

ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE  
VITÓRIA – EMESCAM

RICARDO SIEPIERSKI

**ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL**

VITÓRIA  
2009

RICARDO SIEPIERSKI

## **ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória – EMESCAM, como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em fisioterapia.

Orientadora: Rosanna Silva Cocchi dos Santos

VITÓRIA – ES  
2009

RICARDO SIEPIERSKI

## ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Fisioterapia da Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória – EMESCAM, como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia.

Aprovada em 11 de dezembro de 2009.

### COMISSÃO EXAMINADORA



Orientadora: Rosanna Silva Coochi dos Santos  
Escola Superior de Ciências da Santa Casa de  
Misericórdia de Vitória – EMESCAM



Prof<sup>º</sup>. Bertolino Bernardes dos Santos Filho  
Escola Superior de Ciências da Santa Casa de  
Misericórdia de Vitória – EMESCAM



Prof<sup>ª</sup>. Ermenilde da Silva Pinto  
Escola Superior de Ciências da Santa Casa de  
Misericórdia de Vitória – EMESCAM

## RESUMO

A ginástica laboral vem sendo utilizada em empresas como um método de prevenção e tratamento dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). É uma atividade física realizada no ambiente de trabalho, de curta duração. Suas atividades são fundamentadas basicamente nos exercícios de alongamento, relaxamento e consciência corporal, compensando as estruturas solicitadas durante o trabalho, contribuindo para a melhora da qualidade de vida do trabalhador e conseqüentemente aumento da produtividade no trabalho. Através de revisão bibliográfica procurou-se conhecer os principais benefícios que a ginástica laboral promove na relação trabalhador/empresa. O levantamento de dados foi realizado a partir dos bancos da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) consultadas através do site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) da Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e de pesquisa em bibliotecas. Concluímos que a ginástica laboral promove benefícios sociais, psicológicos e físicos, melhorando a produtividade dos trabalhadores e, conseqüentemente, prevenindo lesões osteomusculares relacionadas ao trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica laboral, LER/DORT e fisioterapia.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>05</b>
<b>1.1 GINÁSTICA LABORAL .....</b>	<b>06</b>
<b>1.1.1 Classificação da ginástica laboral .....</b>	<b>08</b>
<b>1.1.2 Benefícios da ginástica laboral.....</b>	<b>09</b>
<b>1.1.3 Benefícios da Ginástica Laboral para empresas.....</b>	<b>09</b>
<b>1.1.4 Ginástica Laboral relacionada com LER/DORT.....</b>	<b>10</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>11</b>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 OBJETIVO GERAL .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....</b>	<b>12</b>
<b>4 MATERIAS E MÉTODOS .....</b>	<b>13</b>
<b>5 REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>14</b>
<b>6 DISCUSSÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>7 CONCLUSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, com a tendência do ser humano ao sedentarismo, e uma alta produtividade no mercado, as empresas vêm investindo em programas preventivos de conscientização para a introdução da atividade física durante o período de trabalho, sendo a ginástica laboral uma das alternativas. Indicadores evidenciam que mais de 50% dos trabalhadores das empresas não praticam atividade física, trazendo o sedentarismo entre a maioria dos trabalhadores na população brasileira (SILVA; MARCHI, 1997).

A busca cega do aumento de produtividade tem sido traduzida em aumento da jornada de trabalho, com horas extras excessivas transformadas em rotina, ritmos exageradamente intensos, pressão e controle sobre o trabalhador (CAÑETE, 1996).

Tal cobrança por produtividade nas empresas faz com que os trabalhadores exijam mais do que o seu corpo possa resistir, trazendo problemas antes pouco observados no ambiente ocupacional. Um destes problemas são os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), associado à insatisfação no ambiente ocupacional. Essas alterações são também conhecidas como lesão por esforços repetitivos (LER), são distúrbios que ocorrem devido à sobrecarga biomecânica ocupacional, sendo as mais comuns o trabalho repetitivo, força excessiva, compressão mecânica, postura inadequada e ausência de pausas durante o trabalho (RODRIGUES et al., 2009).

