



**REDE DE ENSINO DOCTUM**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado**  
**Unidade Serra**

**O EFEITO DA GINÁSTICA LABORAL**  
**NA SAÚDE DO TRABALHADOR E OS BENEFÍCIOS PARA**  
**DIMINUIÇÃO DAS DORTS**

**LEIDINÉIA SOARES DE AGUIAR**  
**BIANKA RIBEIRO NUNES MACEDO**

**RESUMO**

Ginástica laboral é o tipo de ginástica realizada no trabalho com exercícios de curta duração (entre 10 e 15 minutos) com o objetivo de melhorar a saúde e a qualidade de vida dos colaboradores. O objetivo principal é a prevenção das dores, lesões, fadiga muscular e a correção de vícios posturais. A ginástica laboral melhora o relacionamento dos colaboradores e ajuda na prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais, quando bem orientada, a recomendação é que os exercícios sejam acompanhados por um especialista (Fisioterapeuta ou professor de educação física), ela pode contribuir com a ergonomia reduzindo as dores, fadiga, monotipia, estresse, acidentes e doenças ocupacionais dos trabalhadores. Ao fazer um trabalho da faculdade, estágio obrigatório, vivencia na prática o que realmente é a Ginástica Laboral, pude ver realmente como os colaboradores abordam a questão, quem gosta, quem não gosta, quem participa, quem não participa, foi uma experiência inexplicável, da qual eu resolver fazer meu TCC. Ao iniciar a pesquisa, meu objetivo era verificar quais benefícios a ginástica laboral trazia

para os colaboradores e se eles tinham alguma queixa de dores antes de começarem com o programa e como estava depois do programa de Ginástica Laboral. Foi feita uma entrevista com 14 perguntas aos 15 colaboradores, os resultados objetivos foram gratificantes, resultando melhor convivência com colegas, mais disposição para trabalhar e menos dor durante a demanda colocada para cada um durante o dia de trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica laboral, Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, Qualidade de vida no trabalho.

### **CONSIDERAÇÕES INICIAIS**

No mundo globalizado onde vivemos, passamos a maior parte do dia no nosso local de trabalho, perfazendo entre 8h a 10 horas diárias, onde a maior parte do tempo, estamos em pé ou sentados, e nem sempre com uma postura adequada. Pensando na saúde do colaborador, e na tentativa de contornar problemas advindos de desgaste físico e mental, as empresas têm adotado a Ginástica Laboral, como uma possibilidade de: diminuição dos afastamentos decorrentes de lesões por esforços repetitivos e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho; redução de atestados médicos, acidentes de trabalho e o aumento da produtividade (FIGUEIREDO; MONT'ALVÃO, 2005; MENDES; LEITE, 2004; MARTINS; DUARTE, 2000).

Pressi e Candotti (2005) reforçam a ideia de que a inserção da Ginástica Laboral na rotina das empresas pode apresentar resultados positivos, como o aumento da produtividade e disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal. Entretanto, quanto ao efeito da Ginástica Laboral na prevenção das lesões, lombalgia e distúrbios referentes a atividade laboral, a literatura ainda é controversa, necessitando de estudos mais aprofundados. Por exemplo, Augusto et al. (2008) relatam que a Ginástica Laboral quando adotada de forma isolada, pode não ser eficaz para a prevenção.

Deste modo, cada vez mais, as empresas estão se preocupando com a qualidade de vida no trabalho e estão buscando apoio na Ergonomia e na Ginástica Laboral, uma

vez que atuam na recuperação do desgaste físico e mental decorrente das rotinas, melhora a qualidade da produção, otimização do tempo e de recursos, diminuição de acidentes de trabalho além de resultados positivos no âmbito social e pessoal, conforme afirmam Lesme et al.(2011). Este estudo pretende, verificar se a Ginástica Laboral é uma ferramenta capaz de trazer benefícios para os colaboradores e sobre os hábitos posturais de trabalhadores que trabalham por longos períodos na posição em pé ou sentado.

### **PROBLEMA E PROBLEMÁTICA**

Como a aplicação de Ginástica Laboral nas empresas auxilia na prevenção de DORTs?

