



**INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO PROF<sup>a</sup> NAIR FORTES ABU MERHY**

**LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LARA MEDEIROS MODESTO**

**GINÁSTICA LABORAL**

Além Paraíba  
2018

LARA MEDEIROS MODESTO

## **GINÁSTICA LABORAL**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física, do Instituto Superior de Educação Prof<sup>a</sup> Nair Fortes Abu Merhy, Fundação Educacional de Além Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Gleydson Percegoni Thurler Mendonça

Além Paraíba  
2018

LARA MEDEIROS MODESTO

**GINÁSTICA LABORAL**

Monografia apresentada ao Instituto Superior de Educação Profª Nair Fortes Abu-Merhy, da Fundação Educacional de Além Paraíba - FEAP, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física e aprovada pela seguinte Banca Examinadora:

---

Profª. Especialista Patricia Bassan de Oliveira Barbosa (Presidente da Banca)  
Fundação Educacional de Além Paraíba

---

Prof. Orientador Gleydson Percegoni Thurler Mendonça  
Fundação Educacional de Além Paraíba

---

Prof. Convidada Denise Carneiro  
Fundação Educacional de Além Paraíba

Além Paraíba  
10 de Dezembro de 2018

## FICHA CATALOGRÁFICA

MODESTO, Lara Medeiros .

**Ginástica Laboral** / Lara Medeiros Modesto - Além Paraíba:  
FEAP/ISEFOR, Graduação, 2018.

Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Fundação Educacional de Além Paraíba, ISEFOR, Além Paraíba, 2016.

Orientação: Prof. Gleydson Percegoni Thurler Mendonça

1. Educação Física 2. Ginástica Laboral . 3. Empresarial -  
Monografia

I. Gleydson Percegoni Thurler Mendonça . II. Fundação Educacional  
de Além Paraíba, Licenciatura em Educação Física. IV. Ginástica  
Laboral.

Dedico este trabalho a todos que contribuíram,  
de qualquer modo, para minha formação  
academia. A Deus e à minha família.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos que contribuíram no decorrer desses quatro anos em minha jornada, em especialmente:

A Deus, pois sem ele eu nada seria.

A minha família que sempre me apoiou em todas as decisões até aqui tomadas. Meus pais Sidirlene e Angelo, minha irmã Lílian e minha avó Juliana (in memoriam).

Aos meus colegas de classe Letícia, Gleicy, Nara e Wemerson pelo companheirismo e ajuda em vários momentos em que precisei.

Ao orientador Professor Gleydson, que até aqui esteve presente me auxiliando.

A todos, muito obrigada!



Já é comprovado, através de estudos, que a prática da Ginástica Laboral reduz problemas de saúde do trabalhador.

MODESTO



MODESTO, Lara Medeiros. **Ginástica Laboral**. Além Paraíba. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Instituto Superior de Educação Prof<sup>ª</sup> Nair Fortes Abu-Merhy, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2018.

## RESUMO

A Ginástica Laboral teve seu primeiro vestígio veio da Polônia em 1925 com o nome de “Ginástica de Pausa”. Utilizada há 93 anos, desenvolveu-se no Japão em 1928 e até hoje é frequentemente utilizada. No Brasil, a Ginástica Laboral chegou em 1973. Sua prática tornou-se constante e obrigatória. Seu objetivo principal é prevenir doenças ocupacionais, levando o aumento da produtividade, melhora do bem estar em geral e atualmente é realizada por um terço dos trabalhadores diariamente. Sua realização ocorre no local de trabalho, variando de três vezes por semana a todos os dias de trabalho com duração entre 5 a 15 minutos. Mas afinal, o que é a Ginástica Laboral? Trata-se da realização de alguma atividade física durante o período de trabalho, trabalhando todo o corpo do funcionário, trazendo benefícios físicos, psicológicos e sociais, além de aumentar a produtividade de forma significativa da empresa que proporciona essa prática aos seus funcionários. A prática da Ginástica Laboral reduz problemas de saúde do trabalhador, diminuindo a quantidade de faltas e atestados médicos dos funcionários para a empresa, previne lesões por esforço repetitivo, aumenta a autoestima, melhora a capacidade de concentração, diminui o estresse e dores musculares, melhora a interação entre os funcionários, pois é um momento de descontração e dinâmica em grupo. O presente trabalho traz uma pesquisa de campo, realizada em uma agência bancária no período de um mês. Esta pesquisa gerou resultados satisfatórios nos mostrando os benefícios da Ginástica Laboral para o funcionário e para a empresa.

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral. Empresa. LER/DORT. Atividades Físicas. Benefícios

MODESTO, Lara Medeiros. **Ginástica Laboral**. Além Paraíba. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Instituto Superior de Educação Prof<sup>ª</sup> Nair Fortes Abu-Merhy, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2018.

## ABSTRACT

The Gymnastics Labor had its first vestige of Poland in 1925 with the name of "Gymnastics of Pause". Used 93 years ago, developed in 1928 and to this day is often used. In Brazil, the Gymnastics Labor arrived in 1973. Its practice became constant and obligatory. Its main goal is to become responsible for increasing productivity, performance improvement is present and is performed by one third of the daily workers. Its achievement occurs in the workplace, ranging from three to three times a week on every working day between 5 to 15 minutes. But after all, what is a Work Gymnastics? It involves the accomplishment of some physical activity during the work period, of the whole body of work, bringing physical, psychological and social benefits, in addition to increasing the productivity of a company for work. The practice of gymnastics is a task that consists of reducing the number of absences and medical certificates of employees for a company, preventing repetitive injuries, increasing self-esteem, improving concentration, reducing stress and muscle pain, improving movement between the employees, because it is a moment of relaxation and group dynamics. The present study brings a field survey, conducted in a bank branch in the period of one month. This research generated satisfactory results in the indicators of benefits of Gymnastics Labor for the employee and for a company.

Keywords: Labor Gymnastics. Company. READ OUT / DORT. Physical activities. Benefits

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1: Alongamento da coluna vertebral .....</b>	<b>33</b>
<b>Figura 2: Variação de alongamento da coluna vertebral .....</b>	<b>33</b>
<b>Figura 3: Relaxamento de membro superior e alongamento da coluna vertebral .....</b>	<b>34</b>
<b>Figura 4: Alongamento e relaxamento da região cervical anterior e posterior .....</b>	<b>34</b>
<b>Figura 5: Alongamento de membros superiores.....</b>	<b>35</b>
<b>Figura 6: Alongamento de punhos e dedos .....</b>	<b>35</b>
<b>Figura 7: Alongamento de membros inferiores .....</b>	<b>36</b>
<b>Figura 8: Alongamento de membros inferiores unilateral .....</b>	<b>36</b>
<b>Figura 9: Alongamento de pescoço .....</b>	<b>37</b>

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1: Sexo.....</b>	<b>38</b>
<b>Gráfico 2: Idade.....</b>	<b>38</b>
<b>Gráfico 3: Prática regular de atividades físicas.....</b>	<b>39</b>
<b>Gráfico 4: Regiões do corpo que foram relatadas com maior incidência de dores musculares durante e/ou após o trabalho.....</b>	<b>39</b>
<b>Gráfico 5: Opinião dos funcionários em relação aos objetivos da Ginástica Laboral</b>	<b>40</b>
<b>Gráfico 6: Opinião dos funcionários em relação à eficácia da Ginástica Laboral .....</b>	<b>40</b>
<b>Gráfico 7: Após a realização da ginástica laboral o que você sente.....</b>	<b>41</b>
<b>Gráfico 8: Através da Ginástica Laboral você sentiu a necessidade ou a vontade de praticar alguma atividade física? .....</b>	<b>41</b>
<b>Gráfico 9: Na sua opinião as sessões de Ginástica Laboral realizadas duas vezes na semana são suficientes e eficazes? .....</b>	<b>41</b>
<b>Gráfico 10: Você considera que a Ginástica Laboral auxiliou no alívio das dores musculares ou desconfortos que sente durante o expediente de trabalho?.....</b>	<b>42</b>

## **LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS**

LER	Lesão por Esforço Repetitivo
DORT	Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho
RJ	Rio de Janeiro
MG	Minas Gerais
RS	Rio Grande do Sul
FEEVALE	Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior
SESI	Serviço Social da Indústria

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>2 DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>15</b>
2.1. História e definição da ginastica laboral .....	15
<b>2.2 GINÁSTICA LABORAL.....</b>	<b>21</b>
2.2.1 Benefício da ginástica laboral.....	21
2.2.2 Exercícios para a ginástica laboral .....	24
<b>2.3 PESQUISA DE CAMPO .....</b>	<b>27</b>
2.3.1 Análises de perfil e dos funcionários participantes da pesquisa de campo .....	27
2.3.2 Análises dos resultados da pesquisa de campo.....	29
<b>2.3.2.1 ELEMENTOS DE APOIO AO TEXTO</b>	
Figuras .....	31
Gráficos .....	36
<b>3 CONCLUSÃO.....</b>	<b>41</b>
<b>4 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>42</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>45</b>
Anexo A – Questionário I.....	46
Anexo B – Questionário II .....	47

## 1 INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral é uma atividade de prática antiga, destinada aos operários como um momento de pausa onde os mesmos se exercitavam. Surgiu em 1925 na Polônia com o nome de “Ginástica de Pausa” e chegou ao Brasil em 1973.

Seu objetivo é promover a saúde do trabalhador. Atualmente as empresas utilizam como prevenção do fenômeno LER/DORT que são lesões por esforço repetitivo do trabalhador.