Neste contexto de atenção à saúde do trabalhador, se insere nos ambientes ocupacionais novos aliados para proteger a saúde de quem desenvolve suas atividades laborais, um destes profissionais é o Fisioterapeuta (POLITO, 2002).

A Fisioterapia do Trabalho, especialidade do profissional fisioterapeuta que atua na prevenção e terapêutica das atividades desempenhadas de forma incorreta pelos trabalhadores no ambiente ocupacional, tendo este profissional como arsenal de seu trabalho algumas possibilidades de atuação para minimizar as dificuldades que muitas empresas passam atualmente. As atuações da fisioterapia no trabalho

compreendem as avaliações cinético-funcionais dos trabalhadores, paralelo aos exames adimensionais e periódicos do médico do trabalho, programas ergonômicos, e de prevenção, treinamento e conscientização dos trabalhadores, tratamento dos casos de distúrbios osteomusculares no ambiente laboral e desenvolvimento e/ou supervisão do programa de Cinesioterapia/Ginástica Laboral (PEREIRA, 2001).

A análise do setor de trabalho determina uma elaboração de um protocolo coletivo relacionado á cada setor, adequando-se á função desempenhada por esse grupo de trabalhadores, bem como um protocolo individualizado. Contudo esse protocolo envolve uma seqüência de exercícios diários que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho diminuindo a possibilidade de comprometimentos da integridade do corpo, minimizando os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador (BAÚ, 2002; ZILLI, 2002; CARVALHO, 2004).

O trabalhador será beneficiado com os exercícios que são executados durante atividade laboral, reduzindo o impacto e o estresse muscular que o indivíduo sofre durante sua jornada de trabalho (ZILLI, 2002).

A ginástica laboral é fundamental para a prevenção da ocorrência ou reincidência de DORT ou causados por esforço repetitivo (LIDA, 2005).

A ginástica laboral é a aplicabilidade da arte de exercitar o corpo e a mente do trabalhador, através da utilização de exercícios de fácil execução, promovendo bem estar ao funcionário, aumentando assim sua disposição na execução das tarefas que lhes são propostas (MENDES; LEITE, 2004).

## 1.1 GINÁSTICA LABORAL

O primeiro vestígio vem da Polônia, datado de 1925 com o nome "Ginástica de Pausa". Anos depois, surgiu na Holanda e na Rússia. Na década de 60, atingiu outros países da Europa e principalmente o Japão, onde ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da ginástica laboral compensatória (GLC). No Brasil, a idéia brotou

em 1973, na Escola de Educação Feevale com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas (MARCHESINI, 2002).

No Brasil, a ginástica laboral foi introduzida em 1969 por executivos nipônicos na *Ishikawajima do Brasil Estaleiros S.A.* (Ishibrás), localizada no Rio de Janeiro, e era realizada com 4.300 funcionários no início do expediente, divididos em grupos, ao ar livre, de acordo com a sessão a que pertenciam. A ginástica laboral tinha, ao todo, 8 minutos de duração (MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 1990).

Entre os anos de 1990 e 2000, mais especificamente de 1995 em diante, a ginástica laboral começou a ser compreendida como um bom instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais (LIMA, 2003).

A ginástica laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que durante a atividade física é liberado um neurotransmissor chamado endorfina que é um neuro-hormônio endógeno (fabricados pelo próprio corpo), que é produzida pela glândula hipófise e pelo hipotálamo durante exercícios. Os efeitos produzidos pela endorfina são analgésicos, sensação de bem-estar e alívio das tensões. (SILVA NETO, 2002).

Esta atividade supre, ao menos em partes, a necessidade de um "espaço de liberdade", de quebra de ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho. Além disto, a organização do trabalho ataca maciçamente a vida mental dos 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 laboral, os trabalhadores descobrem que é um momento, talvez o único do dia, no qual podem ser eles mesmos 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, também é parte integrante da motivação e qualidade do trabalho de equipe de uma organização (MARCHESINI, 2002).