**OBJETIVO GERAL:** Investigar se a Ginástica Laboral traz benefícios para trabalhadores de carga e descarga de uma empresa de gás.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** (1) Identificar se a Ginástica laboral traz benefícios e melhoria para o colaborador e os hábitos posturais dos trabalhadores que ficam por longos períodos em pé; (2) Apresentar como a Ginástica Laboral contribui para melhoria na produtividade e na prevenção de DORTs.

### **JUSTIFICATIVA**

Diferentemente do que ocorre com doenças não ocupacionais, as doenças relacionadas ao trabalho têm implicações legais que atingem a vida dos colaboradores. O seu reconhecimento é regido por normas e legislação da Portaria GM n.º 777 (BRASIL, 2004), do Ministério da Saúde, de 28 de abril de 2004, tornou de notificação compulsória vários agravos relacionados ao trabalho, entre os quais os de LER/Dort/;

“Art. 1º Regulamentar a notificação compulsória de agravos à saúde do trabalhador - acidentes e doenças relacionados ao trabalho – em rede de serviços sentinela específica.

“§ 1º São agravos de notificação compulsória, para efeitos desta portaria:

VII - Lesões por Esforços Repetitivos (LER), Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT); ”

Na década de 80, trabalhadores submetidos a intensas jornadas de trabalho, muitas associadas à baixa remuneração, ergonomia inapropriada e ao estresse, passaram a apresentar vários sintomas heterogêneos que resultaram em ações trabalhistas. Na ausência dos conhecimentos médicos atuais, esse grupo de sintomas foi reunido em uma sigla arbitrária (LER e depois DORT) quando, de fato, representavam muitas doenças, com causas, mecanismos e tratamentos diferentes. O desconhecimento que marcou esse período atribuiu, equivocadamente, a causa de todas essas doenças às repetições de movimentos no contexto do trabalho. Esse equívoco foi facilitado pelo fato de a maioria dos trabalhadores em litígio trabalhista serem provenientes da indústria, que produz em série.

## **A HIPÓTESE**

Acreditamos que a Ginástica Laboral é uma grande ferramenta para melhorar a produtividade dentro das empresas. A Ginástica Laboral “apresenta-se como uma estratégia de melhorar a qualidade de vida do trabalhador” (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2014, p. 201) e consiste em “um método utilizado nas empresas, de pouca duração, com prática de movimentos de alongamento e relaxamento, é de grande valor no desempenho das ocupações dos funcionários, com mais empenho e eficiência” (BARBOSA; JÓIA, 2021, p. 1).

## **A BASE TEÓRICA**

### **1. Ginástica Laboral: Conceitos e contextos**

O conceito de Ginástica Laboral é muito antigo, ao contrário do que muitos pensam. Ele surgiu na Polônia, em 1935, com o nome de “Ginástica de Pausa”. Somente na década de 60 que a ginástica Laboral foi reconhecida no mundo, na Europa e no Japão eclodiu a GL. Para Figueiredo e Rodrigues et al. a Ginástica Laboral pode ser conceituada como um conjunto de exercícios dirigidos durante a jornada de

trabalho, com o objetivo de compensar o esforço exigido pela atividade laboral e de desenvolver as condições para que as estruturas corporais possam manter um equilíbrio necessário para a manutenção da saúde. Segundo Rodrigues a intervenção deve ser condizente com um programa de saúde do trabalhador que proporcione bem-estar no trabalho, que ajude na prevenção de lesões, acidentes e o aparecimento de doenças decorrentes da atividade ocupacional. Trata-se de uma atividade física diária, realizada durante aproximadamente 10 minutos, que acontece no próprio local de trabalho, que age de forma terapêutica e preventiva. Como tipos de exercícios utilizados nas sessões de Ginástica Laboral, podem-se citar exercícios de alongamento, força e resistência muscular, consciência corporal, massagem e automassagem e exercícios de relaxamento.

A GL é dividida em alguns grupos específicos: Ginástica Laboral Preventiva, Ginástica Laboral Preparatória, Ginástica Laboral Compensatória, Ginástica Laboral Corretiva e Ginástica Laboral de Relaxamento:

**Ginástica Laboral Preventiva:** Busca trabalhar em duas frentes: os exercícios aeróbicos e os anaeróbicos. O objetivo é melhorar a resistência cardiovascular e respiratória com exercícios que aumentam a capacidade de transporte de oxigênio e energia pelo corpo.

