



**A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO
 TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO**

**THE PRACTICE OF LABOR GYMNASTICS AS AN ALLY IN THE QUALITY-OF-LIFE AT WORK: A
 CASE STUDY**

**LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO EN EL LUGAR DE TRABAJO COMO ALIADO DE LA CALIDAD
 DE VIDA LABORAL: UN ESTUDIO DE CASO**

Millena de Oliveira Silva¹, Patrícia Brandão Amorim²

e3102083

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i10.2083>

PUBLICADO: 10/2022

RESUMO

INTRODUÇÃO: A ginástica laboral surgiu como forma de prevenção contra os problemas causados pelas lesões de esforço repetitivo e demais distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **OBJETIVO:** O presente artigo tem como objetivo de mostrar a importância da prática da ginástica laboral no ambiente de trabalho como forma de prevenção de doenças ocupacionais e possíveis lesões nos colaboradores por causa de esforços repetitivos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa exploratória, aplicada, realizada através de um estudo de caso, com abordagem quantitativa com levantamento de características dos funcionários de uma empresa localizada na cidade de Pinheiros - ES. Pautado em uma pesquisa bibliográfica, alicerçada por diferentes autores. **RESULTADOS:** Constatou se que, depois da implementação da ginástica laboral, 52,94 % dos funcionários passaram a ir ao médico uma vez por ano, e 47,05% praticam ginástica laboral mesmo quando não há aula de ginástica laboral no dia, e 100% dos funcionários relataram se sentirem mais dispostos depois da prática. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados da pesquisa demonstram que os funcionários tiveram uma diminuição significativa da fadiga muscular durante a jornada de trabalho diária.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral. Fisioterapia. Exercícios Físicos.

ABSTRACT

INTRODUCTION: *Gymnastics in the workplace has emerged as a form of prevention against the problems caused by repetitive strain injuries and other work-related musculoskeletal disorders.* **OBJECTIVE:** *This article aims to show the importance of the practice of workplace exercise in the work environment as a form of prevention of occupational diseases and possible injuries in employees due to repetitive strain.* **METHODOLOGY:** *This is an exploratory, applied research, carried out through a case study, with a quantitative approach with a survey of the characteristics of the employees of a company located in the city of Pinheiros - ES. It was based on a bibliographic research, supported by different authors.* **RESULTS:** *It was found that after the implementation of workplace exercises, 52.94% of the employees went to the doctor once a year, and 47.05% practiced workplace exercises even when there was no workplace exercise class during the day. 100% of the employees reported feeling better after the practice.* **FINAL CONSIDERATIONS:** *The results of the research show that the employees had a significant decrease in muscle fatigue during the daily workday.*

KEYWORDS: *Labor Gymnastics. Physiotherapy. Physical exercises.*

¹ Centro Universitário de Caratinga - UNEC

² Doutora em Saúde Pública pela Universidade Americana - Mestrado em Meio Ambiente e Sustentabilidade e graduação em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Caratinga; Especialização em Autogestão em Saúde pela Fundação Oswaldo Cruz e Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher pela Universidade Gama Filho. Coordenadora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Caratinga, na Unidade de Nanuque/MG e professora titular nos demais cursos da área da saúde.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: La gimnasia en el lugar de trabajo surgió como una forma de prevención contra los problemas causados por las lesiones por esfuerzo repetitivo y otros trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. **OBJETIVO:** Este artículo pretende mostrar la importancia de la práctica de ejercicio en el lugar de trabajo como forma de prevención de enfermedades profesionales y posibles lesiones en los empleados por esfuerzos repetitivos. **METODOLOGÍA:** Se trata de una investigación exploratoria, aplicada, realizada a través de un estudio de caso, con un enfoque cuantitativo con una encuesta sobre las características de los empleados de una empresa ubicada en la ciudad de Pinheiros - ES. Se basó en una investigación bibliográfica, apoyada por diferentes autores. **RESULTADOS:** Se comprobó que, tras la implantación del ejercicio en el lugar de trabajo, el 52,94% de los empleados acudía al médico una vez al año, y el 47,05% practicaba gimnasia incluso cuando no había clase de gimnasia ese día, y el 100% de los empleados declaró sentirse más dispuesto después de la práctica. **CONSIDERACIONES FINALES:** Los resultados de la investigación muestran que los empleados tuvieron una disminución significativa de la fatiga muscular durante la jornada de trabajo diaria.

