partir de 1960 França, Bélgica e Suécia adotaram a GL para realizarem pesquisas quantitativas e qualitativas com o objetivo de avaliar seus benefícios.

Nesse período os EUA começaram a investir em GL para seus funcionários, com a finalidade de obterem condicionamento físico, inclusive com o incentivo a prática de exercícios dentro e fora da empresa com a implantação de academias.

Segundo Pulcinelli (1994) no Brasil foi introduzida em 1969 pelos executivos nipônicos da Ishikavajima Estaleiros na qual era um tipo de ginástica laboral preparatória e sendo a primeira tarefa do dia, era obrigatória e remunerada.

De acordo com Kolling (1980) no ano de 1973 a Escola de Educação Física da Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior de Novo Hamburgo (ESEF/FEEVALE RS), começou seus estudos referente a GL e em 1979 adotou um programa de ginástica laboral compensatória e a implantou a cinco indústrias no Vale dos Sinos (RS). Deste momento em diante várias empresas adotaram programas de GL.

## 4.2 DEFINIÇÃO

Segundo Maciel et al (2005) a GL é aplicada no próprio local de trabalho, durante alguns momentos de pausa no trabalho, servindo para prevenir as doenças ocupacionais .

Zilli (2002) nos esclarece que essas ginásticas são aplicadas de forma a trabalhar o sistema musculoesquelético, usado como prevenção à possíveis distúrbios no trabalho. Essas atividades laborais são formas de combater esses distúrbios que são chamadas de doenças ocupacionais.

Partindo da ideia de Martins e Duarte (2001) a não compensação do movimento somado ao limite de movimento da musculatura e a execução de movimento contínuo e rápido se resulta a lesões pelos quais são oriundos de traumas cumulativos, o que compõe todo um quadro para futuras doenças ligadas a Lesões por Esforços Repetitivos - LER ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho - DORT.

Para Mendes e Leite (2008) as atividades de lazer também são utilizadas para trabalhar a parte mental, que faz a quebra da rotina monótona, diminuindo o estresse. Essas atividades tem um objetivo, trabalhar a força, agilidade, respiração e parte mental. Além do mais, pode-se utilizar inclusive as próprias ferramentas ou implementos de trabalho para se trabalhar atividades e exercícios de ginástica laboral. Esses implementos são cadeiras, mesas, as paredes, o próprio chão que fazem parte do cenário de trabalho ou pode se adotar outros objetos como balões, bolinhas de borracha, arcos, aquatubo, aparelho de som, cordas, entre outros.

Assim de acordo com Zambam e Costa (2013) informa que a GL se originou para que se tenha uma maneira eficaz de se lutar contra as doenças que se encontra no trabalho, promovendo uma perspectiva na qualidade de saúde do trabalhador .

Zambam e Costa (2013) ainda salientam que as atividades de ginástica laboral produzem benefícios para trabalhadores, no qual previne lesões, caindo a taxa de doenças ocupacionais, e que também fazem parte o sedentarismo e a obesidade, colaborando para o bem estar no trabalho, fazendo o resgate da auto estima como também diminuindo tensões como o estresse.

Segundo o Ministério da Saúde (2012) são nomeadas essas lesões por lesões por esforços repetitivos no trabalho (LER) ou também chamadas atualmente como distúrbios osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) ou ainda, afecção músculo esquelética relacionada ao trabalho (AMERT), o Ministério da Saúde usa comumente os dois anteriores.

Os pontos positivos da GL é que através de suas atividades laborais traz grandes benefícios tanto para o trabalhador, quanto para o empresário, de acordo com Jimenes (2002) que ainda relata que faz diminuir casos de LER/DORT, ocorrendo ainda diminuição de dores no corpo de forma geral, proporcionando ainda à empresa maior produtividade que é o retorno financeiro.

#### 4.3 CLASSIFICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL CONFORME HORÁRIO E OBJETIVOS DE EXECUÇÃO

De acordo com Leite (1992) a GL se divide quanto ao horário de execução e referente ao seu objetivo.