### **1.1.1 Classificação de ginástica laboral**

A ginástica laboral é uma prática desenvolvida dentro da empresa que consiste em exercícios específicos realizados no próprio local de trabalho (ZILLI, 2002).

Segundo MENDES e LEITE (2004) podem ser classificadas, dividindo-se em três momentos, preparatória, compensatória e relaxamento.

Preparatória é geralmente realizada no início do expediente com o objetivo de preparar musculatura e as articulações para o trabalho. Ela ativa fisiologicamente o organismo, prepara para o trabalho físico e melhora o nível de concentração e disposição, elevando a temperatura do corpo, oxigenando os tecidos e aumentando a frequência cardíaca. Tem a duração aproximada de 10 a 12 minutos. Inclui exercícios de coordenação, equilíbrio, concentração, flexibilidade e resistência muscular (MENDES e LEITE, 2004).

Compensatória é realizada no meio do expediente, com a função de distensionar a musculatura exigida no trabalho. Sua principal finalidade é compensar tensão muscular adquirido pelo uso excessivo ou inadequado das estruturas musculoligamentares. Tem o objetivo de melhorar a circulação com a retirada de resíduos metabólicos, modificar a postura no trabalho, reabastecer os depósitos de glicogênio e prevenir a fadiga muscular, sendo sugeridos exercícios de alongamento e flexibilidade, respiratórios e posturais (MENDES e LEITE, 2004).

Relaxamento é sempre realizada no final da jornada de trabalho, tendo como objetivo a redução do estresse, relaxamento muscular e mental, alívio das tensões, redução dos índices de desavenças no trabalho e em casa, com conseqüente melhora da função social. São realizadas automassagens, exercícios respiratórios, exercícios de alongamento, flexibilidade e meditação (MENDES; LEITE, 2004).

### **1.1.2 Benefícios da ginástica laboral para os trabalhadores**

É 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 atenção, motivação, agilidade, urgência, qualidade, trabalho em equipe, produção e satisfação de clientes. É esse equilíbrio que as empresas visam quando implantam os programas de ginástica laboral (MARCHESINI, 2002).

Segundo PAGLIARI (2002) os programas de ginástica laboral promove a saúde mental, física e social do indivíduo. Alguns de seus benefícios, como os fisiológicos que é provocado o aumento da circulação sanguínea em nível da estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo do ácido lático, diminui as inflamações e traumas. Melhorando também a postura, diminui a tensão muscular desnecessária, diminui o esforço na execução das tarefas diárias, facilita a adaptação ao posto de trabalho (PAGLIARI, 2002). O psicológico previne o estresse, favorece a mudança da rotina, melhora a capacidade de concentração no trabalho, reforça a auto-estima, o aumento da capacidade de concentração no ambiente de trabalho, a conquista do momento destinado a ele, valorização do funcionário (homem/ profissional) (PAGLIARI, 2002; MACIEL et al., 2005). Já o benefício social desperta o surgimento de novas lideranças, promove a integração social, melhora o relacionamento interpessoal e participação ativa nas palestras debates e dinâmica de grupo (PAGLIARI, 2002; MACIEL et al., 2005).

### **1.1.3 Benefícios da ginástica laboral para empresas**

Redução do índice de absenteísmo, maior proteção legal, diminuição dos acidentes de trabalho, com prevenção de doenças profissionais, reflexo na capacidade de produção e produtividade, integração dos trabalhadores, baixo custo de implantação do programa, funcionamento da ação como política de RH (recursos humanos), reduzir afastamento do trabalhador da empresa (BAÚ, 2002; MACIEL et al., 2005).

#### 1.1.4 Ginástica laboral relacionada com LER/DORT

No Brasil a indicações seguras de que a ginástica laboral aumenta a prática de atividades físicas dos funcionários, diminuindo a incidência de dores e demais sintomas relacionados a LER/DORT. A ginástica laboral adaptada para as necessidades impostas pelo tipo de trabalho, em breves períodos de tempo, ao longo de todo o dia de trabalho, pode produzir resultados positivos para os funcionários e para a empresa (PINTO; SOUZA, 2004).