PALABRAS CLAVE: Gimnasia ocupacional. Fisioterapia. Ejercicios físicos.

1. INTRODUÇÃO

Na atual conjuntura social, o Brasil, infelizmente, é atrasado em questões relacionadas com à adequação econômica dos ambientes de trabalho, essas preocupações ainda são utopia em muitas empresas.

Poucas instituições estão preocupadas em proporcionar aos seus colaboradores, condições ideais e harmônicas para desenvolvimento do labor; a maioria não está pautada em investir na melhoria da qualidade de vida, mas apenas com o que os trabalhadores poderão produzir. Entretanto, cada profissional é uma junção de fatores biológicos e fisiológicos, os quais se não estiverem em total acordo, é impossível desenvolver as atividades com maestria.

O homem atual está doente, justamente por assumir várias facetas para cumprir os diversos compromissos adquiridos ao longo de sua existência. Aliado a isso, o mundo capitalista exige uma produção cada vez mais vultosa e perfeita.

Nesse contexto, a ginástica laboral surge como mecanismo para diminuir as patologias advindas do estresse diário relacionados ao trabalho, que acometem o homem moderno. A modalidade surgiu como forma de prevenção contra os problemas causados pelas lesões de esforço repetitivo e demais distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

O primeiro vestígio da prática da ginástica laboral vem da Polônia, datado de 1925, com o nome "Ginástica de Pausa". Anos mais tarde, surgiu na Holanda e na Rússia. Em meados da década de 60, alcançou outros países europeus e principalmente o Japão, local onde ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória (GLC). No Brasil, data de 1973 as primeiras discussões sobre a ginástica laboral, na escola de educação Feevale, com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação, no qual a instituição de ensino estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas (MARCHESINI, 2001).

Assim, a ginástica laboral está para suprir a necessidade de um "espaço de liberdade", de uma quebra de ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho que adoce o ser humano.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

A partir do momento que os trabalhadores começam a participar do momento de ginástica, passam a entender que é um momento, talvez o único do dia, onde possam ser eles mesmos de forma integrada, desvincilhada das enormes funções e da única premissa, produzir cada vez mais. A ginástica é um momento de expansão para o corpo, a mente e o espírito. Nesse único momento de descontração é possível, então, relaxar e renunciar ao autocontrole, livres de risco de acidentes, erros, tensão e posturas automatizadas, além disso, podem conversar com os colegas sobre assuntos variados e desvinculados dos meios de produção. É somado a tudo o que foi exposto, que ginástica laboral também funciona como preenchedor de lacunas emocionais de atenção. A ginástica é um momento de valorização do ser humano.

A empresa que valoriza seu funcionário é percebida de forma singular em referência da empresa que não possui nenhuma prática de humanização do ambiente de trabalho.

Não se mantém operante de forma eficiente e competitiva no mercado, a empresa que não se volta à qualidade de vida de seus funcionários, visto que a produtividade é diretamente proporcional à saúde do indivíduo, além do mais, evitam-se afastamentos em decorrência de doença ocupacional.

Nesse ínterim, é no âmbito de se promover saúde física e mental, amenizando o estresse, combatendo os males como sedentarismo e esforços repetitivos que a tecnologia proporciona, é que a ginástica laboral tem sido uma importante alavanca nesse processo (PAGLIARI, 2002).

Quando bem orientada, a ginástica laboral oferece muitos benefícios, tanto para as empresas como para os funcionários. Daí é importante a qualificação do profissional que pode trazer seus conhecimentos acadêmicos para o ambiente de produção. Ao se investir em programas de prevenção, alcançam-se resultados positivos sem longo prazo, eis que remanesce a importância deste estudo em observar se existem diferenças nos ambientes praticantes da ginástica laboral no que diz respeito à qualidade física e mental dos funcionários, bem como, do saudável desenvolvimento do ambiente de trabalho.