Pode-se classifica-la quanto ao horário de execução dividindo o horário de trabalho em três fases sendo:

- Preparatório (início do horário de trabalho);
- O compensatório (no meio do expediente) e o
- Relaxante (no término do trabalho).

Quanto ao seu objetivo de aplicação pode ser dividida em



- Preparatória (preparando o trabalhador para atividades de velocidade, resistência e força);
- Ginástica de compensação (previne a instalação de vícios posturais);
- Ginástica corretiva (restabelece o equilíbrio muscular e articular) e
- Ginástica de conservação ou manutenção (mantém o equilíbrio fisiomorfológico). Para melhor compreensão segue-se algumas informações necessárias para cada tipo de GL.

#### **4.3.1 Ginástica laboral preparatória (GLP)**

Essa ginástica é aplicada pela manhã, tarde ou noite dependendo do turno, antes do início do trabalho o que desperta o funcionário para o trabalho ,ou seja ,é como um pré aquecimento no qual o prepara para suportar as rotinas de trabalho que requer força. Como afirmam Mendes e Leite (2008, p 4) “ A GLP classificada quanto ao objetivo de execução consiste em uma série de exercícios físicos que prepara o trabalhador para atividades de velocidade, força e resistência”.

De acordo com Dias (1994 apud OLIVEIRA, 2007, p 44) esclarece a atividade física e seu objetivo dentro da (GLP) como, “Atividade física antes de se iniciar o trabalho, aquecendo e despertando o funcionário, com objetivo de prevenir acidentes de trabalho, distensões musculares e doenças ocupacionais.”

Para Mendes e Leite (2008) esse tipo de ginástica é executado para preparar o corpo no sentido de trabalhar reflexos e atenção principalmente evitando futuros acidentes no manuseio de máquinas.

Essa ginástica proporciona ao trabalhador melhores condições físicas e mentais para começar uma jornada de trabalho, isso é muito importante principalmente para quem faz manuseio de máquinas e equipamentos durante os processos de trabalho e para quem de modo geral realiza a execução de

movimentos repetitivos no processo de produção, o que requer velocidade e força associadas nessa fase de trabalho.

Em muitos casos por falta de padronização dos termos o termo ginastica preparatória pré-aplicada ou generalizada é utilizada para se referir a esse respectivo tipo de ginástica.

#### **4.3.2 Ginástica laboral compensatória (GLC)**

GL de pausa ou ginástica laboral compensatória são termos mais adotados de forma geral, ministrada para ser uma pausa no horário de trabalho. Assim como afirmam os seguintes autores:

É aquela realizada durante a jornada de trabalho. Neste momento, interrompe-se a monotonia operacional dos colaboradores, que realizam pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função laboral. (AGUIAR et al 2015, p 26)

Esse tipo de ginástica de acordo com Mendes e Leite (2008) além de ser um descanso mental é uma forma de amenizar a fadiga, inclusive as tensões musculares. É uma pausa ativa geralmente após o maior turno almoço ou janta para que se possa retornar ao trabalho posteriormente mais disposto.

Martins (2001 apud SAMPAIO E OLIVEIRA 2008, p 76), explica a atuação da (GLC) como, “ Assim sendo, exercícios físicos realizados durante ou após a jornada de trabalho atuam de forma terapêutica, diminuindo o estresse através do alongamento e do relaxamento.”

### 4.3.3 Ginástica laboral relaxante (GLR)

Essa ginástica de forma geral realizada ao final do expediente é de grande benefício para o corpo oxigenando, relaxando e alongando músculos envolvidos no trabalho executado de acordo com a seguinte citação:

É aquela realizada ao final do expediente, antes de os colaboradores saírem da empresa. Está baseada em exercícios de alongamento e relaxamento muscular, com o principal objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas profissionais diárias, reduzindo a fadiga e aliviando o cansaço. (AGUIAR et al ,2015 p 27)

Como o próprio nome diz, é uma ginástica com o objetivo de relaxar o corpo, abdômen, o dorso, as pernas entre outras partes através de exercícios de alongamento. Iniciada antes do término do expediente de trabalho podendo ser executada compreendendo de 10 a 15 minutos.