Através de uma preparação realizada por um profissional para os trabalhadores, a Ginástica Laboral é realizada de forma coletiva e voluntária, promovendo saúde física, mental e social. É realizada no próprio local de trabalho como forma de preparação e prevenção de doenças por esforços repetitivos, correção de postura. Promove um aumento da disposição para a jornada diária de trabalho e diminui a fadiga que ocorre pelo trabalho muitas vezes cansativo e maçante.

Atualmente existem três tipos de Ginástica Laboral que são aceitos: Preparatória, Compensatória e de Relaxamento. Devem ser focados de acordo com a necessidade de cada trabalhador, levando em consideração suas atividades individuais e suas limitações.

Pinto (2003) dizia que a Ginástica Laboral pode trazer resultados positivos para a empresa e para os funcionários.

O presente trabalho tem por objetivo principal mostrar os benefícios da Ginástica Laboral aplicado em uma empresa através de uma pesquisa de campo por um período de um mês, levando a esses funcionários exercícios que podem ser praticados na Ginástica Laboral, descrever as etapas do processo, fazer análise do perfil dos funcionários da empresa e demonstrar de que maneira a Ginástica Laboral afeta a vida do funcionário e a produção da empresa.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1. História e definição da Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral é uma prática antiga, e os primeiros relatos encontrados dela foram em 1925 na Polônia. Posteriormente surgiram outras publicações na Holanda e Rússia, onde milhões de operários em milhares de empresas passaram a praticá-la, a então denominada “Ginástica de Pausa”.

Adaptada para cada ocupação a “ginástica de pausa” levava para os operários um momento de pausa entre as atividades laborativas, onde os operários poderiam descansar um pouco da dura jornada de trabalho.

Logo após esse período de descoberta da ginástica de pausa, os próximos relatos sobre Ginástica Laboral renasceu na Bulgária, Alemanha, Suécia e Japão, sendo que no Japão é quem foi consolidado a sua obrigatoriedade com relação a determinadas tarefas industriais.

O Japão teve um papel fundamental na propagação da Ginástica Laboral, levando suas técnicas para o resto do mundo, pois já era implementado nas empresas desde novembro de 1928 junto à posse do Imperador Hirohito – também conhecido como Showa. A prática implementada nas empresas do Japão era conhecida como Rádio Taissô, que constituía em uma rádio onde os operários ouviam os comandos e praticavam a ginástica laboral, conhecida como Taissô, sob supervisão de um profissional treinado para aplicação da prática.

O Taissô é uma espécie de Ginástica Laboral, com movimentos leves, repetitivos e alongamentos, sempre com uma música de fundo. Sua prática era possível de se realizar tanto em casa quanto no trabalho ou até mesmo em outros locais públicos como ruas, praças, café e etc. Sua principal recomendação era para realização antes do trabalho, seja no escritório ou na fábrica.

Com a chegada dos executivos japoneses ao Brasil, houve um estímulo para a adoção dessa prática em algumas empresas. A prática da Ginástica Laboral, chegou ao Brasil em torno de 1973, onde a Federação de Estabelecimento de Ensino Superior (FEEVALE), em Nova Hamburgo/RS, através da Escola de Educação Física, publicou uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas, denominado Projeto Educação Física Compensatória e Recreação. Em parceria com a FEEVALE, em 1978, o SESI/RS desenvolveu o “Projeto de Ginástica Laboral Compensatória.”.



“Não consigo entender a dúvida de alguns profissionais ou empresários... Talvez, Ginástica Laboral não seja o nome mais adequado, embora seja o de uso. Quem sabe se chamássemos de Ginástica na Empresa ou Ginástica Preventiva e de Fortalecimento. A verdade é que Ginástica é atribuição do Profissional de Educação Física, nenhuma outro mais. Onde ela é praticada e para que fim, isso pouco importa, desde que, orientada por profissional com registro no Sistema CONFEF/CREFs.” – Prof. Gilberto José Bertevello – Conselheiro Federal CONFEF.

Em 1974, nos estaleiros da Ishikawagima do Brasil (Ishibras), no Rio de Janeiro, foi implantada a ginástica no início da jornada de trabalho e a “ginástica compensatória”, durante as pausas do trabalho, envolvendo 4.300 trabalhadores. O enfoque neste caso foi à segurança no trabalho. Neste exemplo, o papel da Educação Física incidiu nas boas condições de local de trabalho, bem como no desenvolvimento dos Recursos Humanos, algo distinto da abordagem terapêutica de certas proposições de cunho impositivo.

Em 1978, em Betim/MG, na fábrica da Fiat de automóveis, por iniciativa do SESI/MG iniciou-se o “programa de Ginástica na Empresa” fundamentado nos princípios da Ginástica Laboral estudados a partir de visitas técnicas de profissionais desse SESI aos estaleiros de Ishibras, para observação da ginástica então aplicada aos trabalhadores. Atualmente, este programa do SESI abrange todo o País, envolvendo múltiplas empresas e objetivos referidos também ao bem estar do trabalhador.

Essa proposta trouxe uma experiência pioneira pautada em exercícios fundamentados em análise biomecânica com o objetivo de relaxamento da musculatura agônica pela contração das antagônicas, dada à exigência funcional unilateral. Esse tipo de programa de exercícios físicos foi denominado como educação física compensatória e recreação, cujo objetivo era esclarecer e nortear a criação de um centro de educação física junto às empresas.

Nessa mesma época houve a descoberta da primeira doença profissional, registrada no Ministério da Previdência e Assistência Social. A CONFEF adotou nesse período o mesmo programa diferenciando-o do primeiro de Ginástica Laboral compensatória, visando aprofundar estudos nessa área mesmo que em caráter experimental para combater a chamada doença dos digitadores (doença profissional). Com o estudo realizado pela Federação em conjunto com o SESI, serem apenas estudos, e a mentalidade na época não favorecia a implantação desse tipo de trabalho, assim como resultados que dessem base para a implementação do programa em outras empresas, levando a Ginástica Laboral a entrar no esquecimento por um longo período.

Para Polito; Bergamaschi (2002), a explicação para a Ginástica Laboral ter caído no esquecimento foram os poucos resultados obtidos. As experiências isoladas no país

envolvendo a Ginástica Laboral foram poucas em vista do que se esperava, levando assim as empresas a deixarem de realizar tal prática.

Porém, em 1987 a Tenossinovite foi reconhecida como a doença profissional, através de portaria número 4602 do Ministério da Previdência e Assistência Social e na segunda metade da década de 80 houve a retomada da utilização da Ginástica Laboral. A ameaça das lesões, principalmente por parte do empresariado, fez com que fosse dada maior atenção a qualidade de vida no trabalho, levando as empresas a tomarem medidas de promoção da saúde do trabalhador.

A Ginástica Laboral torna-se, portanto, a pioneira para prevenção do fenômeno LER/DORT<sup>1</sup>, que atualmente é causador de grandes lesões nos funcionários.

No Brasil surgiram as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários, em 1901, mas a GL teve sua proposta inicial 17 publicada somente em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos, com opção de lazer e de esporte para os seus funcionários, como a Fábrica de Tecidos Bangu, a pioneira, e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil. (CONFEEF, 2004 citado por OLIVEIRA, 2007, pg.5)

Este desenvolvimento histórico redonda hoje numa compreensão da Ginástica Laboral como a formação do hábito da prática lúdica de atividade física para o estilo de vida ativo, socialização e melhoria de qualidade de vida do trabalhador, como conseqüente fortalecimento da indústria. Esta definição geral frequentemente incide em objetivos operacionais junto às empresas tais como:

- a) Sensibilizar e orientar trabalhadores para a importância e o desenvolvimento da prática regular do exercício físico para a melhoria da saúde de um modo geral.
- b) Orientar trabalhadores e eventualmente seus familiares para a importância do lazer como fator de melhoria da qualidade de vida.
- c) Promover situações que valorizem as relações interpessoais e comunitárias no trabalho.
- d) Conscientizar o trabalhador sobre os limites do seu corpo.

---

<sup>1</sup> DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, antiga LER - Lesões por Esforços Repetitivos. Esses distúrbios acometem tendões, músculos, nervos, ligamentos e outras estruturas responsáveis pelos movimentos dos membros superiores, das costas, região do pescoço, ombros e membros inferiores. Eles estão intimamente ligados à informatização e aos novos processos industriais. Isto porque estes levam as pessoas a permanecerem por longos períodos em posições estáticas, desempenhando tarefas mecânicas e repetitivas. Além disso, a maioria das pessoas trabalha excessivamente e em postura inadequada. As lesões ocupacionais são responsáveis por um grande número de afastamento médico e invalidez permanente do profissional. (PAGLIARI, 2002)

e) Contribuir para o fortalecimento da Indústria e os serviços por meio do exercício de sua responsabilidade social.

“A tradição da Ginástica Laboral e das demais atividades físicas na empresa, tanto no Brasil quanto em âmbito internacional, tem tido enfoque dominante sobre o desenvolvimento sociocultural dos trabalhadores. As intervenções terapêuticas têm constituído exceções, pois uma melhor qualidade de vida no trabalho não consiste apenas em dar combate às doenças. Sugiro que não se substitua o principal pelo secundário em prol de eventuais vantagens profissionais.” – Prof. Lamartine Pereira da Costa (CONFEEF)

É importante entender a diferença entre atividade física no local de trabalho e fora dele e Ginástica Laboral, pois essas práticas têm diferentes objetivos e diferem significativamente nos meios e instrumentos que utilizam.