Com o avanço das LER/DORT, pesquisadores e profissionais de diversas áreas têm procurado discutir as inúmeras controvérsias que o fenômeno suscita. A primeira controvérsia diz respeito ao próprio diagnóstico, difícil de ser feito e acordado entre os médicos. A segunda controvérsia tem a ver com a tentativa de encontrar possíveis soluções para o problema, que atinge ampla magnitude e proporções epidêmicas (VERTHEIN, 2001).

No Brasil, nos últimos anos a doença mais prevalente registrada entre a população trabalhadora segura é LER/DORT (VERTHEIN, 2001).

As causas das LER/DORT são apontadas por diversos pesquisadores como um conjunto de fatores físicos e organizacionais do trabalho que, combinados, possibilitam o surgimento da síndrome. Dentre esses fatores, são citados: posturas inadequadas, natureza e repetitividade de movimentos e aplicação de forças, que podem influenciar diretamente no sistema músculo-esquelético do trabalhador. Os fatores causais indiretos relacionam-se ao conteúdo das atividades e à períodos prolongados de trabalho, ausência de pausas, não rotatividade de tarefas e fatores psicológicos, tais como o estresse, pressão pela produção e o relacionamento entre chefias e funcionários (MACIEL, 2005; CODO, 1998; RANNEY, 2000).

## 2 JUSTIFICATIVA

O interesse em realizar este trabalho surgiu porque a ginástica laboral melhora a condição de vida do trabalhador, quando feita da melhor forma, e assim analisaremos os benefícios que a ginástica laboral traz para o trabalhador e para a empresa. Sendo uma das medidas preventivas, reside na atuação do fisioterapeuta do trabalho na saúde do trabalhador. Nos anos de 2006 a 2008, como estagiário de fisioterapia, em uma empresa de finanças de Vitória-ES na área de saúde do trabalhador, obtive uma visão muito boa e interessante sobre a prática da ginástica laboral. Buscando comprovações sobre a ginástica laboral e um melhor embasamento teórico, tive o interesse de realizar esse trabalho.

A ginástica laboral é um caminho para que os trabalhadores tenham melhor qualidade de vida e menos doenças ocupacionais. Segundo OLIVEIRA (1998), quando alguém adoece em função do trabalho é o trabalho que está doente e não a pessoa.

### 3 OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os benefícios da ginástica laboral na classe trabalhadora, sugeridos na literatura.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estabelecer fatores determinantes de benefícios da ginástica laboral.

Identificar os benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

Evidenciar a melhora no desempenho dos trabalhadores para a empresa.

#### **4 MATERIAIS E MÉTODOS**

Realizou-se uma revisão bibliográfica utilizando livros e artigos a partir das bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) consultadas através do site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), da Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e de pesquisa em bibliotecas. As palavras chaves para a pesquisa foram: Ginástica laboral, LER/DORT e fisioterapia. Foram selecionados 12 artigos considerando os seguintes critérios de inclusão: ter sido publicado no período de 1990 a 2009, estar escrito na língua espanhola ou portuguesa e abordar temas relacionados à benefícios da ginástica laboral.

## 5 REVISÃO DA LITERATURA

SILVEIRA e colaboradores, (2007) realizaram um estudo com o objetivo de comparar os efeitos da ginástica laboral nas variáveis morfológicas (peso, estatura e percentual de gordura corporal - %G), funcionais (força, resistência muscular localizada e flexibilidade), estilo de vida e absenteísmo entre trabalhadores praticantes e não-praticantes do programa de ginástica laboral em uma indústria farmacêutica, onde participaram 100 pessoas. Os resultados apontam que a ginástica laboral é uma ferramenta importante na melhoria da saúde do trabalhador, contudo devem ser adotados outros programas que estimulem um estilo de vida mais ativo, vinculando necessidades dos funcionários e realidade de cada empresa.