**Ginástica Laboral Preparatória:** Esse é o tipo de atividade onde são executados exercícios no início da jornada do trabalho, antes de começar as atividades laborais dentro do expediente. Seu objetivo é alongar os músculos que serão mais utilizados no dia a dia de trabalho, auxiliando no aumento da circulação sanguínea, na oxigenação dos músculos e eleva a disposição dos colaboradores para começar suas atividades laborais.

Targa, apug Cañete (2001), define como Ginástica preparatória, ou pre-aplicada, como um conjunto de exercícios que prepara o indivíduo conforme suas necessidades de velocidade, de força ou de resistência para o trabalho, aperfeiçoando a coordenação.

**Ginástica Laboral Compensatória:** esse é o tipo de atividade onde são executados exercícios no meio do expediente, incentivando o colaborador a fazer uma pequena pausa, interrompendo a monotonia operacional. Com exercícios de alongamento, respiração e postura, essa ginástica alivia a tensão muscular e até mesmo mental do colaborador.

Tem sido definida, por Kolling (1980), um dos precursores da Ginástica Laboral no Brasil, como a ginástica que tem por objetivo, precisamente, fazer trabalhar os músculos correspondentes e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho.

#### **Ginástica Laboral Corretiva:**

O Objetivo da Ginástica Laboral Corretiva é ajudar reparar os músculos, corrigir postura, fortalecer as estruturas musculares que foram forçadas pela tarefa, diminuir dores e problemas de articulações, compensar os esforços repetitivos e prevenir o surgimento de doenças ocupacionais, proporcionando assim, mais disposição para terminar o restante da jornada de trabalho.

Tem sido registrado, por Targa, apud Cañete (2001), que a finalidade da Ginástica Laboral Corretiva é estabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios que visam fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados, destinando-se ao indivíduo portador de deficiência morfológica, não patológicas, sendo aplicada a um grupo reduzido de pessoas.

**Ginástica Laboral de Relaxamento:** Faltando de 12 a 15 minutos para o fim do expediente, é o momento de iniciar essa ginástica. O objetivo é suavizar o ritmo de trabalho, reduzindo o estresse, aliviando assim as tensões musculares e mentais e aumenta a sensação de vigor e bem-estar. Para alcançar esse objetivo, podem ser feitos exercícios de massagem, meditação e respiração. Nesse sentido Mendes (2000) confirma que a Ginástica Laboral de Relaxamento, praticada ao final do expediente, tem como objetivo relaxar o corpo e, especificamente, extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensão.

## 2. DORTS e a Ginástica Laboral

O termo DORT é referente aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, que começou a ser utilizado para substituir o termo LER (Lesão por Esforço Repetitivos).

As duas são lesões causadas no sistema osteomuscular por fatores normais dentro do cotidiano no local de trabalho, ou seja, são causadas por sobrecarga estática, excesso de força para realizar as atividades laborais, realizar os trabalhos com postura inadequada, e esforços repetitivos. As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são os nomes dados às afecções de músculos, de tendões, de sinóvias de nervos, de fásCIAS e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos. Elas atingem principalmente – mas não somente – os membros superiores, a região escapular e a região cervical. Têm origem ocupacional, decorrendo do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada (Fundacentro, 2007).

Os distúrbios osteomusculares ocupacionais mais frequentes são as tendinites (particularmente de ombro, cotovelo e punho), as lombalgias (dores na região lombar) e a mialgias (dores musculares) em diversos locais do corpo e segundo Couto algumas das principais DORTs, são: tendinite; tenossinovite dos músculos dos antebraços; miosite dos músculos lumbricais; fascite da mão; tendinite do músculo supra-espinhoso; tendinite De Quervain; compressão do nervo ulnar; síndrome do túnel do carpo; síndrome do desfiladero torácico; bursite de cotovelo e ombro; síndrome da tensão cervical; lombalgia; tendinite do músculo bíceps; cisto gangliônico no punho; compressão do nervo radial; epicondilite medial e lateral; inflamação do músculo pronador redondo com compressão do nervo mediano.