Portanto, o objetivo deste trabalho foi verificar a contribuição da ginástica laboral na melhora da qualidade de vida de funcionários de um escritório de contabilidade.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Histórico da ginástica laboral

A expressão “análise ergonômica do trabalho” é pouco conhecida. Foi apenas a partir da década de 1990, do século passado, que o termo começou a ser mais difundido, graças, principalmente, à publicação de uma nova versão de uma das normas que disciplinam as matérias de segurança e saúde do trabalhador no Brasil, a qual dizia textualmente: “cabe aos empregadores realizar a análise ergonômica do trabalho”. Trata-se da Norma Regulamentadora de Ergonomia 17, ou NR 17, do Ministério do Trabalho e Emprego que, em sua nova versão, ampliava o campo normativo da Ergonomia. Anteriormente, restrito a conselhos sobre como levantar e carregar pesos, ela passou a incluir mais quatro itens: o mobiliário de trabalho, algumas condições dos ambientes de trabalho, os



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

equipamentos (todos os equipamentos) de trabalho e, a maior novidade, a organização do trabalho que, para efeito da norma, incluía o “conteúdo do trabalho”, os “modos operatórios”, as regras e tempos de trabalho (BRASIL, 1990).

Compreende-se a ginástica laboral como o agrupamento direcionado em exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento, realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT (OLIVEIRA, 2006).

Ainda, nas palavras de Martins (2001), ginástica laboral compreende exercícios efetuados no próprio local de trabalho, com sessões que variam de 05, 10 ou 15 minutos, tendo como principais objetivos a prevenção da LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento.

Entretanto, a definição mais aceita para Ginástica Laboral Preparatória são exercícios realizados antes da jornada de trabalho, com objetivo principal de preparar o indivíduo para o início do trabalho, aquecendo os grupos musculares solicitados em suas tarefas, despertando-os para que se sintam mais dispostos (DIAS, 1994; ALVES; VALE, 1999; OLIVEIRA, 2006).

2.2 Definição de Ergonomia

Segundo Couto, a Ergonomia pode ser definida como um conjunto de ciências e tecnologias que procura adaptação confortável e produtiva entre ser humano e o trabalho, procurando adaptar as condições de trabalho às características do homem. A palavra Ergonomia é originada dos termos gregos ergo (trabalho) e nomos (regras), que significa: regras para organizar o trabalho (COUTO, 1995).

Veronesi (2008) cita que a Ergonomia é uma ciência multidisciplinar que estuda a relação do homem com o seu trabalho, tendo como objetivo básico a humanização e a melhoria da produtividade. Para tanto, procura fornecer meios para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, adaptando o trabalho às características anatômicas, fisiológicas e psicológicas dos trabalhadores.

2.2.1 Introdução da Ergonomia no ambiente de trabalho

Neste sentido, 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 que a atividade física constitui um importante instrumento de promoção da saúde e da produtividade, é que vale a pena praticar exercícios físicos regularmente, em virtude dos benefícios comprovados cientificamente (POLETTI; AMARAL, 2004).

O assunto qualidade de vida, atualmente, vem sendo exaustivamente estudado e discutido como parâmetro, pois tem sido apontado como um dos principais fatores motivadores do desempenho humano no trabalho em geral (FERNANDES, 1998).



2.2.2 Ergonomia de mudança

Nos dias atuais, faz-se necessário um estudo sobre o real valor das mudanças organizacionais dentro das empresas, pois, a cada dia que passa, os consumidores estão tornando-se cada vez mais exigentes, um número cada vez maior de competidores chega a cada dia no mercado, o ciclo de vida dos produtos reduz-se e a força do trabalho requer novo tipo de tratamento (WOOD JR, 2004).