Segundo Mendes e Leite (2008), os exercícios de alongamento são mais indicados, sendo que a execução de alongamentos passivos e ativos em um determinado tempo, também associado por um certo número de repetições pode promover o relaxamento muscular pretendido. Ainda o mesmo autor informa que o trabalho de relaxamento geral do corpo é necessário, inclusive a liberação de tensões de algumas regiões do corpo.

Segundo Sampaio e Oliveira (2008) as atividades de ginástica nesse sentido vem a oferecer o relaxamento de músculos e também a parte mental.

#### **4.3.4 Ginástica corretiva (GC)**

Restabelecer o equilíbrio muscular e articular através deste tipo de ginástica é o seu objetivo, na qual fortalece músculos enfraquecidos e alonga músculos encurtados. Este tipo de ginástica é destinado a trabalhadores que apresentam tal característica. Também pode ser realizada dentro de um horário específico ou durante o horário de trabalho.

O fortalecimento dos músculos é o foco de atuação desse tipo de ginástica de forma geral, assim como tem sido registrado por Cañete (2001 apud OLIVEIRA, 2007, p 45), “ [...] a finalidade da Ginástica Laboral Corretiva é estabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios que visam fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados [...]”

Segundo Pimentel (1999) a ginástica corretiva é um meio para realizar o processo de combate, fazendo com que ocorra a diminuição de questões inadequadas presentes no ambiente laboral.

#### **4.3.5 Ginástica laboral de manutenção (GLM) ou de conservação**

Realizada antes, durante o intervalo de almoço, após o expediente ou em outro horário, exige um tempo maior na execução de 30 a 60 minutos, que pode ser dividido em 2 a 3 sessões diárias de 10,15 ou 20 minutos cada uma. Exercícios aeróbios como caminhada, esteira, são os mais executados nesse tipo de ginástica, mas os exercícios localizados também fazem parte do conjunto de exercícios físicos, conforme explica os autores da citação seguinte:

Além de atividades aeróbias os trabalhadores podem praticar exercícios físicos localizados de forma isolada ou em associação às atividades aeróbias. Das atividades localizadas, as sessões de musculação ganham espaço dentro das empresas por atenderem às necessidades de cada um e por exercerem um excelente efeito sobre as massas muscular e óssea. (MENDES E LEITE, 2008, p 9)

#### 4.4 ESTRESSE NO AMBIENTE DE TRABALHO E GINÁSTICA LABORAL

O estresse são fatores agravantes que ocorrem no cotidiano de trabalho, para isso se deve conhecer como são esses fatores e como se deve desviar deles através de um controle. São justamente através de observações do cotidiano de uma empresa que um profissional de Educação Física ou especializado na área através da ginástica laboral vem a transformar uma rotina que por muitas vezes é até caótico o nível de estresse, para uma situação “*anti stress*” Resgatando assim equilíbrio dos indivíduos em um ambiente de trabalho, esse profissional passa a ser quase que um psicólogo de grupo aumentando a harmonia e combatendo o distúrbio chamado estresse, de acordo como comenta os autores na citação seguinte:

Conhecer os principais sinais desse distúrbio favorece a ação rápida e eficaz para proteger a si mesmo, os colegas, os subordinados e os demais funcionários de uma empresa. No ambiente de trabalho e em outros locais do cotidiano, os indivíduos estão continuamente expostos a situações com diversos graus de estresse, o que exige adaptação contínua para manter o equilíbrio. (MENDES E LEITE, 2008, p 122 e 123)

De acordo com o mesmo autor anterior a procura do agente estressor que por muita das vezes são vários componentes associados que individualmente somados ocasionam o estresse, é por meio da ginástica laboral que se faz com que o ambiente em questão seja trabalhado para que o organismo tenha uma resposta contra o estresse.