CARVALHO E CASTRO, (2007) tiveram como objetivo avaliar o efeito em saúde de um programa de ginástica laboral através da percepção do estado geral de saúde de trabalhadores. Para tanto, realizaram um estudo longitudinal, em que foram executadas duas observações, uma antes e outra três meses após a implantação do programa de ginástica laboral. Fizeram parte do estudo 30 trabalhadores. Concluíram que os trabalhadores se auto-avaliaram como em melhor condição de saúde após a introdução da ginástica laboral na empresa.

LEME E MEYER, (2008) evidenciaram os efeitos da ginástica laboral na saúde dos trabalhadores. Concluíram que a aplicação de três meses de ginástica laboral pode ter contribuído para melhora da qualidade de vida em servidores públicos de indústria, principalmente na dimensão estado geral de saúde.

MOREIRA E SANTOS, (2005) observaram os fatores como o aumento do ritmo de trabalho, alta velocidade de produção, movimentos repetitivos, stress, pressão de chefias, entre outros, fazendo com que o trabalhador a cada jornada de trabalho padeça de algias em diversos segmentos corporais. Ao final do estudo, a conclusão foi que a ginástica laboral possui eficácia significativa na redução das queixas algicas em trabalhadores do setor de embalagem de indústrias farmacêuticas.

COUTO, (2006) realizou como os funcionários de indústrias durante suas atividades laborais realizam vários exercícios repetitivos, provocando o surgimento de atestados médicos, queda de produção ou mesmo aposentadoria por invalidez, repercussões passíveis de prevenção pela atuação fisioterapêutica. Assim, tal estudo buscou analisar se o desenvolvimento de DORT pode ser reduzido através da intervenção fisioterapêutica. Os métodos foram para alcançar esse objetivo, após um levantamento bibliográfico, realizou-se um estudo de caso com 28 funcionários de uma indústria têxtil por meio de uma abordagem quantitativa/qualitativa. Os resultados foram na reavaliação, quatro meses após, observou-se diminuição do número de funcionários com: Cistos Sinoviais em região posterior de punho, Tendinite do Supraespinhoso, Síndrome de De Quervain e do Túnel do Carpo, além da queda em 92% da incidência de atestados médicos relacionados com doenças do trabalho. Tiveram uma melhor qualidade de trabalho e diminuição do número de faltas, assim como o aumento da produtividade para as indústrias.

MARTINS E DUARTE, (2000) realizaram um estudo que teve como foco principal analisar as alterações na flexibilidade, percentual de gordura e pressão arterial, provocadas pela ginástica laboral, junto a trabalhadores da reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina. A amostra, composta por 26 funcionários, foi aplicada uma série de testes físicos e questionários. Analizou-se percentual de gordura, da pressão arterial, da flexibilidade, medida pelo teste de sentar e alcançar, do aumento de amplitude da abdução do ombro, da hiperextensão do cotovelo, da flexão do punho, da extensão do quadril, da flexão do joelho, e da hiperextensão do joelho. O programa de ginástica laboral, mostrou-se capaz de implementar alterações no estilo de vida de seus participantes.

CHACÓN, (1999) teve como objetivo realizar um levantamento clínico e epidemiológico dos casos suspeitos de DORT nos últimos dois anos na Indústria de Alimentos Nutritional; com a finalidade de obter dados para subsidiar com informações a implantação de um programa de ginástica laboral nesta empresa. Concluindo que os trabalhadores tem alguma noção das doenças provocadas pelo trabalho e que muitos deles conhecem a ginástica laboral como uma boa medida preventiva destas doenças para ser utilizada nas empresas.