Atividade física é uma prática de esportes ou atividades que buscam um maior gasto de energia e movimentação da musculatura. É recomendada a prática de atividade física por três vezes por semana pelo menos, com duração de uma hora por dia. Para a realização dessa prática podemos usar academias, parques, centros esportivos e etc. Porém nunca no ambiente de trabalho.

A Ginástica Laboral tem por objetivo a prevenção de doenças do trabalho ou doenças ocupacionais. Sua realização é no local de trabalho. Recomenda-se a prática de três vezes por semana a diariamente por períodos que variam de 5 a 15 minutos, durante o dia de trabalho. São utilizadas várias definições e atribuições diferenciadas à prática da Ginástica Laboral.

Ginástica Laboral pode ser definida como um programa de recuperação e manutenção da qualidade de vida e de promoção do lazer, planejada e aplicada no ambiente de trabalho durante o expediente. Esta é popularmente denominada como atividade física na empresa, GL compensatória, ginástica do trabalho ou ginástica de pausa (MENDES 2004).

A Ginástica Laboral pode ser definida como:

- a) Atividades recreativas com exercícios físicos em empresas.
- b) Atividades físicas programada no trabalho, de leve a moderada, com exercícios pré-definidos e instalados nas pausas programadas da jornada de trabalho.
- c) Exercícios orientados e supervisionados por profissionais de autogestão, comandados pelos próprios funcionários, denominados multiplicadores.
- d) Atividades que mesclam esses dois tipos de abordagem.

Existe ainda uma série de outras formas de interpretação e aplicação de exercícios

como forma de prevenção de saúde do trabalho. Essas atividades têm sido chamadas de Ginástica Laboral, pois devido à carência de estudos, fundamentação teórica e científica sobre o método da Ginástica Laboral dificulta a definição concreta do seu papel.

Leite (1999) define a Ginástica Laboral como atividade física praticada no local de trabalho de forma voluntária e coletiva pelos funcionários na hora do expediente.

Guerra (1997) complementa afirmando que é um programa de prevenção e compensação, cujo objetivo é a promoção da saúde dos trabalhadores através de uma preparação bio-psico-social.

Para Oliveira (2003), a Ginástica Laboral visa a promoção da saúde e melhoria das condições de trabalho, além da preparação biopsicossocial dos participantes, contribuindo direta e indiretamente para a melhoria do relacionamento interpessoal, além da redução dos acidentes de trabalho e lesões por esforços repetitivos, proporcionando conseqüentemente, aumento da produtividade com qualidade..

Segundo Marquesini (2002), há três tipos de ginástica laboral:

a) Preparatória: Ginástica com duração geralmente de 5 a 10 minutos realizada antes do início da jornada de trabalho. Tem como objetivo principal preparar o funcionário para sua tarefa, aquecendo os grupos musculares que irão ser solicitados nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho.

b) Compensatória: Ginástica com duração geralmente de 10 minutos, realizados durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional e aproveitando pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas solicitadas nos postos operacionais. Muitas vezes, o funcionário sente uma dor na musculatura porque se esforçou de maneira inadequada. Justamente para evitar esse desconforto é usada a ginástica laboral compensatória durante o expediente de trabalho. Com exercícios de alongamento, respiração e postura, essa ginástica alivia uma eventual tensão muscular do funcionário. Sendo assim, ele não precisará se ausentar do trabalho quando sofrer algum esforço excessivo, uma vez que essa modalidade ajuda nesse quesito.

c) Relaxamento: Ginástica com duração geralmente de 10 a 15 minutos, baseada em exercícios de alongamento realizados após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido láctico e prevenindo as possíveis instalações de lesões.

Há referências a um quarto tipo de Ginástica Laboral, denominado Ginástica de Conservação (LEITE, 2004) embora pouco utilizada, destina-se aos indivíduos de deficiências

não patológicas, sendo aplicadas a um número reduzido de pessoas que apresentam a mesma característica postural, fora da sessão comum. Envolve a Ginástica que visa manter o equilíbrio morfofisiológico e caracteriza-se por um programa de trabalho aeróbico, visando prevenir ou combater doenças crônico-degenerativas como: diabetes, cardiopatias, obesidade, sedentarismo, doenças respiratórias dentre outras.

Em uma definição genérica a Ginástica Laboral é a atividade física programada realizada no ambiente e durante o expediente de trabalho. (CAÑETE, 1996). Esta definição converge com o fato de que diferentes formas de atividades físicas e recreativas sejam chamadas na prática de Ginástica Laboral.

Bawa (1997) apresenta o que chama de Ginástica de pausa, tendo sido criada por Sheila Lee, como sendo uma série de exercícios leves, criados especialmente por usuários de computadores.

Em outras palavras a Ginástica Laboral é uma série de exercícios realizados no local de trabalho, que atua de forma terapêutica e preventiva no caso da LER/DORT, sem levar o trabalhador ao cansaço, devido sua curta duração, enfatizando o alongamento e compensando as estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias (LABOR PHYSICAL, 2004; GUERRA, 1997; MGM, 2004)

"O estresse é quase sempre motivado por estímulos externos que provêm do trabalho, do lar ou dos demais afazeres da vida. Estes estímulos agem no psiquismo da pessoa, estimulando sentimentos tais como medo, raiva, ambição exagerada e culpa, que irão, por sua vez, provocar uma reação do sistema nervoso, das glândulas que irão provocar as consequências físicas do estresse" (SILVA NETO, 2000).

A ginástica laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que durante a atividade física é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, o que causa bem-estar e alívio das tensões. Além disso, os exercícios ajudam a reavaliar o modo de pensar, organizar seu tempo, espaço e atuação, compreensão, alimentação saudável, descontração, fatores preventivos dos sinais de estresse. Os programas quebram a rotina e relaxam o indivíduo, o ambiente de trabalho passa a ser menos formal, mais feliz e agradável. (SILVA NETO, 2002)

A ginástica laboral está suprindo, ao menos em partes, esta necessidade de um "espaço de liberdade", de uma quebra de ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho. Além disto, a organização do trabalho ataca primeiro e maciçamente a vida mental os indivíduos.

O desgaste neste aspecto é bem maior devido a todo o esforço para manter-se sob controle. Assim ao começarem a participar da ginástica, os trabalhadores descobrem que é um momento, talvez o único do dia. Onde podem ser ele mesmo de forma integrada, expandindo

o corpo, a mente e o espírito. É possível, então, relaxar e abrir mão do autocontrole, livres de risco de acidentes, erros e tensão decorrentes. Podem sair das posturas automatizadas, conversar com seus colegas e desligar das pressões aliviando o estresse.

A ginástica laboral preenche também uma carência de atenção e valorização das pessoas, sendo percebida como uma diferença da empresa para com elas e um sinal de humanização do ambiente de trabalho. (PAGLIARI, 2002).

“A Ginástica Laboral é um repouso ativo, que aproveita as pausas regulares durante a jornada de trabalho, para exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares que estão em contração durante o trabalho, tendo como objetivo a prevenção da fadiga” Kolling (Polito, 2002, p.28).

Uma definição clássica também conhecida é a do Serviço Social da Indústria (SESI), que caracteriza como a prática voluntária de atividades físicas realizadas pelos trabalhadores, coletivamente, dentro do próprio local de trabalho, durante a jornada diária. (SESI, 2002)

Essa prática vem crescendo e ganhando espaço dentro das empresas, uma vez que diminui os efeitos negativos do trabalho. Além dos problemas físicos, ajuda em problemas psicológicos (estresse, baixa concentração, conflitos) e sociais (relacionamento interpessoal, trabalho em equipe, socialização). Visa à promoção da saúde do trabalhador, a melhoria do relacionamento interpessoal no trabalho, além do aumento da produtividade.

A importância da pausa para o organismo humano é enfatizada por Couto (1995), dentre os mecanismos que previnem lesões, através de pausas em atividades repetitivas, podemos destacar que o fluxo de sangue normal retira a concentração acumulada de ácido láctico muscular, evitando possíveis irritações nas terminações nervosas livres, os tendões retornam as suas estruturas normais, voltando a sua formação normal; lubrificação dos tendões pelo líquido sinovial, evitando atrito inter estrutural.

## **2.2 GINÁSTICA LABORAL**

### **2.2.1 Benefícios da Ginástica Laboral**

Através da Ginástica Laboral, as empresas se beneficiam de alguns fatores já comprovados. A influência benéfica da atividade física sobre a dimensão da qualidade de vida, se dá sob múltiplos aspectos, especialmente a melhoria no estresse e melhor gerenciamento das tensões próprias do viver.

O trabalhador ao participar do programa de Ginástica Laboral, recebe muitos benefícios, pois grande parte dos exercícios executados durante o programa visam reduzir o impacto e o estresse muscular que o indivíduo sofre durante sua jornada de trabalho.

As empresas estão percebendo cada vez mais a importância da atividade física no ambiente de trabalho como um incentivo ao combate do sedentarismo. A Ginástica Laboral é uma alternativa de menor investimento para as empresas. (LIMA, 2004 citada por POLITO E BERGAMASCHI, 2004, pg.7)

São diversos os resultados obtidos com a introdução de um programa de Ginástica Laboral (OLIVEIRA apud SILVA, 2004):

- a) melhoria da condição de saúde geral de todos os funcionários;
- b) melhor adaptação ao posto de trabalho;
- c) melhoria da produção (quantitativamente e qualitativamente);
- d) melhora do clima organizacional;
- e) diminuição das queixas relativas à dor;
- f) diminuição na procura ambulatorial;
- g) diminuição dos acidentes de trabalho;
- h) diminuição dos afastamentos por DORT;
- i) melhoria do atendimento ao cliente externo

A Ginástica Laboral além de trazer inúmeros benefícios para a saúde do trabalhador, ela também traz benefícios para a empresa que tem o programa ativo, para seus funcionários. Vejamos a seguir quais os reais resultados de colocar a Ginástica Laboral em ação na sua empresa:

#### 1. Aumento da produtividade

O estresse causa a improdutividade de um funcionário que deixa de corresponder às expectativas do contratante, causando frustrações. Para alcançar resultados positivos a todo tempo, o investimento no bem-estar para os funcionários é fundamental.