Baseado nestes dados, entende-se que as pessoas valorizam a empresa e se dedicam a ela, quando percebem que suas expectativas, anseios e principalmente necessidades estão sendo levadas em consideração. Se for possível trabalhar em um grupo em que, além de resultados para empresa, cultive-se qualidade de vida e satisfação pessoal, é desejoso ir ao trabalho, assim o trabalhador poderá desfrutar de um bem-estar físico e mental, podendo valorizar o seu setor laboral, o qual será divulgado por seu respeito para com seus funcionários, e que faz algo estimulador, além de apenas vender produtos e/ou serviços (VERONESI, 2008).

2.3 Correlações entre distúrbios na saúde do trabalhador e exercício físico

Saúde, segundo a definição dada pela Organização Mundial da Saúde, é o estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual. Para Pegado (1995), é o estado de plena realização do potencial do ser humano, que depende das condições de vida a que as pessoas estão expostas.

Nahas (2001) classifica a saúde como dois polos, sendo um positivo e o outro negativo. A saúde positiva se caracteriza com uma vida satisfatória e confirmada com a sensação do bem-estar geral, a saúde negativa com a doença e, no seu extremo, constituindo a morte prematura.

2.3.1 Estresse

O termo estresse vem da física e tem como sentido o nível de deformidade que uma determinada estrutura sofre quando é submetida a esforço, teste ou força, sendo que esta deformidade pode ser maior de idade ou menor grau, conforme a resistência do atingido e esforço pelo qual está sendo submetido (FRANÇA; RODRIGUES, 1997).

Nahas (2001) ressalta que essa adaptação se dá devido ao efeito regulador do sistema hormonal e nervoso como resposta para o restabelecimento da harmonia no organismo.

O estresse é um aspecto natural da própria vida. As pessoas estão constantemente expostas a estímulos do ambiente externo e interno. Vivenciando diferentes sentimentos relativos ao medo, dor, alegria, excitação e frustração. A reação do organismo diante destes estímulos gera um conjunto de modificações (Síndrome Geral de Adaptação) que se constituem em três fases: fase de alerta; fase de resistência e fase de exaustão (SELYE, 1965).

Situações de estresse provocam reações no sistema nervoso simpático, levando a secreção de hormônios, principalmente adrenalina (epinefrina) e a norepinefrina. Esses hormônios entram na



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

corrente sanguínea alterando reações bioquímicas e funções orgânicas. Com isso, a pressão arterial e frequência cardíaca aumentam, a energia é mobilizada para os músculos e o tempo de coagulação do sangue diminui. Se o estresse for muito frequente poderá haver, como consequência problemas à saúde (SHARKEY, 1998).

2.3.2 Dor nas costas

A Ergonomia e os exercícios físicos são excelentes meios de prevenção. De acordo com Castro, Nunes e Silva (2000), a coluna vertebral tem curvaturas fisiológicas que absorvem os choques e diminuem a pressão exercida sobre o esqueleto. As más posturas aparecem quando as curvaturas aumentam ou diminuem em relação aos limites de normalidades fazendo com que haja uma sobrecarga na coluna.

Achour Jr. (1995) complementa que a coluna vertebral suporta uma carga maior com a conservação da curvatura normal, onde as pressões dos discos vertebrais serão menores com a posição correta.

2.3.3 LER, DORT

A nomenclatura LER - Lesão por esforço repetitivo, foi substituída por DORT - Distúrbios osteomusculares relacionado ao trabalho, em 5 de agosto de 1998, através da Ordem de Serviço 606 dada pelo Ministério da Previdência e Assistência Social. A mudança ocorreu por motivos previdenciários, para pagamento de benefícios e reconhecimento da doença. O diagnóstico da LER pode ser dado independentemente do local onde foi adquirida, até em casa fazendo atividades domésticas. Entretanto, a DORT só pode ser diagnosticada, quando a lesão for adquirida por atividades relacionadas ao ambiente de trabalho (FERNANDES, 2000).

Uma das causas apontadas para o aumento dessas afecções é a modernização do trabalho com características de atividades fragmentadas, repetitivas, monótonas, realizadas em curto ciclo de tempo com ritmo de trabalho imposto pela máquina ou padrão de produtividade (PEREIRA, 1998).