MARTINS E BARRETO, (2007) tiveram como resultado encontrado o sedentarismo instalando-se desde muito cedo e prorrogando-se por todo período de vida do ser humano. Essa realidade gerou, e gera conseqüências nefastas à qualidade de vida de inúmeros setores trabalhistas de nossa sociedade. Os resultados obtidos por um grupo de funcionários do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) submetidos a vivências de ginástica laboral durante os anos de 2002 a 2005, no tocante a resultados obtidos na capacidade flexibilidade e melhoria da qualidade de vida. Como instrumentos de avaliação foram utilizados um questionário investigativo sobre as dores decorrentes do trabalho diário, teste de sentar e alcançar, flexiteste e questionário de satisfação com o programa. Os resultados indicaram que o programa demonstrou-se efetivo na melhoria da qualidade de vida dos funcionários do IFSC não só devido à melhora de desempenho nos testes de sentar/alcançar e flexiteste, mas também pela redução da incidência de dores musculares e/ou posturais durante o trabalho e ao acordar.

RODRIGUES e colaboradores, (2009) analisaram os benefícios da implantação de um programa de Ginástica Laboral realizado com funcionários dos mais diversos setores de trabalho de uma Instituição de Ensino Superior localizada na cidade de Apucarana – Pr, aplicada por estagiários do 8º semestre do curso de Fisioterapia, supervisionados pelo docente responsável pelo Estágio de Fisioterapia Preventiva e do Trabalho. Sendo a Cinesioterapia/Ginástica Laboral aplicada três vezes por semana durante 15 minutos no início da jornada de trabalho dos participantes. A partir da aplicação e análise de questionários respondidos pelos 20 participantes, antes e após a implantação do Programa de Ginástica Laboral, tiveram como conclusão que o programa sendo planejado, desenvolvido e aplicado com uma metodologia coerente e por profissionais capacitados contribui para a saúde e a qualidade de vida do trabalhador, uma vez que seus benefícios vão além do ambiente de trabalho, pois o programa gera modificações na maneira de pensar dos participantes além dos benefícios no relacionamento com outros trabalhadores e melhora das queixas de dores/desconfortos osteomioarticulares, mesmo sendo aplicado com um curto espaço de tempo, ou seja, por apenas três meses.

BATTIROLA e colaboradores, (2008) tiveram como objetivo da pesquisa analisar os benefícios da ginástica laboral, como também da aceitação dos funcionários em

relação a essa prática. A pesquisa foi realizada com 18 dos 84 funcionários do Artesanato e Chocolate Caseiro Três Fronteiras. Foi feita uma avaliação quantitativa, com a distribuição de um questionário auto-aplicável. Os exercícios propostos objetivavam melhorar o alongamento, melhorar a consciência respiratória, melhorar o retorno venoso, adquirir consciência corporal, buscar integração social, diminuir estresse físico e mental e promover analgesia. Os resultados foram que na pesquisa feita após as intervenções constatou-se que todos os participantes observaram resultado satisfatório com a ginástica laboral. A conclusão foi que a ginástica laboral teve uma grande aceitação, tanto da parte dos funcionários como também de pessoas de cargos superiores.

SANTOS et al., (2007), realizaram um estudo tendo como objetivo verificar os benefícios da ginástica laboral para prevenção dos DORT em funcionários da Universidade Paranaense - UNIPAR. O estudo foi composto por uma amostra de 40 funcionárias dos serviços gerais, todas do sexo feminino, com idade entre 30 e 45 anos, avaliadas antes e após o programa de ginástica laboral por meio de questionários. Os resultados obtidos foram satisfatórios, evidenciados pela melhora em todos os aspectos avaliados: condições sintomatológicas (dor) e o nível de satisfação. Diante disto, conclui-se que a ginástica laboral proporciona uma melhora na qualidade da realização do trabalho, no bem estar físico e mental do trabalhador, aumentando sua performance, motivação e produtividade.

SALIBIAN, (2005) teve como principal objetivo identificar os principais resultados e benefícios que a ginástica laboral trouxe para os educadores dos Centros Municipais de Educação Infantil (CMEI) da cidade de Curitiba – PR. A abordagem metodológica foi a descritiva quantitativa. Para isto, foi realizada uma pesquisa exploratória através de um questionário, para verificar os benefícios e resultados obtidos após quatro meses, no mínimo, da prática de ginástica laboral nos locais de trabalho. A amostra foi composta por 94 funcionários. Tal pesquisa demonstrou um resultado significativo no aspecto físico, foi observada a redução de dores em alguma parte do corpo em 27%, diminuição da fadiga em 51%, melhora da flexibilidade muscular em 50% e aumento da consciência corporal em 56%. No aspecto psicológico, foi verificada a redução do estresse ocupacional em 81%, melhora na auto-estima em

36%, melhora no humor em 48% e no aspecto social, foi obtida a melhora no relacionamento com os colegas de trabalho em 59%.