#### 4.5 FADIGA E GINÁSTICA LABORAL

Fadiga é uma condição resultante do excesso de trabalho dos músculos envolvidos depois de um dia de trabalho. O cansaço físico resultante da fadiga pode contribuir para a diminuição dos reflexos conforme explica Amorim et al ( 2012 , p 35) que:” Presença de fadiga em membros inferiores e queixa musculoesquelética apresentaram associação estatisticamente significativa com a ocorrência dos acidentes de trabalho”

Com referência a profissões ligadas ao dirigir motocicleta como por exemplo mototaxistas, o seu exercício diante de algumas circunstâncias negativas de saúde pode apresentar associação ao que pode traduzir em acidentes de trabalho conforme pesquisa realizada cita o seguinte autor:

Indivíduos que trabalhavam até cinco dias por semana, com presença de fadiga no fim do dia de trabalho em membros inferiores e queixa musculoesquelética apresentaram incidências anuais maiores de acidentes de trânsito de forma estatisticamente significantes. (AMORIM, 2010, p 71)

Inúmeros outros fatores contribuem para que mototaxistas permaneçam nesse quadro negativo de saúde, como explica o seguinte autor pesquisador:

[...] também podem ser explicados pelas precárias condições de trabalho, pois os pontos de mototáxi não dispõem de um local adequado para descanso e pausa, impossibilitando que nos períodos em que não estão transportando pessoas sejam usados para repouso e recomposição dos esforços posturais exigidos na realização da atividade laboral. (AMORIM 2010, p 33),

A ginástica laboral nesse contexto é favorável para a aplicação de métodos que possam além de prevenir, reabilitar os profissionais como por exemplo mototaxistas.

#### 4.6 HÁBITOS POSTURAIIS E GINÁSTICA LABORAL

Para Ilda (1998) a ergonomia em geral é o estudo entre o homem e o seu ambiente de trabalho, na qual a ergonomia busca solucionar através de seus métodos, a correção dos problemas existentes nessa relação.

A GL sendo um conjunto de atividades físicas realizadas no trabalho, tem uma grande contribuição para correções de ciclos viciosos de postura, que fazem parte da ergonomia. Segundo Durães (2011) essas atividades relacionadas a GL, contribui reduzindo os danos provocadas pela LER/DORT, e tem grande peso quando está em conjunto a projetos de ergonomia.

Pesquisas demonstram que a ginástica laboral contribui e muito na diminuição de dores nas costas, sendo um método a ser trabalhado para amenizar dores presentes e prevenir futuras.

Segundo Candotti; Stroschein e Noll (2011) através de suas pesquisas a GL traz inúmeros benefícios na diminuição de dores, principalmente as das costas, onde demonstrou que houve diminuição das dores referente aos que permanecem em posição sentada, corrigindo inclusive posturas incorretas.

A permanência em posturas incorretas no dia a dia e, principalmente em atividades ligadas ao trabalho fazem com que os indivíduos gerem desequilíbrios musculares e, principalmente vícios posturais incorretos o que acarreta problemas a saúde.

É o que acontece segundo Toscano e Egypto (2001 apud CANDOTTI; STROSCHEIN E NOLL, 2011) na qual as posturas erradas fazem que a lombalgia

tenha um desenvolvimento em pessoas que permanecem nesse contexto por um longo tempo, acarretando a um desequilíbrio muscular.

Além disso de acordo com Andrade (2001 apud CANDOTTI; STROSCHEIN E NOLL, 2011) os funcionários que apresentam quadro de sedentarismo são exatamente os que ficam sentados durante o expediente de trabalho realizando suas atividades, sendo assim presente um risco à saúde, podem desenvolver doenças que podem comprometer o sistema cardiovascular e metabólicos.

Segundo Fernandes (2011) desde a década de 80 já se realizava estudos referente a morbidade musculoesquelético ,inclusive por australianos.

Browne et al (1984 apud FERNANDES, 2011), comenta a evolução de sintomas na qual podem ausentar-se por um momento ,no caso no repouso podendo evoluir para um nível maior, afetando o trabalhador, ocorrendo assim o afastamento do mesmo do serviço.