No Brasil os trabalhadores que mais apresentam o diagnóstico de DORT, são os digitadores por exercerem tarefas sempre na mesma função e executam movimentos rápidos e repetitivos. A incidência no sexo feminino é maior devido a questões hormonais, dupla jornada de trabalho, falta de preparo muscular para algumas tarefas e aumentado do número de mulheres no mercado de trabalho (PRZYSIEZNY, 2000).

O desenvolvimento da DORT é provocado por vários motivos, sendo importante analisar os fatores de risco. Segundo Barreira (1994), estes podem ser classificados em três categorias: a) Fatores biomecânicos; b) Fatores psicossociais; c) Fatores administrativos.

2.4 Benefícios da ginástica laboral

Faz-se claramente necessário que as capacidades físicas e mentais do indivíduo estejam equilibradas para que ele possa desenvolver-se com o máximo rendimento em todos os sentidos com



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

atenção, agilidade e urgência, qualidade, trabalho em equipe, produção, satisfação de clientes e motivação. É esse equilíbrio das capacidades de seus funcionários, advindo da melhora na qualidade de vida, a que as empresas visam quando implantam os programas de ginástica laboral (MARCHESINI, 2002).

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. 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).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O bom desenvolvimento de um projeto de pesquisa depende fielmente do cumprimento sistemático do levantamento de dados confiáveis em fontes seguras e verdadeiras. Para tanto, a pesquisa se perfaz como principal instrumento para esse fim, visto que, engloba o processo de coleta de informações para a constituição de conceitos importantes e o contato com o assunto pesquisado.

Nesse ínterim, Gil (2007) conceitua pesquisa como um Procedimento racional e sistemático que tem o objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação de problema até a apresentação e discussão dos resultados.

O presente artigo científico trata-se de uma pesquisa exploratória, aplicada, realizada através de um estudo de caso, com abordagem quantitativa, tendo em vista, investigar a contribuição da ginástica laboral na qualidade de vida profissional e social dos funcionários do escritório de contabilidade e dessa forma, alertar sobre a importância da implementação da ginástica laboral no dia a dia do trabalho.

O estudo foi realizado no escritório de contabilidade localizado no município de Pinheiros, Espírito Santo. Foram considerados elegíveis para o estudo os dezessete funcionários da empresa, sendo dez mulheres e sete homens, distribuídos entre os cargos de auxiliar contábil (05 funcionários), encarregado de departamento (02 funcionários), auxiliar fiscal (01 funcionário), recepcionista (01 funcionário), supervisor fiscal (01 funcionário), recursos humanos (03 funcionários), declarações (01 funcionário), arquivista (01 funcionário), financeiro (01 funcionário), digitador (01 funcionário).

A coleta de dados ocorreu no mês de abril de 2022, através de um questionário autoaplicável composto por dezessete perguntas do tipo objetivas, referentes à ginástica laboral, a frequência com que participam da ginástica laboral, a importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho, avanços obtidos a partir da realização do mecanismo, entre outras. Os questionários foram respondidos no próprio ambiente do escritório, onde esse grupo desempenha suas atividades, sob a concordância do responsável pela empresa. Houve o registro da participação voluntária de todos os



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

profissionais, documentada através de um termo de consentimento assinado por estes, garantindo a elas o sigilo quanto a sua identificação pessoal e o direito de desistir da pesquisa a qualquer momento. Os registros foram obtidos inicialmente em questionários impressos em folhas de papel e, em seguida, os dados foram digitados para melhor compreensão.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente realizou-se um levantamento de dados referente ao desenvolvimento do trabalho, se há ou não atendimento ao público, evidenciou-se que 64,70% dos atendimentos são feitos por telefone, enquanto 35,24% são feitos presencialmente. Dessa forma, observa-se um trabalho mais mecanizado.

Em seguida foi realizada a coleta de dados referentes à frequência com que esses profissionais iam ao médico antes da prática da ginástica laboral, assim, procuravam uma vez 52,94%, duas vezes 41,17%, e três vezes 11,76%.