## 6 DISCUSSÃO

CHACÓN (1999) concluiu que os trabalhadores tem noção das doenças provocadas pelo trabalho e que, muitos deles conhecem a ginástica laboral como uma boa medida preventiva destas doenças para ser utilizada nas empresas. BATTIROLA et al (2008) completa afirmando que todos os participantes, independentemente do nível de escolaridade, observaram resultados satisfatório com a ginástica laboral, tendo grande aceitação, mas teve como a distribuição de queixa de dor a coluna. Teve como pontos positivos que foi diminuição do cansaço, trabalhadores cuidam melhor da sua saúde, melhoram o humor, diminui a dor no corpo e o estresse e melhora da integração com os colegas.

SILVEIRA (2007) constatou no teste de flexibilidade nos homens houve uma melhora significativa na região da coluna e nas mulheres a melhora foi na flexão do ombro e extensão do joelho. Sobre a resistência abdominal todos os trabalhadores obtiveram valores superiores dos que não fizeram. No estilo de vida ocorreu uma melhora de ambos os sexos, e houve melhora no índice do absenteísmo para os trabalhadores. Já MARTINS e DUARTE (2000) concordaram que houve melhoria significativa do percentual de gordura, da pressão arterial, e também na melhora da flexibilidade, afirmando ainda que o programa de promoção da saúde, inclusive, mostrou-se capaz de implementar alterações no estilo de vida de seus participantes.

COUTO (2006) relatou a importância da intervenção fisioterapêutica em ambientes ocupacionais influenciando na diminuição do número de faltas, assim como o aumentando a produtividade para as indústrias. SANTOS (2007) concorda, acrescentando que a ginástica laboral interfere positivamente no bem estar físico e mental do trabalhador, aumentando sua performance, motivação e produtividade.

MARTINS E BARRETO (2007), MOREIRA et al (2005) observaram que a ginástica laboral possui eficácia significativa na redução das queixas álgicas em trabalhadores.

LEME E MEYER (2008) e SALIBAN (2005) concordam que a ginástica laboral demonstrou-se efetiva na melhoria da qualidade de vida. Os resultados indicaram que o programa demonstrou-se efetivo na melhoria da qualidade de vida, pela redução da incidência de dores musculares e/ou posturais durante o trabalho e ao acordar.

SALIBIAN (2005) teve como conclusão que trabalhadores que exercem esforços repetitivos têm um grande índice de dor, enfatizando a maioria de 41% de dor lombar. RODRIGUES et al (2009) Em relação a queixas de dores especificou que 44% em região lombar e no fim das atividades houve uma redução de dor na região lombar para 33%. Analizando também a melhora do relacionamento interpessoal no ambiente ocupacional, conscientização do programa da ginástica laboral e a saúde de cada trabalhador participante, trazendo uma melhor qualidade de vida e bem estar.

CARVALHO E CASTRO, (2007) sugerem que a ginástica laboral contribua para o aumento do bem estar dos tabalhadores. Apesar da adoção da ginástica laboral não modificar ou melhorar as condições de trabalho, parece ser um fator de estímulo para a adoção de práticas saudáveis pelos trabalhadores.

## 7 CONCLUSÃO

Através da revisão bibliográfica, pode-se que a ginástica laboral proporciona modificações positivas para o trabalhador e pode se tornar uma boa ferramenta no arsenal de programas de prevenção de doenças relacionadas ao trabalho. Porém considerando que a ginástica laboral é uma medida preventiva coadjuvante, pode contribuir para que se alcance a redução dos índices de LER/DORT nos ambientes de trabalho, promovendo a saúde do trabalhador. A ginástica laboral tem uma importância, tendo como a melhora do estado fisiológico, psicológico e social do trabalhador.