Com o corpo relaxado o empregado aliviará as tensões provenientes das cobranças do dia a dia e, como consequência produzirá mais com foco total nas suas atividades e decisões. Afinal, quando a pessoa percebe que está sendo recompensada por suas conquistas, o ambiente fica ainda mais agradável e satisfatório.

## 2. Prevenção de doenças

Doenças provenientes da má postura do corpo no ambiente de trabalho são uma das coisas que a Ginástica Laboral ajuda a evitar. Quando o funcionário vive em um ambiente estressante e não realiza nenhuma espécie de exercício físico, sendo uma pessoa sedentária, os problemas à saúde são grandes. Entre eles dores nas articulações, obesidade e problemas cardiovasculares, com um possível AVC. Quando isso acontece, o colaborador precisa se afastar para procurar o tratamento adequado, afetando a si próprio e a empresa em que trabalha.

Cerca de 3,5 milhões de pessoas com mais de 18 anos têm ou já tiveram diagnóstico de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) no Brasil, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), feita em 2014.

A Pesquisa Nacional da Saúde, mostrou que 18,5% da população adulta do Brasil é acometida por doenças crônicas na coluna, totalizando cerca de 27 milhões de pessoas. Os problemas localizados na região da lombar são muito comuns e por isso, em 2013, verificou-se que a incidência de dores nas costas foi o problema que mais afastou funcionários dos postos de trabalho.

## 3. Redução por faltas

Quando um funcionário apresenta um atestado médico para a empresa, além dos dias que o serviço fica parado o empregador perde seu ritmo de produção. Quando, por exemplo, o funcionário aprende a sentar corretamente em uma cadeira para enfrentar uma longa jornada de trabalho naquela posição, ele evita problemas como esse evita a dor nas costas, uma ida ao médico e um atestado entregue na empresa também são evitados. Isto é uma das coisas que a Ginástica Laboral proporciona.

## 4. Estimula a interação entre a equipe

Em algumas situações, os funcionários tendem a não conversar com os colegas que sentam logo ao lado. Já em momentos de descontração, é possível conhecer melhor as outras pessoas e trocar experiências.

A integração social é um ponto muito importante em toda empresa. Dessa forma, os relacionamentos interpessoais melhoram, despertando o sentimento de trabalho em equipe.

Segundo Catarino Filho (apud SILVA, 2004) há diversos benefícios com a implantação da Ginástica Laboral:



a) fisiológicos: diminuição da inflamação e traumas; melhora da postura; diminuição da tensão muscular desnecessária; diminuição do esforço na execução das tarefas diárias; facilita a adaptação ao posto de trabalho; melhora a condição do estado de saúde geral; provoca aumento da circulação sanguínea ao nível da estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminui o acúmulo de ácido láctico;

b) psicológicos: favorece a mudança da rotina; promove um clima motivacional favorável no trabalho; reforça a autoestima; mostra a preocupação da empresa com seus funcionários; melhora a capacidade de concentração no trabalho e convívio social;

c) sociais: desperta o surgimento de novas lideranças; favorece o contato pessoal; promove a integração social; favorece o sentido de grupo; melhora o relacionamento.

“Os alongamentos devem fazer parte da vida diária, porque relaxam a mente e regulam o corpo. Com ela, a Ginástica Laboral, se descobrirá que os alongamentos diminuem a tensão muscular e deixam o corpo mais relaxado, melhoram a coordenação, aumentam a amplitude de movimentos e ajudam a prevenir lesões e distensões musculares, dentre outros.” – (ANDERSON, 2013, pg. 13)

## 2.2.2 Exercícios para a ginástica laboral

Para facilitar o entendimento sobre a Ginástica Laboral dentro do ambiente de trabalho, trouxemos exemplos de alongamentos utilizados na sessão de teste. Estes alongamentos podem ser utilizados nos três tipos de Ginástica Laboral e não leva alteração no resultado de cada uma.

“O Alongamento é uma atividade suave, simples e que pode ser executada por qualquer pessoa, em qualquer lugar, a qualquer hora.” – (ANDERSON, 2013, pg. 7)

1. Alongamento da coluna vertebral: seu objetivo é alongar membros superiores e inferiores de forma indireta, pois a região priorizada é a coluna vertebral. O trabalhador pode utilizar um elástico para potencializar o movimento. (Figura 1 pg. 31)

“Materiais como toalha ou corda elástica podem ajudar nos alongamentos para braços, ombros e tórax.” – (ANDERSON, 2013, pg. 88)

2. Variação de alongamento da coluna vertebral: alonga-se diretamente a coluna,

apoiando ambas as mãos na mesa e mantendo os membros inferiores unidos e bem retos. Ele deve afastar o corpo o suficiente para sentir a região das costas totalmente esticadas. (Figura 2 pg 31)

“Qualquer movimento relaxante para as costas é benéfico porque esta região geralmente é difícil de relaxar e alongar.” – (ANDERSON, 2013 Pg.28)

3. Relaxamento de membro superior e alongamento de coluna vertebral: a seguinte posição também nos traz uma variação de alongamento da coluna vertebral, onde a única variação é o apoio, onde somente uma das mãos está na mesa, tomando o cuidado após aproximadamente dez segundos, ele repita a posição apoiando o outro braço e deixando o anterior descansar e relaxar. (Figura 3 pg 32)

“Qualquer pessoa pode executar este alongamento com um braço de cada vez, pois proporciona mais controle e isola o alongamento em cada lado. O indivíduo deve senti-lo nos ombros, nos braços, nas laterais e na parte superior das costas e até mesmo na região inferior das costas.” (ANDERSON, 2013, pg.44).

4. Alongamento e relaxamento da região cervical anterior e posterior: Observamos o alongamento da região cervical e relaxamento da região da frente do pescoço e da cabeça, enquanto no segundo constitui exatamente o oposto da anterior, pois nessa posição há o relaxamento da cabeça e da região da nuca ao mesmo tempo. (Figura 4 pg 32)

“Muitas pessoas têm a área do pescoço e dos ombros muito tensa. Durante o alongamento deve-se respirar naturalmente e procurar permanecer em uma posição confortável e relaxada enquanto o pratica.” (ANDERSON, 2013, pg. 112 e 113.)

5. Alongamento de membros superiores: A ênfase está sendo dada ao alongamento dos braços, lembrando sempre de permanecer na posição até 10 segundos, e sempre alternando os lados para que ambos fiquem alongados e relaxados posteriormente. (Figura 5 pg 33)

“Muitas pessoas sofrem de tensão na parte superior do corpo em virtude do estresse cotidiano, e o alongamento auxilia muito na diminuição desta tensão.” (ANDERSON, 2013, pg. 44)

6. Alongamento de punhos e dedos: É um exercício extremamente importante tendo em vista o excessivo tempo nas atividades de digitação, sobrecarregando estas regiões e

ocasionando desconfortos. (Figura 6 pg 33)

“É muito importante fazer alongamentos nas regiões de punhos, mãos e antebraços para evitar problemas provocados por movimentos repetitivos como o trabalho com computadores. E executar esses exercícios todos os dias, principalmente durante o trabalho é essencial.” (ANDERSON, 2013, pg 91)

7. Alongamento de membros inferiores: São maiores e mais fortes e também necessitam de atenção durante os alongamentos. Identificamos o exercício de alongamento da parte posterior dos membros inferiores na sequencia, e indiretamente o alongamento das costas, coluna e membros superiores e, num segundo momento, a prioridade continua sendo o alongamento dos membros inferiores, porém podemos observar que a coluna também está sendo alongada indiretamente, bem como há a manutenção dos membros superiores em relaxamento. (Figura 7 pg 34)

“Os exercícios para pernas proporcionam aumento da flexibilidade e fornecem mais energia para as mesmas.” (ANDERSON, 2013, pg. 73)

8. Alongamento de membros inferiores unilateral: Apresentamos o alongamento da perna esquerda, lembrando que após 10 segundos a outra perna também deverá ser alongada da mesma forma. Alongamento dos membros inferiores é muito importante para estes trabalhadores que passam a maior parte do tempo de trabalho sentados. Segundo Anderson (2013, pg. 57) sempre que o indivíduo se inclinar para a frente a partir da cintura para fazer um alongamento, lembre-se de flexionar ligeiramente os joelhos (mais ou menos 2-3 cm) pois isso aliviará a pressão na região inferior das costas. (Figura 8 pg 34)

9. Alongamento de pescoço: Outro alongamento muito importante que é da parte lateral do pescoço, pois o trabalhador permanece muito tempo em frente ao computador e televisão podendo, assim, adquirir desconforto nessa região, e o relaxamento e alongamento desta é primordial. (Figura 9 pg 35)

“Evidências têm demonstrado que a Ginástica Laboral, em média, após três meses a um ano de sua implantação, em uma empresa, tem apresentado benefícios, tais como: diminuição dos casos de LER/DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida

e, o que mais interessa para as empresas, aumento da produtividade.” (OLIVEIRA, 2007, pg. 6)

Ao realizar uma série de exercícios como as mostradas acima, devemos respeitar a individualidade, o ritmo e hábitos de cada pessoa, porém de acordo com a realidade observada é comum o relato de desconforto em ombros, nuca, pescoço e nos punhos (devido ao tempo em frente ao computador executando movimentos de digitação) e, principalmente, dores nas costas devido ao fato de ficarem muitas horas sentados na mesma posição.