A ginástica laboral é desenvolvida uma vez por semana em sessão de 15 minutos, conforme 100% dos entrevistados responderam. Na sequência, 100% dos entrevistados evidenciaram mudanças positivas no estilo de vida após a prática de ginástica laboral. Indagados sobre as consultas médicas após a ginástica laboral, observou-se seguinte resultado, foram uma vez 47,05%, foram duas vezes 41,76% e foram três vezes 11,76%, percebe-se que o tratamento preventivo para qualquer patologia é o melhor caminho.

Questionados sobre a quantidade de dias que gostariam de praticar a ginástica laboral, responderam que preferem duas vezes 76,47% e que preferem três vezes, apenas 23,52%. O que se interpreta é que, muitas vezes, o trabalhador enfrenta esse momento como atraso em sua produtividade, isto é, a ginástica é perda de tempo, e tempo é dinheiro. Há uma necessidade de disseminação da importância da prática da ginástica laboral.

O turno de realização da ginástica laboral é o período matutino, conforme responderam 100% dos entrevistados. Evidenciou-se que 100% dos entrevistados se sentem mais motivados para a realização do seu trabalho após a execução da ginástica laboral. Indagados sobre quais foram as mudanças que começaram a ocorrer no seu dia a dia após o programa da ginástica laboral, 29,41% responderam que começaram a realizar outros exercícios físicos como caminhada; 47,05% responderam que praticam ginástica laboral mesmo quando não tem a sessão; e 23,52% responderam que fazem alongamentos em casa.

Perguntados sobre a realização de outras atividades físicas além da ginástica laboral, 76,47% afirmam fazer exercícios, enquanto 23,52% não praticam qualquer tipo de exercício além do ambiente de trabalho. Questionados se no momento de tensão realizam algum exercício, 64,70% responderam que sim, enquanto 35,29% responderam não. Logo, infere-se que esta classe trabalhadora tem o exercício como hábito e que não é, em sua maioria, sedentária.

Indagados sobre a melhoria no relacionamento interpessoal e humor no dia a dia, a partir da prática da ginástica laboral, 100% dos entrevistados responderam que houve melhoria significativa.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

Nas palavras de Oliveira (2007), salienta-se que esta é uma das propostas da ginástica laboral, melhorar o relacionamento entre os colaboradores.

Inquiridos sobre os principais benefícios em uma escala crescente advindos da realização da ginástica laboral, assim se posicionaram: corrigiram vícios posturais (08 pessoas), diminuição do estresse (04 pessoas), maior produtividade (02 pessoas), prevenção da fadiga muscular (02 pessoas), redução do número de faltas por motivo de doença (01 pessoa).

Importante evidenciar, nesse contexto, o posicionamento de Lima 2004, (*apud* OLIVEIRA, 2007) acerca da ginástica laboral, afirmando que a prática de exercícios, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual, por intermédio da consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo.

Nesse contexto, embora caminhe a curtos passos, cada vez mais a ginástica laboral vem ganhando espaço significativo nas empresas e se tornando parte integrante do processo de trabalho. E com base no questionário respondido, elenca-se que esta prática só traz benefícios do ponto de vista interpessoal e para os meios de produção.

Considera-se muito importante a formalização deste momento nas empresas e sua disseminação em toda classe trabalhadora. Deve-se romper o paradigma de que a ginástica laboral é um momento de desperdício ou que atrasa a evolução das atividades ou que é uma simples brincadeira. Conforme elucidado, essa prática deve ser supervisionada por profissional adequado e capacitado sob pena de resultar em prejuízos de grande vulto para a saúde dos trabalhadores.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente estudo, entende-se que a doença do homem econômico já foi detectada e está relacionada ao meio de produção mecanizado. E as empresas necessitam de tratá-la com urgência, posto que, o homem saudável e feliz representa maior produtividade. Nesse contexto, o estudo mostrou-se de importante expressão para favorecer as benesses da ginástica laboral, e dessa forma, evidenciou-se que a ginástica laboral trouxe uma melhoria na qualidade de vida intra e extra ambiente de trabalho. Constatou-se que os colaboradores analisados neste estudo de caso, perceberam de forma unânime que houve mudanças na qualidade da postura no desenvolver das atividades pertinentes aos cargos, bem como, um avanço no relacionamento interpessoal com a incorporação da ginástica laboral no ambiente de trabalho.