Segundo Mendes e Leite os DORT foram denominados inicialmente como lesão por esforço repetitivo (LER) por estar relacionado à maior velocidade e à repetição dos movimentos executados durante o trabalho. O termo LER foi adotado no Brasil, em meados de 1980, equivalente aos termos utilizados na Austrália: OOS – Occupational Overuse Syndrome e posteriormente RSI – Repetition Strain Injuries. Nos EUA e demais

países anglo-saxônicos: CTD –Cumulative Trauma Disorders, dentre outros. No Brasil, esta denominação foi alterada para DORT, através da OS nº 606, de 05 de agosto de 1998 do INSS e, em 2003, esse Instituto alterou novamente a terminologia para LER/DORT. A dor musculoesquelética é a principal causa de deficiência no mundo (SCHMIDT et al., 2021), pois provoca manifestações clínicas múltiplas, as quais podem variar em intensidade, a exemplo de dor espontânea ou à movimentação, alterações sensitivas, parestesias, mialgia, fadiga muscular, sensação de peso, sinais flogísticos e áreas de hipotrofia ou atrofia quando em casos avançados (SOARES et al., 2019).

### **3. A participação da GL no programa de Q.V.T**

A GL tem muitos benefícios, principalmente dentro da QVT; qualidade de vida no trabalho, pois atende os requisitos apresentados na **NR17**, que trata exatamente da ergonomia no ambiente de trabalho, para que o profissional possa realizar suas atividades de forma segura e confortável.

O documento intitulado Normas Regulamentadoras (NRs) pode ser considerado como um balizador de ações que atendem a exigências de saúde e segurança ocupacional. Este compêndio é validado pelo Ministério do Trabalho e Emprego e elaborado pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). Em última análise é o documento formal que deve ser seguido por todas as empresas que operam em território nacional, sob as penas da lei o seu não cumprimento e/ou cumprimento parcial.

A metodologia da Análise Ergonômica do Trabalho (AET), tal como um instrumento de intervenção e de transformação das condições de trabalho comporta cinco fases não lineares, que segundo Cockell et al e Wisner são conhecidas como: Constituição e análise da demanda; Análise do ambiente técnico econômico e social da empresa; Análise das atividades e da situação de trabalho; Recomendações ergonômicas; Validação da intervenção/eficácia das recomendações. Esta divisão em etapas não representa uma separação rígida de ação durante o processo de transformação das situações de trabalho. Segundo Cockell et al a aplicação da AET pressupõe a participação do trabalhador no processo de



intervenção ergonômica, bem como prioriza o estudo do trabalho real, permitindo compreender melhor o elemento atuante na gênese das LER/DORT.

Nesse âmbito, é possível ampliar os espaços de regulação dos trabalhadores e reduzir a carga de trabalho, critérios estes fundamentais para minimizar a ocorrência de casos de patologias ocupacionais ligadas à inadequação da interface homem/sistema. Já a Ginástica Laboral é uma intervenção com exercícios físicos específicos para colaboradores desenvolvida no local de trabalho e que visa melhorar desfechos gerais, como qualidade de vida e ambiente ocupacional, e desfechos específicos, como força muscular e flexibilidade.

Entre os principais benefícios da Ginástica Laboral estão:

- Fortalecimento muscular
- Melhora da função cardiorrespiratória
- Aumento da disposição
- Aumento nos níveis de energia
- Correção postural

QVT é um conceito muito amplo, tem o objetivo de encontrar o ponto de equilíbrio entre o bem-estar do trabalhador e a eficácia da empresa, a qualidade de vida no trabalho diz respeito as condições de vida dentro do ambiente corporativo, e acaba sendo um dos indicadores da saúde organizacional. As empresas vêm investindo cada vez mais nos PGL, pois estão vendo os benefícios e resultados dentro da própria equipe, promovendo equilíbrio físico, mental e psicológico dos colaboradores.

Exemplos de fatores na qualidade de vida no trabalho;

- Igualdade de oportunidades
- Benefícios concedidos
- Segurança na função exercida
- Ambiente psicológico e físico de trabalho

Pressi e Candotti (2005) afirmam que a Ginástica Laboral constitui-se

como uma ação educativa que busca a conscientização para a promoção da saúde e qualidade de vida. Deste modo, especula-se que a lombalgia referida pelos indivíduos esteja associada a permanência por longos períodos em posturas incorretas, gerando desequilíbrios musculares, os quais remetem novamente a má postura, e um círculo vicioso é estabelecido (TOSCANO; EGYPTO, 2001).