## **2.3 PESQUISA DE CAMPO**

### **2.3.1 Análise de perfil dos funcionários participantes da pesquisa de campo**

Convidamos para participar do estudo 13 funcionários de uma agência do Banco do Brasil na cidade do Carmo RJ. O estudo teve duração total de um mês e era realizado duas vezes por semana no período da manhã.

Após a implementação da Ginástica Laboral Preparatória em uma Agência Bancária do Banco do Brasil S.A, obtemos alguns dados iniciais a partir de um questionário inicial (Anexo I), referentes aos dados pessoais, prática de exercícios físicos regulares, participação de algum programa de Ginástica Laboral ofertada pela empresa, entre outros fatores que foram de suma importância para o alcance dos resultados, a fim de traçarmos um perfil da população estudada.

Os gráficos representam suas respostas de acordo com as questões respondidas na análise de perfil (Anexo I).

Após analisarmos os gráficos acima, vimos que a maioria dos funcionários são mais velhos, tendo em sua vida mais tempo de carreira. Apenas os mais novos, de acordo com o questionário respondido, praticam atividades físicas regularmente (gráfico 3).

De acordo com Polito e Bergamaschi (2004), a prática da Ginástica Laboral combate e previne as LER e DORT, constituindo uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade.

Para Poletto e Amaral (2004, citado por Oliveira, 2007), a implantação de um programa de Ginástica Laboral busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças do estilo de vida, e não apenas de alteração nos momentos de ginástica orientada dentro da

empresa. O mais convincente dos argumentos que se pode utilizar para demonstrar isso é que 84,6% dos funcionários, através da Ginástica Laboral, tiveram vontade de praticar exercícios físicos (mesmo aqueles que não praticavam).

Segundo Mendes e Leite (2004), a atividade física regular possibilita o desenvolvimento do ser humano em sua totalidade e diminui a ocorrência das doenças denominadas hipocinéticas, como as doenças cardiovasculares.

A agência bancária participante da pesquisa, apesar de ter a verba destinada a Ginástica Laboral, não possui um profissional qualificado para a prática diária.

Com relação aos desconfortos e dores relatadas pelos funcionários (Gráfico 4), podemos identificar que a prevalência maior está na região da coluna vertebral (100%), seguida por pescoço (84,6%), quadril (46,15%), punhos (38,46%), e por fim pernas (23,07%).

“A cada 100 trabalhadores na região Sudeste, por exemplo, 1 é portador de LER. E a maior incidência da doença acontece justamente na faixa etária de 30 a 40 anos.” – (POLITO E BERGAMASCHI, 2004, pg. 6)

Este resultado aponta para um dos mais importantes dados da pesquisa e que certamente são os norteadores dos projetos e planejamentos das sessões de Ginástica Laboral, pois consistem nos relatos das dores e desconfortos que frequentemente são sentidos pelos trabalhadores.

“O profissional de Educação Física deve planejar parte do programa de Ginástica Laboral a partir de uma análise das atividades desenvolvidas em cada setor da empresa, e de acordo com as principais causas de afastamentos, queixas mais frequentes ou outro objetivo relacionado à qualidade de vida.” – (POLITO E BERGAMASCHI, 2004 pg. 4)

Os funcionários, quando solicitado que opinassem sobre a que objetivos se destinaria a Ginástica Laboral, demonstraram que conheciam positivamente sobre os benefícios do programa e o que este propõe.

“Os principais objetivos de implantar a GL são a prevenção das principais doenças ocupacionais, a diminuição dos acidentes de trabalho e do absenteísmo, além de

incentivar a prática regular de atividades físicas fora do horário de trabalho.” (MENDES E LEITE, 2004, pg.63)

Logo, vimos no gráfico 5, com um resultado muito satisfatório comprovando que os funcionários dispõem do conhecimento sobre a Ginástica Laboral, onde sabe-se que os resultados para relaxamento muscular e prevenção de doenças relacionadas ao trabalho (100%), alongamento e fortalecimento muscular (76,92%), Relaxamento mental (61,53%) e, por fim, Diminuição do estresse do trabalho 38,46%).

A Ginástica Laboral, de acordo com Polito e Bergamaschi (2004) também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disto, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador.

Ao questioná-los sobre os motivos que os faziam acreditar que a Ginástica Laboral seria eficaz, foi argumentado por 69,24% dos trabalhadores que a Ginástica Laboral foi o único exercício que teria maior probabilidade da prática diária, sendo a única maneira de fazer exercício, além de auxiliar na respiração e fortalecimento muscular.

De modo geral com esta pesquisa inicial, podemos concluir que todos os funcionários estão em plena saúde física e mental para atuar no mercado de trabalho. Os relatos de desconfortos e dores corporais são de grande importância a elaboração dos planos de Ginástica Laboral seja de acordo com os dados fornecidos pelos funcionários, pois não se pode aplicar um plano de Ginástica Laboral sem conhecer as patologias dos beneficiários. Além disso, notamos que os funcionários possuem um nível de conhecimento sobre a Ginástica Laboral alto, conhecendo os benefícios da prática.

### 2.3.2 Análises dos resultados da pesquisa de campo

O questionário final (Anexo II) foi aplicado em 100% dos funcionários participantes do programa de Ginástica Laboral realizado na Agência Bancária participante (Anexo II), onde identificamos os benefícios ou dificuldades que a população estudada obteve durante o trabalho.

O primeiro questionamento foi em relação à sensação que o funcionário sentiu após as sessões de Ginástica Laboral e a maioria dos trabalhadores apontaram resultados positivos, ficando disposto que tiveram mais disposição física e mais ânimo (84,61%), diminuição da

sensação de cansaço, relaxamento mental e relaxamento corporal (76,92%), diminuição do estresse (69,23%), diminuição da sensação de sono (38,46%), e por fim, cansaço corporal e aumento do estresse (23,07%).

Questionou-se também acerca da prática da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho, se esta despertou a vontade ou a necessidade de praticar alguma atividade física regular e 84,61% confirmaram esse dado, sinal de que a ginástica alcançou um dos seus objetivos. Os demais (15,39%) que não sentiram tal necessidade justificaram sua resposta, tendo a atividade física como algo cansativo e estressante.

Quanto à quantidade das sessões de Ginástica Laboral, os funcionários foram unânimes que duas vezes na semana não é o suficiente, argumentando que eles acreditam que deveria ocorrer pelo menos três vezes na semana (61,53%) ou até mesmo diariamente (38,46%), para poderem sentir com mais frequência os resultados obtidos durante as sessões.

Ao questioná-los sobre a eficácia da Ginástica Laboral 76,92% dos funcionários sentiram os benefícios do programa de Ginástica Laboral, argumentando que é muito benéfica sua implementação. Já 23,08% dos funcionários disseram não ser eficaz, argumentando que a atividade física é algo que os deixa cansado e irritado e a quantidade de vezes da aplicação do programa por semana não foi o suficiente para que obtivesse algum resultado que os fizessem mudar de ideia.

Com essa pesquisa podemos notar que a Ginástica Laboral acarreta inúmeros benefícios para os funcionários e para a empresa, promovendo o bem estar físico e mental, alongamento e fortalecimento de estruturas musculares prevenindo assim, as doenças ocupacionais.

Algumas pessoas acreditam que existam desvantagens no programa de Ginástica Laboral, porém essas “desvantagens” estão relacionadas com a inversão na relação de causa e efeito das doenças ocupacionais: não são as condições de trabalho que estão inadequadas, mas sim o trabalhador que não possui um sistema musculoesquelético forte o suficiente para dar conta das condições de trabalho. A inversão da relação de causa e efeito é grave, pois pode levar a um sentimento de inadequação do trabalhador.

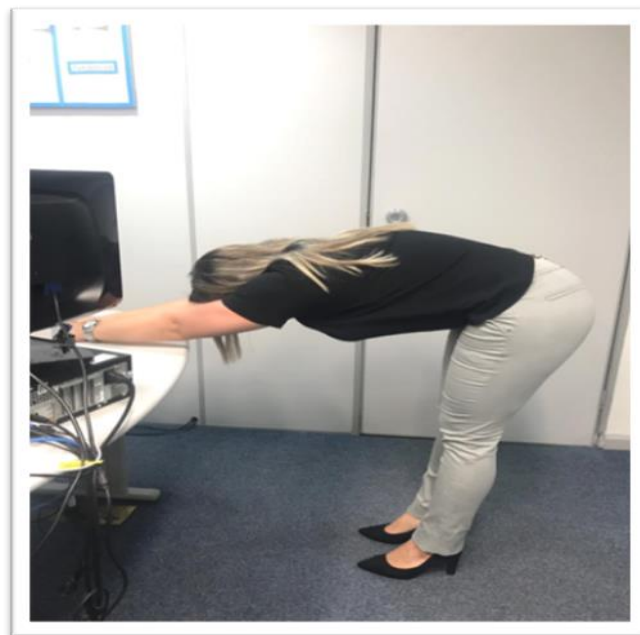
### 2.3.2.1 Elementos de apoio ao texto - Figuras