Diante dessa complexidade de efeitos negativos a saúde do trabalhador é que a intervenção de um profissional da área de Ginástica Laboral é indispensável ao processo de reabilitação e prevenção contra doenças ou lesões decorrentes do trabalho ocupacional.

#### 4.7 PROMOÇÃO DE SAÚDE NA ESCOLA ATRAVÉS DA GINÁSTICA LABORAL

Não se poderia deixar de falar de ginástica laboral na escola, porque de toda forma lá, além de alunos fazerem parte da escola, há os funcionários que também trabalham nela, que de tal maneira precisam realizar atividades que exercitam seu corpo. O interesse de uma implantação é a qualidade de vida das pessoas que fazem parte do ambiente escolar como um todo.



Para Martins e Michels (2001) a ginástica laboral de forma geral vem proporcionar qualidade de vida na escola, assim como, evitando futuras dores , incentiva a procura por exercícios físicos e maior concentração para ensinamentos, entre outros benefícios .

De acordo com Kalinine e Göller (2002) a produtividade mental de alunos é de grande interesse numa escola e nesse contexto a ginástica laboral também proporciona fazendo com que haja uma recuperação mental nesses alunos

#### 4.8 GINASTICA LABORAL NA PERSPECTIVA DE SAÚDE

De acordo com Sampaio e Oliveira (2008) a importância da GL para o trabalhador é bastante positiva, prevenindo doenças ligadas ao trabalho, entre tais as LER/DORT, diminuindo acidentes de trabalho e diminuição de faltas. A GL de forma geral é um programa de prevenção de doenças na qual promove melhor qualidade de vida e saúde ao trabalhador. Ainda o mesmo autor informa que a GL é parte fundamental que vem a somar, porém, há a necessidade também de haver algumas modificações dentro da empresa, essas modificações que são referentes aos rodízios no trabalho, a ergonomia que é um processo também a ser observado, assim como instrumentos, máquinas e processos de trabalho, sendo todos esses elementos analisados e modificados à adequação de todo esse cenário associado à ginástica laboral como forma de prevenção é o que vai proporcionar ao trabalhador um novo estilo de vida.

De acordo com a CONFEF (2004), vários dados levantados por pesquisa informam que brasileiros realizam tratamentos por apresentarem dores em diversas partes do corpo devido ao trabalho desempenhado competitivo e fatores de pressão diária. A ginástica laboral surgiu então justamente com essa preocupação, atuar através de suas atividades laborais na prevenção de doenças referente ao sistema muscular e nervoso de funcionários.

Sendo um método para prevenção das LER/ DORT, além disso, é um meio para atuar contra o sedentarismo, ansiedade, "stress", depressão, reduz a fadiga, melhorando a qualidade de vida dos funcionários. O relacionamento social e trabalho em equipe a GL também proporciona aos participantes favorecendo através de suas atividades em grupo.

#### 4.9 BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

Qualidade de vida melhor, aumento da autoestima, quebra da monotonia, diminui o estresse, atua contra doenças ligada ao sedentarismo como obesidade, diminui a fadiga mental, melhora o convívio entre funcionários, diminui os casos de LER/DORT, incentiva a prática de exercícios físicos, esses são alguns dos principais resultados que a GL proporciona aos trabalhadores.

- De acordo com Pereira (1998), foi realizado um levantamento onde se cogitou o número de afastamentos e de sintomas decorrentes de LER de membros superiores, nesse respectivo local aplicou-se um programa de atividades físicas na parte inicial do expediente de trabalho concedida pela empresa, onde informações relacionadas a postura ergonômicas foram esclarecidas .
- Nesse contexto o grupo de 44 funcionários que compreendia programadores , analistas e gerentes de sistemas foram submetidos ao programa de Ginástica Laboral e após quatro meses a taxa de queixa de dores promovidas pela LER caiu 72,2%, além disso fez diminuir a tensão dos funcionários, do estresse e houve aumento da integração do grupo como um todo.
- Noutro estudo de Santos e Ribeiro (2001), realizou um estudo longitudinal realizado em uma respectiva fábrica de confecções compreendendo trezentos funcionários, nesse estudo avaliou-se a presença de dores ,entre elas nos segmentos mais corporais desses funcionários.