Assim é que, cada vez mais, as empresas estão se preocupando com a qualidade de vida no trabalho no que concerne aos seus trabalhadores e estão buscando apoio na Ergonomia e na Ginástica Laboral, uma vez que atuam na recuperação do desgaste físico e mental decorrente das rotinas, melhora a qualidade da produção, otimização do tempo e de recursos, diminuição de acidentes de trabalho além de resultados positivos no âmbito social e pessoal, conforme afirmam Lesme et al.(2011).

## **A METODOLOGIA**

A pesquisa é objetivamente exploratória quanto definida por Gil (2007, p.27) tem como principal finalidade desenvolver, esclarecer e modificar conceitos e ideias, tendo em vista a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses pesquisáveis para estudos posteriores. Sendo assim, o estudo foi realizado com um grupo de 15 colaboradores de uma empresa do ramo de carga e descarga de gás, localizada no município de Serra - ES.

Trata-se de uma pesquisa quanti-qualitativa, como definida por Deslandes; Assis (2002, P.195, 223) mais importante do que nomear o método, é ter o conhecimento sobre sua utilidade e adequação ao objetivo que se propõe estudar. Sendo assim possui uma abordagem de coleta e quantificação dos dados e uma análise dos índices, evolução das hipóteses, contribuições adquiridas nas entrevistas entre o pesquisador e colaboradores. Além disso, é indispensável seu uso com precisão e rigor científico e ter certeza do tipo de análise que o método possibilita construir.

Foi utilizado um questionário de entrevista possibilitando ao pesquisador familiarizar-se com os dados para formular teorias e hipóteses. A mostra foi composta de forma não probabilística pois usou de informações de pessoas que estavam disponíveis sem nenhum padrão de seleção pré-determinado. Em seguida tais dados foram apresentados por meio de gráficos;

Abaixo o ponto de vista dos entrevistados e os benefícios percebidos após iniciar a prática da Ginástica Laboral.

### **COLETA E TRATAMENTO DOS DADOS**

Para a coleta de dados deste presente artigo, foram entrevistados 15 colaboradores que participam do Projeto de Ginástica Laboral em uma empresa localizada na Serra/ES. Fizemos um questionário impresso para facilitar as respostas dos colaboradores.

Todos os respondentes preencheram o questionário no mesmo dia e turno, no auditório da empresa e por precaução para prevenir eventuais dúvidas ou dificuldades de algum respondente, foi acompanhado todo processo de aplicação do questionário. Foram feitas 14 perguntas, dentro elas foram selecionadas 7 com o âmbito de retorno aos benefícios e que a Ginástica Laboral traz para o colaborador ao ser praticada.

É importante ressaltar que foi assegurado total anonimato dos respondentes, evitando quaisquer constrangimentos que poderiam alterar os resultados da pesquisa.

Optou-se por investigar o universo total dos colaboradores pelo fato deste não ser muitos.

#### **Questionário: coloque em preto**

- 1) Com que frequência você participa das aulas de Ginástica Laboral?
- 2) O que leva a você a não participar das aulas de Ginástica Laboral?
- 3) Você tem conhecimento das doenças que a Ginástica Laboral pode evitar?

- 4) Quais benefícios a Ginástica Laboral trouxe para sua produtividade no local de trabalho?
- 5) O que você percebe no seu corpo antes da aula de Ginástica Laboral?
- 6) O que você percebe no seu corpo após a aula de Ginástica Laboral?
- 7) O que você percebe quando não participa da aula de Ginástica Laboral?

Segue abaixo resultados iniciais a partir da coleta de dados:



Gráfico 1

Na pergunta acima referente a participação dos colaboradores no programa de Ginástica Laboral, 87% dos colaboradores afirmam que sempre participam e apenas 13% afirmam que quase sempre participam, diante dos dados coletados. Segundo o autor Araújo (1999) os exercícios de flexibilidade nos programas de atividade física que visam a prevenção e a promoção da saúde representam um componente para melhora da aptidão física, de acordo com Achour Junior (2001), Nahas (2001), Porto et al. (2001),

Terra, Lima e Gobbi (2001), Bertazzoli et das atividades diárias, melhora a integração das pessoas por meio de atividades esportivas/ recreativas, evita fadiga e os desconfortos posturais, diminui a manutenção do equilíbrio musculoesquelético e, conseqüentemente, ajuda no funcionamento musculo articular. Já Coelho e Araújo (2000) vão mais além, afirmam que os programas de atividades físicas também têm sido adotados para proporcionar a melhora da saúde pública e que diferentes estratégias tem sido entregada para que as pessoas, tenham mais acesso a esses programas.