Ademais, infere-se ainda, que houve avanço benéfico na saúde dos colaboradores, pois passaram a sentir menos dores em decorrência de esforços repetitivos ou monotonia, logo que, a pausa para a realização dos exercícios, representa um momento de descontração e quebra o estresse advindo das atividades peculiares do escritório, haja vista, predominar atividades realizadas em computadores e telefones, que ensejam um trabalho de forma mais uníssona e repetitiva.

Destarte, observa-se ainda que uma parcela, significativa, afirmou que as consultas médicas ligadas a dores corporais também diminuíram, tendo por fator colaborador, os alongamentos



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

realizados durante o processo de ginástica laboral. Embora a amostra deste trabalho se pautou em um escritório, no qual os colaboradores têm ciência da importância do acompanhamento preventivo por médicos capacitados, a diminuição das consultas médicas também se mostra um fator importante na produção econômica, o que pressupõe queda no índice de absenteísmo.

Assim, este trabalho pôde evidenciar os benefícios da ginástica laboral dentro da empresa de contabilidade analisada, conforme explanado pelos estudiosos que há muito tempo afirmam que este mecanismo traz importantes mudanças de vida nos hábitos dos trabalhadores e, a longo prazo, permite uma classe trabalhadora mais saudável e produtiva.

Considera-se que não há nenhum prejuízo advindo da incorporação da prática de exercícios direcionados e monitorados por profissional capacitado dentro da relação de trabalho, em contrapartida, cria-se um ambiente de trabalho mais harmônico, como se observa na pesquisa qualitativa realizada.

Fica evidente, portanto, que a Ginástica Laboral é eficiente na prevenção das doenças ocupacionais, que tanto assolam o homem moderno, posto que muitas vezes, este é mecanizado nos meios de produção, evidenciando que toda prática que seja coadjuvante na melhoria da qualidade de vida do trabalhador vale ser iniciada.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JR., A. Estilo de Vida e Desordem na Coluna Lombar: Uma Resposta dos Componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Paraná, v. 1, n. 1, p. 36-56, 1995. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbme/a/xy4dvsrQchKpLbFJYdvXQdp/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 19 maio 2022.

ALVES, S.; VALE, A. Ginástica Laboral, caminho para uma vida mais saudável no trabalho. **Revista CIPA**, v. 232, p. 30-43, 1999. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigo_s/doencas_ocupacionais.pdf. Acesso em: 09 maio 2022.

BARREIRA, T. H. C. Abordagem ergonômica na prevenção da LER. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, 1994. Disponível em: https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/centrais-de-conteudo/cursos-e-eventos/ler-dort-prevencao-no-trabalho-na-industria-e-servico_watermark.pdf. Acesso em: 09 maio 2022.

BRASIL. **Portaria MTPS nº 3.751, de 23 de novembro de 1990. NR-17 Ergonomia**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 26 nov. 1990. Disponível em: http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080812BE914E6012BEFBAD7064803/nr_17.pdf. Acesso em: 09 maio 2022.

CASTRO, J. H. N.; NUNES, C. R.; SILVA, P. H. Avaliação Postural em Acadêmicos da Universidade Regional de Blumenau. **Dynamis Revista Tecnocientífica**, v. 8, n. 31, p. 72-78, abr./jun. 2000. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/7251/1/PDF%20-%20Allan%20de%20Figueiredo%20Ara%C3%BAjo.pdf>. Acesso em: 10 maio 2022.

COUTO, Hudson de Araújo. **Ergonomia aplicada ao trabalho: Manual técnico da máquina humana**. Belo Horizonte: Ergo editora, 1995. Vol. 2. p. 383. Disponível em: <https://cdn.publisher.qn1.link/rbmt.org.br/pdf/v1n1a04.pdf>. Acesso em: 12 maio 2022



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

DIAS, M. F. M. G. Ginástica laboral: empresas gaúchas têm bons resultados com a ginástica antes do trabalho. **Proteção**, v. 6, n. 29, p. 24-5, 1994. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/s/doencas_ocupacionais.pdf Acesso em: 15 maio 2022.