Figura 1: Alongamento da coluna vertebral



Fonte: MODESTO, 2018

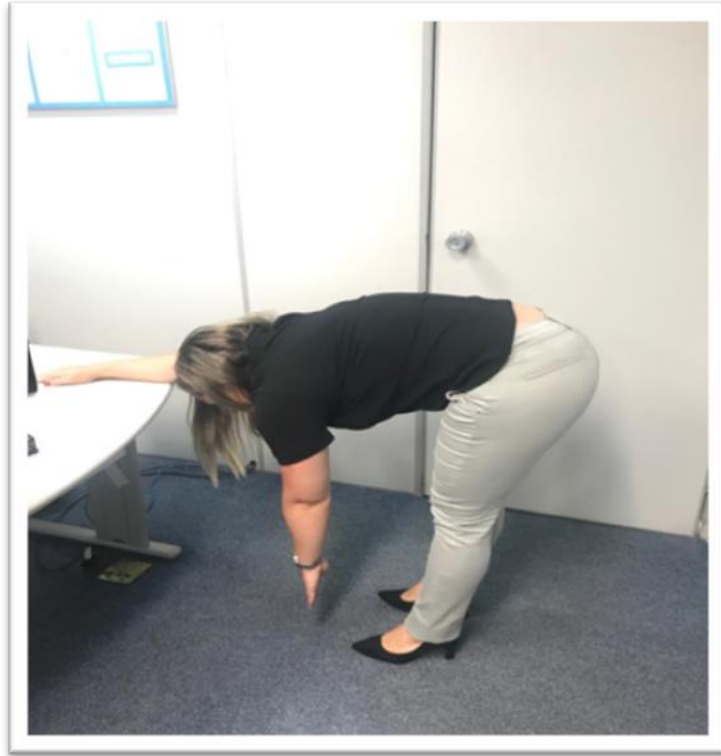
Figura 2: Variação de alongamento da coluna vertebral



Fonte: MODESTO, 2018



Figura 3: Relaxamento de membro superior e alongamento da coluna vertebral.



**Fonte: MODESTO, 2018**

Figura 4: Alongamento e relaxamento da região cervical anterior e posterior.



**Fonte: MODESTO, 2018**

Figura 5: Alongamento de membros superiores



**Fonte: MODESTO, 2018**

Figura 6: Alongamento de punhos e dedos



**Fonte: MODESTO, 2018**

Figura 7: Alongamento de membros inferiores



**Fonte: MODESTO, 2018**

Figura 8: Alongamento de membros inferiores unilateral



**Fonte: MODESTO, 2018**

Figura 9: Alongamento de pescoço



**Fonte: MODESTO, 2018**

### 2.3.2.1 Elementos de apoio ao texto - gráficos

Gráfico 1. Sexo:

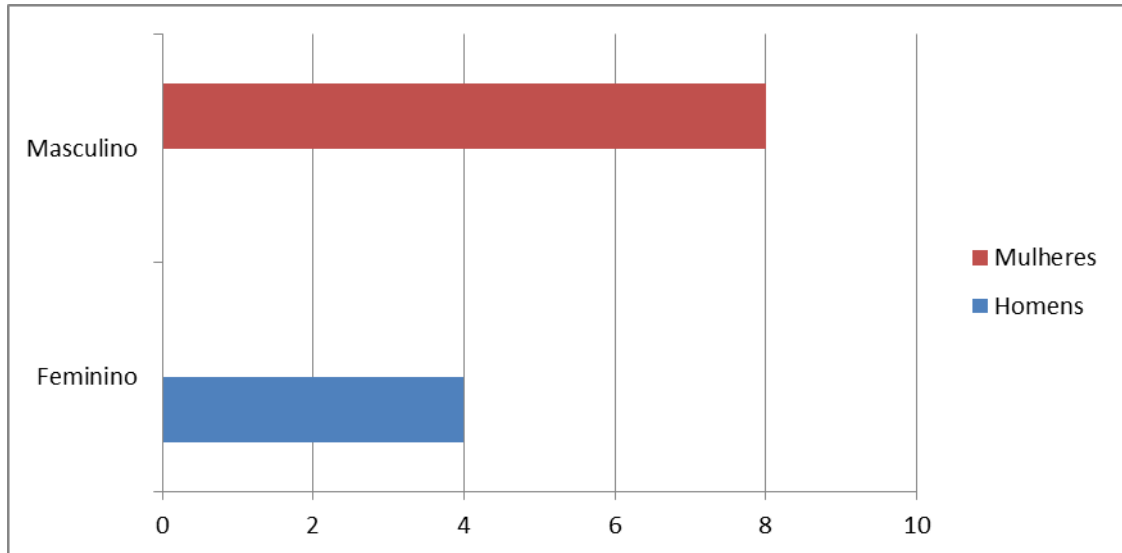


Gráfico 2. Idade:

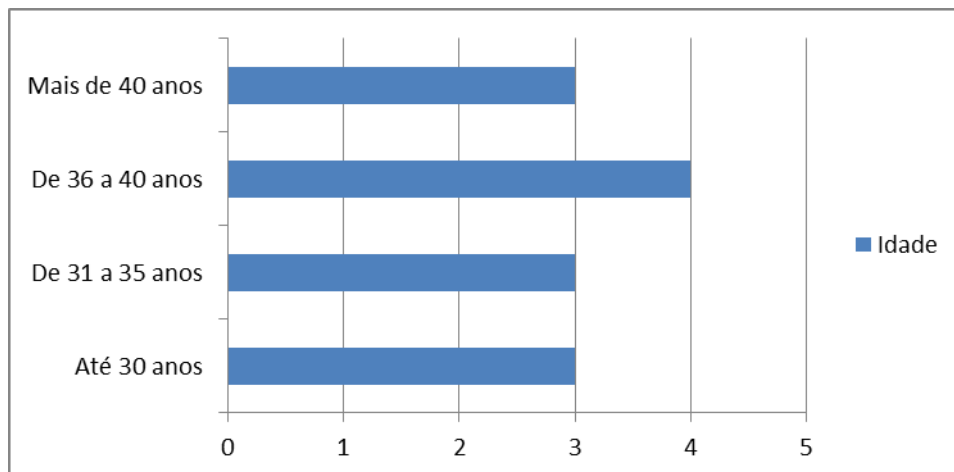


Gráfico 3. Prática regular de atividades físicas:

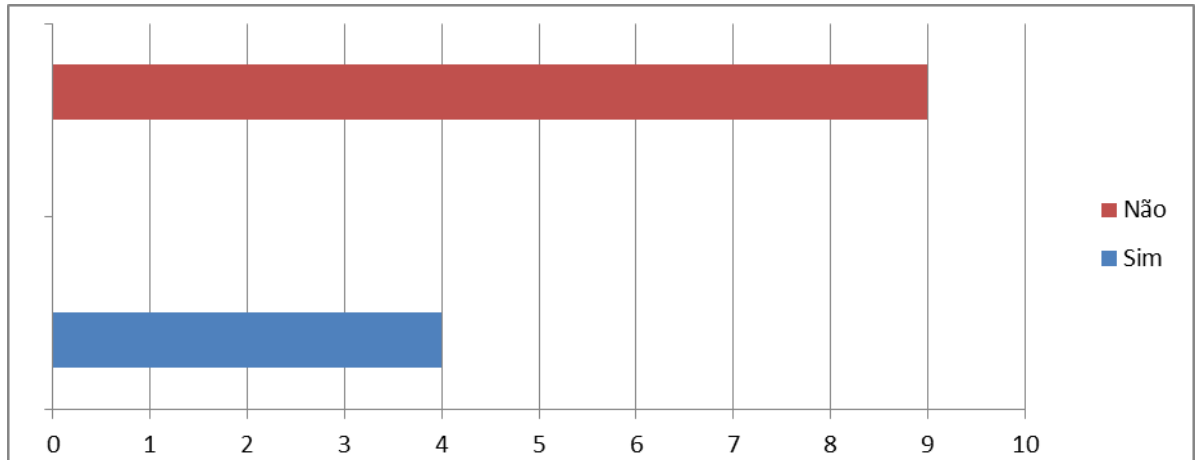


Gráfico 4. Regiões do corpo que foram relatadas com maior incidência de dores musculares durante e/ou após o trabalho:

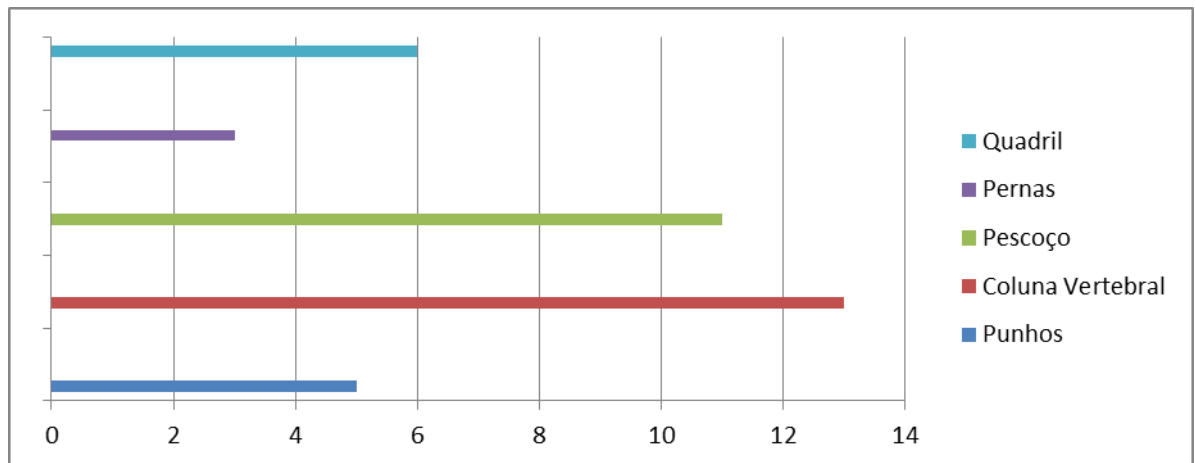


Gráfico 5. Opinião dos funcionários em relação aos objetivos da Ginástica Laboral:

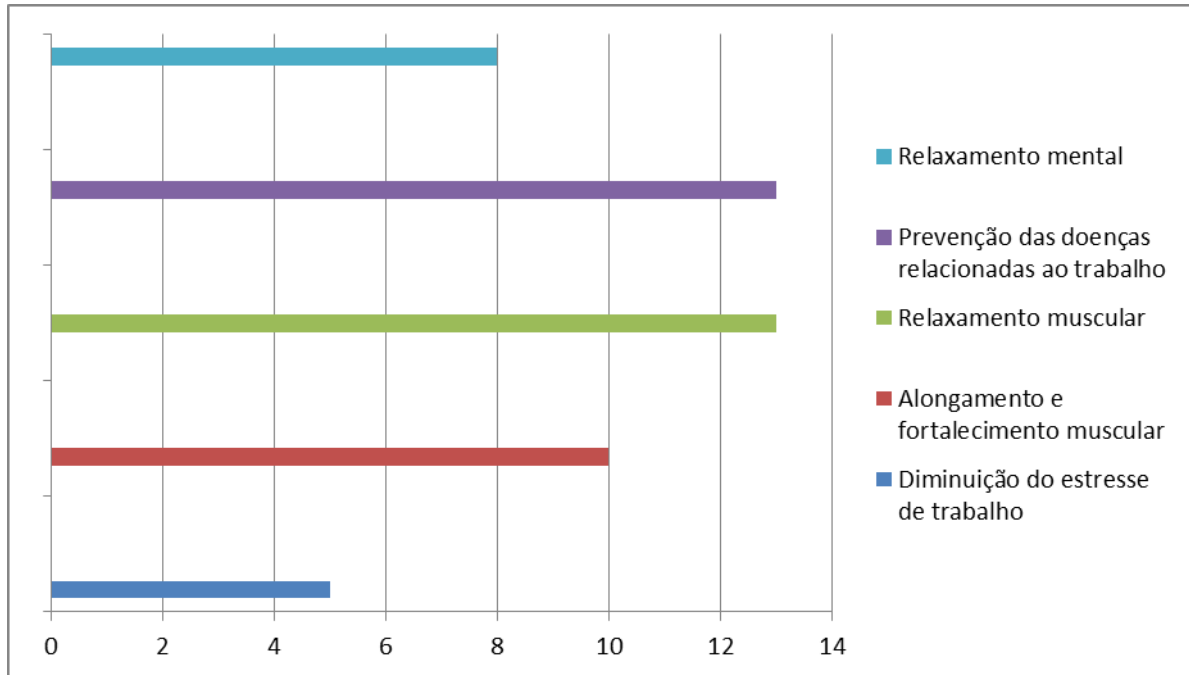


Gráfico 6. Opinião dos funcionários em relação à eficácia da Ginástica Laboral:

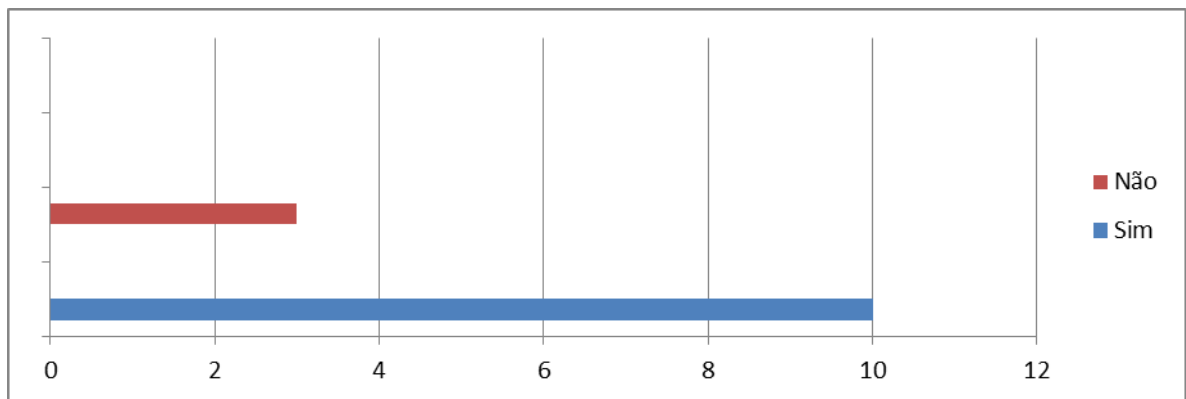


Gráfico 7. Após a realização da ginástica laboral o que você sente:

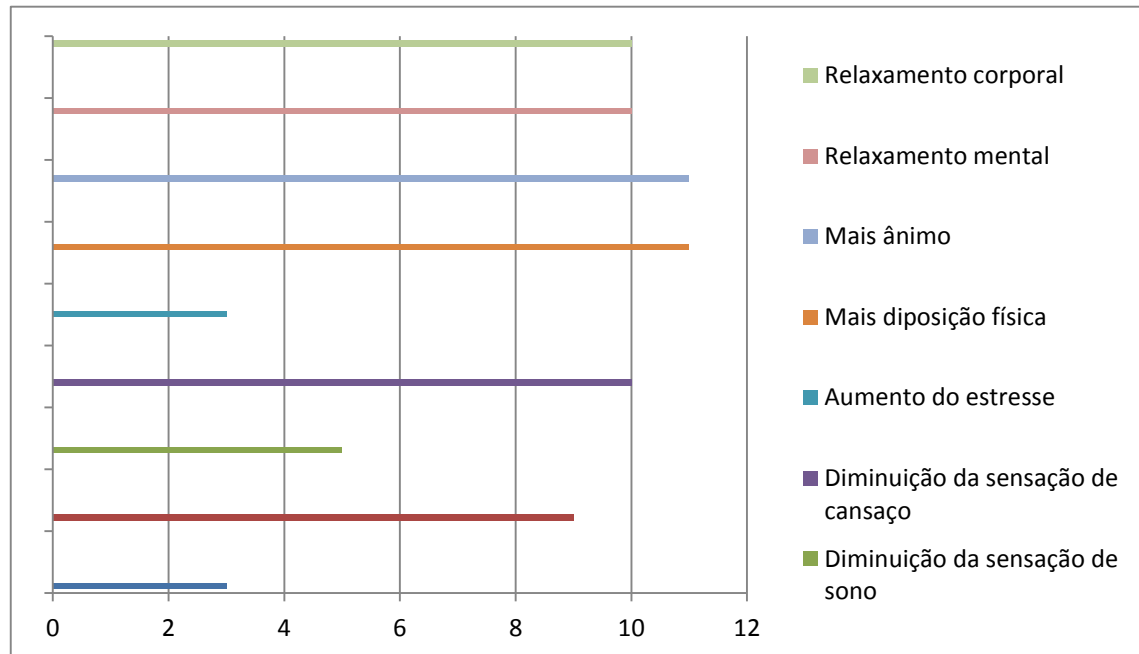


Gráfico 8. Através da Ginástica Laboral você sentiu a necessidade ou a vontade de praticar alguma atividade física?

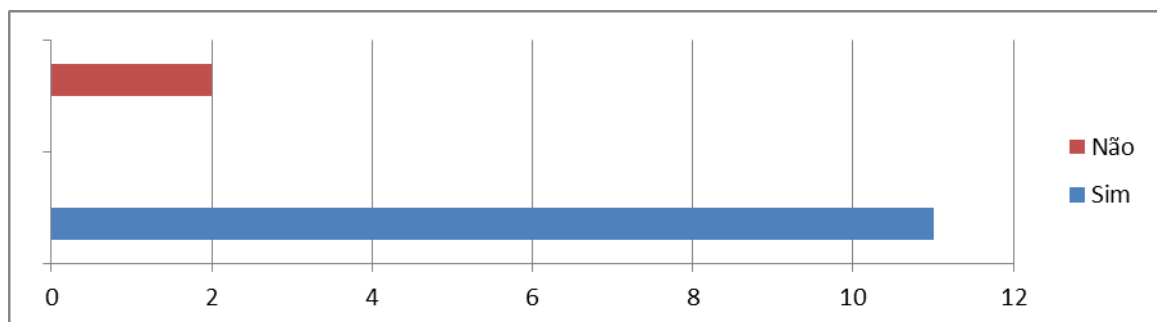




Gráfico 9. Na sua opinião as sessões de Ginástica Laboral realizadas duas vezes na semana são suficientes e eficazes?