## 8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BATTIROLA et al., Aplicação de um programa de ginástica laboral e análise da aceitação de funcionários de um estabelecimento comercial na cidade de Foz do Iguaçu. **II Seminário de Fisioterapia da UNIAMERICA 2008.**
- BAÚ, L. M. S. Fisioterapia do Trabalho: ergonomia, legislação, reabilitação. **Clãdosilva** Curitiba – PR: 2002.
- CAÑETE, I. Humanização Desafio da Empresa Moderna, a ginástica laboral como um caminho. **Artes e Ofício** Porto Alegre, 1996.
- CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna.** Ícone São Paulo: 2001.
- CARVALHO C.M.C.; CASTRO C.R., Efeitos de um programa de ginástica laboral na saúde de mineradores. **Cad. saúde colet.** Vol. 15 n. 1, jan.-mar. 2007.
- CARVALHO, S.H.F. Ginástica Laboral (Portal da saúde). Disponível em <http://www.df.trf1.gov.br/portalsaude/> (acesso em 10-17-2009), 2004.
- CHACÓN C. G.A., Estudo clínico e epidemiológico dos casos suspeitos de LER/DORTna indústria de alimentos Nutrimental: ginástica laboral como medida preventiva. **Bib. de ciências e saúde.** P.51, 1999.
- CODO, M. C. G. Almeida (Org.). **Lesões por Esforços Repetitivos: Diagnóstico, Tratamento e Prevenção: uma abordagem multidisciplinar.** Petrópolis: Vozes 1998.
- COUTO. A intervenção primária da fisioterapia em funcionários de indústria têxtil na cidade de Jequié-BA. **Fisioter. Bras;** 451-454 2006.
- LEME J.A.C.A., MEYER E.C. Efectos de la gimnasia laboral en la calidad de vida de los trabajadores. **Cienc. Trab** Vol.10, n.29p. 100-105, jul.-sept. 2008.
- LIDA, I. **Ergonomia: Projeto e Produção.** 2. ed. São Paulo: Edgard Blücher, 2005.
- LIMA, V. Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho. **Phorte** 2003.

MACIEL et al., Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral?  
**Cad. psicol. soc. trab.** v.8, dez. 2005.

MARTINS C.O.; DUARTE M.F.S., Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. **Rev. bras. ciênc. mov.** Vol. 8, n.4, set. 2000.

MARTINS G.C.; BARRETO S.N.G., Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). **Motriz.** Vol. 13 n.3 p.214-224, 2007.

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

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: Princípios Aplicações Práticas.** Barueri – SP: Manole, 2004.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 1990, p.193. Ginástica Laboral (Portal da saúde). Disponível em <http://www.artigos.com/artigos/saude/saude-e-bem-estar/a-ginastica-laboral,-beneficios,-curiosidades,-exemplo-de-alongamento-%10-exercicio-:-revitality-8139/artigo/> (acesso em 10-15-2009), 2009.

MOREIRA P.H.C., CINELLI G., SANTOS P.R.B., A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador. **Fisioter. Bras.** VOL. 6, n.5, p.349-353, set-out. 2005.

OLIVEIRA, C. R. Lesões por Esforços Repetitivos – LER, **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, N. 73, v. 19, abril/maio, 1998.

PAGLIARI, P. Ginástica Laboral. **REVISTA CONSCIÊNCIA**, v. 16, n. 2, p. 19-30. jul./dez. 2002.

PEREIRA, E. R. Fundamentos de Ergonomia e Fisioterapia do Trabalho **Taba Cultural.** Rio de Janeiro, 2001;

PINTO, A. C. C. S.; SOUZA, R. C. P. A Ginástica laboral como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no setor de cozinha em restaurantes. **Ergon.** 2004.

POLITO, E. Ginástica Laboral: teoria e pratica. **Sprint**, Rio de Janeiro: 2002.