- A composição do estudo compreendeu na amostra 85% de mulheres e 15% de homens, onde a faixa etária foi de 16 e 50 anos. Na avaliação todos foram avaliados no período inicial e final, o tempo utilizado foi ministrado durante 6 meses, e as aulas foram realizadas duas vezes ao dia de 10 a 12 minutos. De acordo com os resultados encontrados foram reduções das dores próximas a 50%, o que conclui que a GL traz resultados significantes.

Segundo outros autores afirmam que:

Indivíduos que praticam ginástica laboral também apresentam maior regularidade na prática semanal de atividade física no lazer, independentemente do sexo. No mesmo sentido, a ginástica laboral é considerada um modo eficaz de levar aos trabalhadores à conscientização da importância da prática de atividade física regular, além de outros comportamentos associados à saúde, como campanhas contra o fumo, orientação nutricional e melhorias ergonômicas nos postos de trabalho. ALVAREZ (2001 apud ROSSATO et al 2013, p 20)

Diante dos benefícios que a GL proporciona é que se concretiza o quanto importante é um programa desse porte.

## CONCLUSÃO

É prioridade para o trabalhador ter condições plenas de saúde para desenvolver o seu trabalho com eficácia, porém de tempos em tempos mudanças ocorrem, sendo na execução ou no processo de produção. O homem nesse processo sendo indispensável usa do seu corpo uma ferramenta muita das vezes totalmente braçal.

Nesse contexto também tem a rotina de trabalho que muita das vezes torna-se “ estressante ” no ambiente de trabalho, produzindo e somando cada vez mais pontos negativos, que formam todo um cenário para geração de lesões além de cansaço físico e mental, ocasionando fadiga e esgotamento mental, que de forma geral acaba trazendo prejuízo tanto para o empresário como para o próprio trabalhador.

A ginastica laboral entra nesse sentido como um escape para tais problemas, levando a melhora na vida do trabalhador antes ou durante os intervalos de trabalho, prevenindo e reabilitando a saúde do trabalhador.

Além disso a ginástica laboral pode atuar em escolas ou outros ambientes que precisam de um programa seja de motivação, ou prevenção de doenças ocupacionais trazendo além de um escape, uma forma de lazer.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR,Lauro.U.B.;FIGUEIREDO,Fabiana;OLIVATO, Marco A.;CARNEIRO,Marcia F.C.;TSCHOEKE,Rony ;COSTA,Lamartine P. **A.Ginástica Laboral: Prerrogativa do profissional de Educação Física** .Livro publicado da Confef/Crefs -Conselho Federal de Educação Física .p 26-27, 2015.

AMORIM,Camila R. **Acidentes de Trabalho e Sintomas Osteomusculares Entre Mototaxistas de Feira de Santana-Ba-** Dissertação apresentada ao Programa de Pós -Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Estadual de Feira de Santana-BA, p 33 e 71, 2010.

AMORIM,C.R.;ARAUJO,E.M.;ARAUJO,T.M, OLIVEIRA N.F. **Acidentes de trabalho com mototaxistas** Revista Brasileira de Epidemiologia, p 35, 2012.

CANDOTTI,Cláudia T.;STROSCHEIN,Rosemeri ;NOLL,Matias **Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho** . Ver.Bras. Ciênc. Esporte vol.33 no.3 Florianópolis. p 708-709, jul /set.2011.

CONFED .Conselho Regional De Educação Física. **Revista De Educação Física** , p 4 -7, Agosto 2004.

DURÃES,G.S. **Ginástica Laboral nas empresas :análise e conscientização para uma melhor qualidade de vida**, p 27, 2011.

DELANI, Daniel; EVANGELISTA ,Raony Alves ; PINHO ,Silvia Teixeira de; SILVA ,Adriane Corrêa da. **Ginástica laboral: melhoria na qualidade de vida do trabalhador** artigo Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente 4(1):41-61, jan-jun, 2013

FERNANDES, Rita de C.P. **Precarização do trabalho e os distúrbios musculoesqueléticos**. Caderno CRH, Salvador v.24.n.spe 01, p 156, 2011.