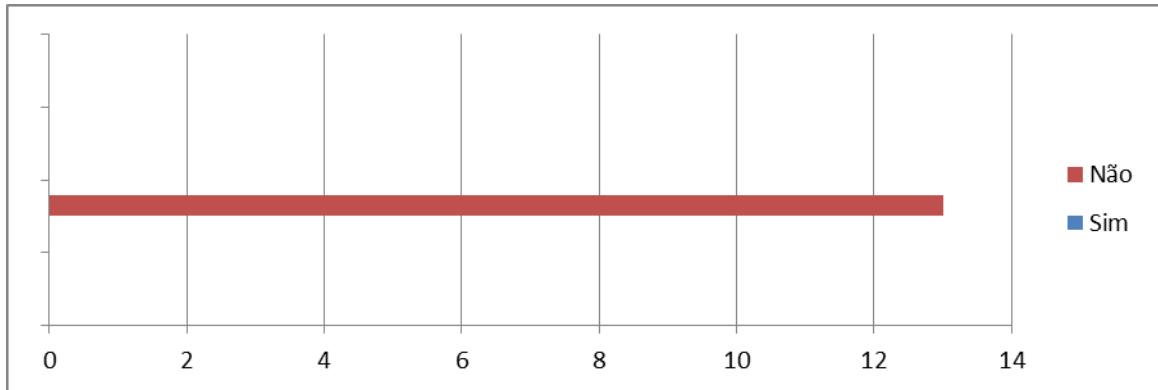
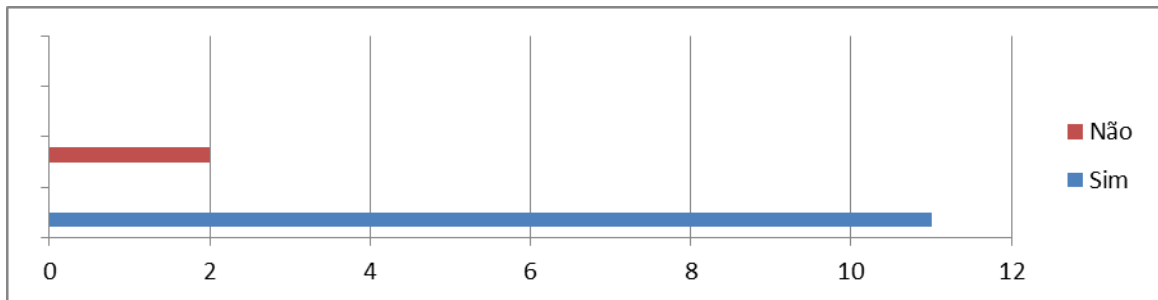


Gráfico 10. Você considera que a Ginástica Laboral auxiliou no alívio das dores musculares ou desconfortos que sente durante o expediente de trabalho?



### 3 CONCLUSÃO

Após a realização do estudo bibliográfico e da pesquisa do programa de Ginástica Laboral, podemos concluir que, de fato, esta atinge os objetivos que se propõe uma vez que promoveu a melhoria da saúde física e mental dos funcionários da Agência Bancária participante.

A Ginástica Laboral é eficiente na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, podendo esta afirmação ser observada através de seus relatos, tanto na prevenção das doenças ocupacionais como na diminuição da incidência no ambiente de trabalho.

“O alongamento deve fazer parte da vida diária porque relaxam a mente e regulam o corpo.” (ANDERSON, 2013, pg 13)

Além dos benefícios para o trabalhador, a implementação do programa de Ginástica Laboral traz benefícios para a empresa também. O trabalhador quando tem mais disposição física e mental ele, conseqüentemente, tem também maior produtividade no trabalho, pois estará motivado a trabalhar. Ao prevenir doenças o trabalhador irá apresentar menos atestados médicos que por sua vez acarretará ao menor número de faltas, assim serão menos dias de trabalho perdidos.

De uma maneira geral, os autores concluem que os programas de intervenção nos locais de trabalho ainda não demonstraram um efeito positivo sobre o incentivo de prática de atividades físicas e sobre as condições físicas dos trabalhadores.

Por fim, ressaltamos que a área de Educação Física além de muito agradável é compensatória. A partir do momento em que os desafios do dia a dia constituem um trampolim para que o profissional possa aperfeiçoar continuamente sua atuação.

Certamente o trabalho implementado na agência participante do programa de pesquisa proporcionou momentos agradáveis para os trabalhadores, pois estimulou a busca por uma melhor qualidade de vida pessoal e profissional. Os benefícios da Ginástica Laboral despertaram um olhar minucioso para que buscassem cuidar melhor de sua saúde para benefício próprio e melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho.

## REFERÊNCIAS

- ANDERSON, Bob. **Alongue-se – Capítulo Especial sobre Alongamento no Trabalho**. 24ª Edição. Summus Editorial. São Paulo, 2013.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de Pesquisa**. 7ª Edição. Editora Atlas. São Paulo, 2008.
- MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**. Editora Manole. São Paulo, 2004
- OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Revista da Educação Física – número 139. Dezembro de 2007. Disponível em: <<http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf>>
- POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. **Ginástica Laboral – Teoria e Prática**. 2ª Edição. Editora Sprint. Rio de Janeiro, 2003.
- POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. **Ginástica Laboral**. Revista Confef E.F. Agosto de 2004. Disponível em <[http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02\\_GINASTICA\\_LABORA.pdf](http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02_GINASTICA_LABORA.pdf)>
- ALVAREZ, B. R.; MARTINS, C. O.; WAINSTEIM S.; DALLANTONIA, A. K. **Desempenho de professores de GL, opinião dos trabalhadores de instituição federal**. Anais: Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde, p. 189; Florianópolis, 15 nov. 2001.
- ALVES, S.; VALE, A. **Ginástica laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho**. Revista CIPA, [S.l.], n. 232, p.30-44, 1999.
- SILVA, C. A. D. Histórico da NR17. **Ministério do Trabalho e Emprego**. In: Apostila de Ergonomia. Disponível em: <[http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/256743/1/Pinto\\_AndreaGoncalves\\_M.pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/256743/1/Pinto_AndreaGoncalves_M.pdf)>
- TOLEDO, A. A.; ORSELLI, O. T. **Ginástica laboral**. 2001. Disponível em: <<http://www.brasgolden.com.br/>>

CONFED. 2007 Ano da **Ginástica Laboral**. Disponível em:

<[http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2006/N22\\_DEZEMBRO/08\\_2007\\_ANO\\_DA\\_GINASTICA\\_LABORAL.PDF](http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2006/N22_DEZEMBRO/08_2007_ANO_DA_GINASTICA_LABORAL.PDF)>

ALVES, Simone. **REVISTA CIPA** (2000). s.l., v. 20, n. 232, p. 30-43.

DEMASI, Domenico. **Desenvolvimento sem Trabalho**. ( 1999 ) 3ª edição, São Paulo - Esfera.

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

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **REVISTA CIPA**, s.l., v. 21, n. 246, p. 70-1

PAGLIARI, Paulo. **REVISTA CONSCIÊNCIA** (jul./dez. 2002). Palmas, Pr, v. 16, n. 2, p. 19-30.

SILVA NETTO, Álvaro Duarte Cardoso da (maio 2000). **Stress ocupacional: uma abordagem pessoal e empresarial**.

WINTER, Márcia. Programa de Pós-Graduação em Educação nas Ciências – Mestrado UNIJUÍ (2008) – **Educação em saúde: Programa de Ginástica Laboral como atividade educativa**.

AGUIAR; FIGUEREDO; OLIVATTO; CARNEIRO; TSCHOEKE; DA COSTA – **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física** – CONFED 2015, Rio de Janeiro RJ.

CANDOTTI, C. T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. **Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 699-714, jul./set., 2011.

BATTISTI, H. H.; GUIMARÃES, A. C.A.; SIMAS, J. P. M. **Atividade Física e Qualidade de Vida de Operadores de Caixas de Supermercado**. Revista brasileira de ciência e movimento. v. 1, p. 71 – 78, 2005

LEITE, N.; MENDES, R; **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas** – Revista e ampliada 3ª edição, Editora Manole, São Paulo, 2014.

DE OLIVEIRA, J.; **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais** – Revista de Educação Física – Volume 76, nº 139 – 2007 Rio de Janeiro.  
Disponível em < <http://177.38.96.106/index.php/revista/article/view/504>>

## **ANEXOS**

ANEXO A - Programa de Ginástica Laboral  
Local: Banco do Brasil S.A. – Agência Carmo RJ  
Graduanda: Lara Medeiros Modesto  
Questionário I

1) Iniciais do seu nome: \_\_\_\_\_

2) Sexo: F  M

3) Idade: Até 30  31 a 35  36 a 40  Mais 40

4) Você pratica alguma atividade física regularmente? S  N

5) Em relação as dores musculares, quais o locais em que sente desconforto durante e/ou após o trabalho e com que frequência?

---

---

6) Assinale as alternativas que você acredita que a Ginástica Laboral se objetiva:

- Diminuição do estresse de trabalho
- Alongamento e fortalecimento muscular
- Relaxamento muscular
- Relaxamento mental
- Prevenção das doenças relacionadas ao trabalho
- Outros

7) Você considera a ginástica laboral efetiva? S  N

Porque? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Obrigada!

ANEXO B - Programa de Ginástica Laboral  
Local: Banco do Brasil S.A. – Agência Carmo RJ  
Graduanda: Lara Medeiros Modesto

Questionário II

1) Após a realização da Ginástica Laboral o que você sente?

- Cansaço Corporal
- Diminuição do estresse do trabalho
- Diminuição da sensação de sono
- Diminuição da sensação de cansaço
- Aumento do estresse do trabalho
- Mais disposição física
- Mais ânimo
- Relaxamento mental
- Relaxamento corporal

Outros: \_\_\_\_\_

2) Através de Ginástica Laboral você sente ou sentiu a necessidade ou vontade de praticar alguma atividade física?                    S          N    

Se sim, qual a sensação que levou a sentir esta necessidade?

\_\_\_\_\_

3) Na sua opinião as sessões de ginástica laboral realizadas duas vezes na semana são suficientes e eficazes?                    S          N    

Justifique: \_\_\_\_\_

4) Você considera que a Ginástica Laboral auxiliou no alívio das dores musculares ou desconfortos que sente durante o expediente de trabalho?    S                     N

5) Espaço para descrição de alguma observação ou comentário que considere relevante.

\_\_\_\_\_

Obrigada!