FERNANDES, E. da. **Qualidade de Vida no Trabalho: como medir para melhorar**. Salvador: Casa da Qualidade Editora Ltda., 1998. Disponível em: http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/posdistancia/46698.pdf Acesso em: 01 jun. 2022.

FERNANDES, S. C. **Tecnologia e treinamento no aparecimento de lesões por esforços repetitivos**: O caso do NPD da UFSC. 2000. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. UFSC, Florianópolis, 2000. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/78748> Acesso em: 08 jun. 2022

FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho**: guia básico com abordagem psicossomática. São Paulo: Atlas, 1997.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf Acesso em: 07 jul. 2022.

LIMA, D. G. **Ginástica laboral**: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí: Fontoura, 2004. Disponível em: <https://www.fucamp.edu.br/editora/index.php/getec/article/download/1019/749> Acesso em: 07 jul. 2022.

MARCHESINI, C. E. A ginástica laboral e seus efeitos. **Revista Mackenzie**, São Paulo, v. 2, n. 1, jan. 2001. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20130708_184800.pdf Acesso em: 27 ago. 2022.

MARTINS CO. **Ginástica laboral no escritório**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbce/a/dDsSHNmsMR8w7SR34qBNc8p/?lang=pt> Acesso em: 27 jul. 2022.

OLIVEIRA, Amanda Souza et al. Ginastica Laboral. **Revista Digital**, Buenos Aires, Ano 11, n.106, mar. 2007. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/182/74-AYYo_da_ginYstica_laboral_na_prevenYYo_da_LER_e_DORT.pdf Acesso em: 28 jul. 2022.

OLIVEIRA, J. R. G. O. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006. Disponível em: <http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf> Acesso em: 16 jul. 2022.

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista da Educação Física**, n. 139, 2007. Disponível em: <http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf> Acesso em: 16 jul. 2022.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A importância da Ginástica laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais. **Revista de Educação Física**, v. 76, n. 139, 2007. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/>. Acesso em: 15 jun. 2022.

PAGLIARI, Paulo. Ginástica Laboral. **Revista Consciência**, Palmas, v. 16, n. 2, p. 19-39, jul./dez. 2002. Disponível em: <https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/183/5->



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

A PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL COMO ALIADA NA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO
 Millena de Oliveira Silva, Patrícia Brandão Amorim

Os_BenefYcios_da_GinYstica_Laboral_e_sua_AYYo_Direta_na_PrevenYYo_das_LERDORT.pdf
 Acesso em: 20 jul. 2022.

PEGADO, P. **Saúde e produtividade**. São Paulo: Ed. Proteção, 1995. Disponível em:
http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/sfeitos_humor.pdf Acesso em: 20 jul. 2022.

PEREIRA, T. I. **Atividades preventivas como fator de profilaxia das lesões por esforços repetitivos de membros superiores**. 1998. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, ESEF/UFERS, Porto Alegre, 1998. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/117874?locale-attribute=es> Acesso em: 21 jul. 2022.

POLETO, S. S.; AMARAL, F. G. Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral. **Revista CIPA**, v. 297, p. 50-59, 2004. Disponível em:
http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/doencas_ocupacionais.pdf Acesso em: 21 jul. 2022.

PRZYSIEZNY, W. L. Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho: um enfoque ergonômico. **Revista Tecno-científica Dynamis**, v. 8, n. 31, p. 19-34, abr./jun. 2000. Disponível em:
<https://seer.unifunec.edu.br/index.php/rfc/article/view/2339/2180> Acesso em: 7 jul. 2022.

SELYE, S. **A tensão da vida**. São Paulo: IBRASA, 1965. p 351.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

VERONESI, J. R. J. **Fisioterapia nas empresas: cuidando da saúde funcional do trabalhador**. São Paulo: Andreoli, 2008.

WOORD JR., Thomaz (Coord.). **Mudança organizacional**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2004. Disponível em: https://www.academia.edu/27284273/MUDAN%C3%87A_ORGANIZATIONAL Acesso em: 11 ago. 2022.