IIDA, Itiro. **Ergonomia: projeto e produção**. São Paulo: Edgard Blucher, p 92, 1998.

JIMENES P. **Ginástica laboral: bem-estar do trabalhador traz resultados surpreendentes**. Revista CIPA; 171:70-81, 2002.

KALININE, Iouri & Göller, Dari F. **"Ginástica laboral para a saúde psíquica dos alunos na escola de ensino fundamental"**. In: Fit. & Perform. J., v.1, n.4, p.37-41. 2002.

KOLLING, Aloysio. **"Ginástica laboral compensatória: uma experiência vitoriosa da Feevale"**. Revista de Estudos, Novo Hamburgo, v.3, n.2, p.47-52, e n.44. P.20-3, 1980

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo, Phorte, 3.ed, p. 329, 2007.

LEITE, Neiva **"Projeto de ginástica laboral compensatória no Banco do Brasil S/A"** Porto Alegre, s/p, 1992.

MACIEL, Regina Heloisa, ALBUQUERQUE, Ana Maria F. Costa, MELZER, Adriana C. et al. **Quem se beneficia dos programas de Ginástica Laboral?** Cad. psicol. soc. trab, vol.8, ISSN 1516-3717, p.71-86, dez. 2005.

MARTINS, C.O, DUARTE M.F.S. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria UFSC**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento; 8(4): 7-13, 2001.

MARTINS, Caroline de O. & Michels, Glaycon. **"A Saúde x lucro :quem ganha com um programa de saúde do trabalhador**. "In: Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v.3, n.1, p.95-101, 2001

MARQUES, R. F. R., GUTIERREZ, G. L., ALMEIDA, M. A. B. de. **Esporte na Empresa: a complexidade da integração interpessoal**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. v.20, p.27, 2006.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**, Barueri: Manole 2.ed.p 4-9,12,122-123-166, 2008.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador, Brasil: **Dor relacionada ao trabalho : lesões por esforços repetitivos (LER) : distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort)** (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Saúde do Trabalhador ; 10. Protocolos de Complexidade Diferenciada), p 10, 2012.

OLIVEIRA ,J.R.Gabriel. - **A Importância Da Ginástica Laboral Na Prevenção De Doenças Ocupacionais** -Artigo De Revisão. Revista de Educação Física – No 139, p 41- 45, Dezembro de 2007.

PEREIRA, Tony Izaguirre. **Atividades preventivas como fator de profilaxia das lesões por esforços repetitivos (LER) de membros superiores**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio grande do Sul. Porto Alegre, 1998.

PIMENTEL, G.G.A. **A ginástica laboral e a recreação nas empresas como espaço de intervenção da educação física no mundo do trabalho**. Corpociência, n.3, p.57-70, 1999.

PULCINELLI, Adauto João .”**A visão das empresas gaúchas sobre as atividades físico-desportivas na empresa**”.**Santa Maria** .Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Maria, 1994.

ROSSATO, L.C.; DUCA, G.F.; FARIAS, S.F.; NAHAS, M.V. **Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil- Universidade Federal do Estado de Santa Catarina, 2013** -Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo), p 20, Jan-Mar, 2013.

SAMPAIO, Adelar A.; OLIVEIRA, João R.G.. **A ginástica laboral na promoção da saúde melhoria da qualidade de vida no trabalho** .Caderno de Educação Física. Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13 ,p 76-78, 2008.

SANTOS,Keila D. & Ribeiro R. **Os benefícios da prática regular de ginástica laboral no ambiente de trabalho.** Anais do XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, São Paulo, CELAFISCS, p.111, 2001.

ZAMBAM ,Daniela ;COSTA,Gisele M.T. **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais-**Revista de Educação do Ideau-Vol.8- Nº18, p 2, –Jul/Dez ,2013.

ZILLI,Cynthia M. **Manual de Cinesioterapia/Ginástica Laboral: Uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional.** São Paulo: Lovise, p 57, 2002.