Gráfico 02

Quando o colaborador é questionado referente a participação, ou por qual motivo não participa, tivemos dados diferente, 51% colocou a opção outros, mais não especificou, 23 não consegue conciliar o horário com trabalho, 10 não tem aderência motora, 9% possui limitações motoras e 7% não achar relevante.

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 (Poletto e Amaral, 2004).

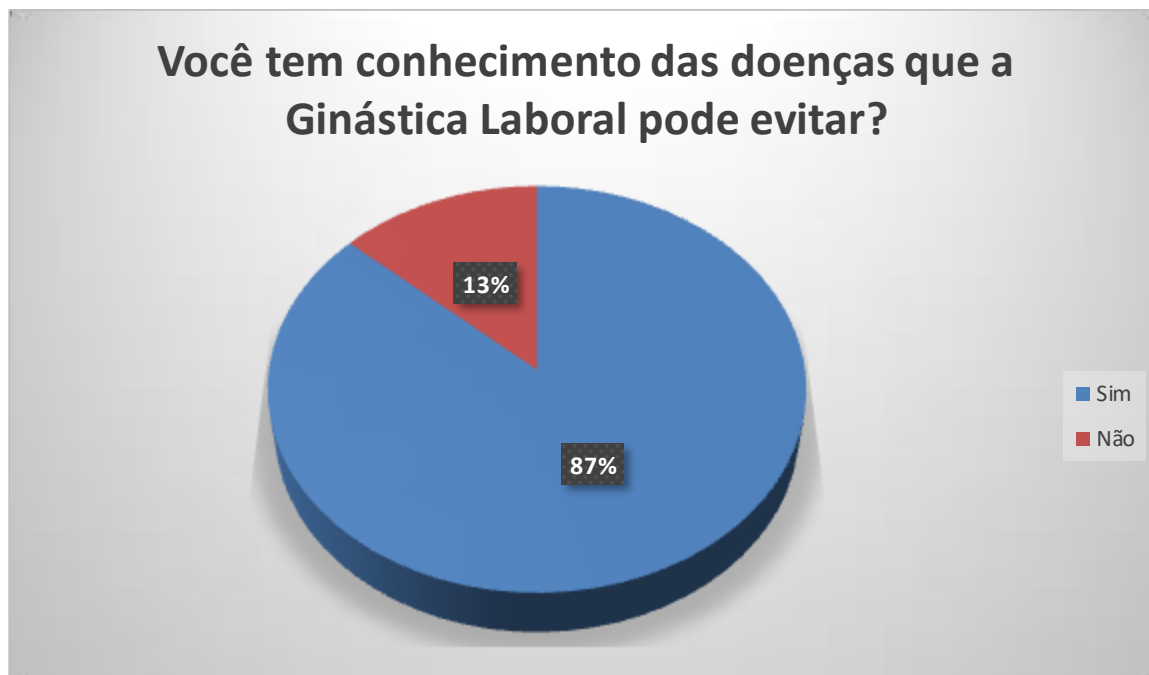


Gráfico 03

Ao analisar o gráfico acima, 87% dos colaboradores tem ciência das doenças que a Ginástica Laboral pode evitar e 13% relataram que não tinham conhecimento, e foram informados sobre a exposição e sobre os benefícios que a Ginástica Laboral traz para os praticantes.

De acordo com Martins (2001), a Ginástica Laboral constitui em exercícios efetuados no próprio local de trabalho, com sessões de cinco, 10 ou 15 minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento.

Correlato ao autor, Picoli e Guastelli (2002) definem a Ginástica Laboral como atividade física realizada no próprio local de trabalho, com exercícios elaborados para compensar e prevenir os efeitos negativos da LER/DORT, das dores na coluna, dos desvios de postura e de outros problemas.

Um dos objetivos mais importantes da GL está em prevenir LER e DORT, pois, este último está em segundo lugar no país por afastamento no trabalho de acordo com o instituto nacional de seguridade social – INSS (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

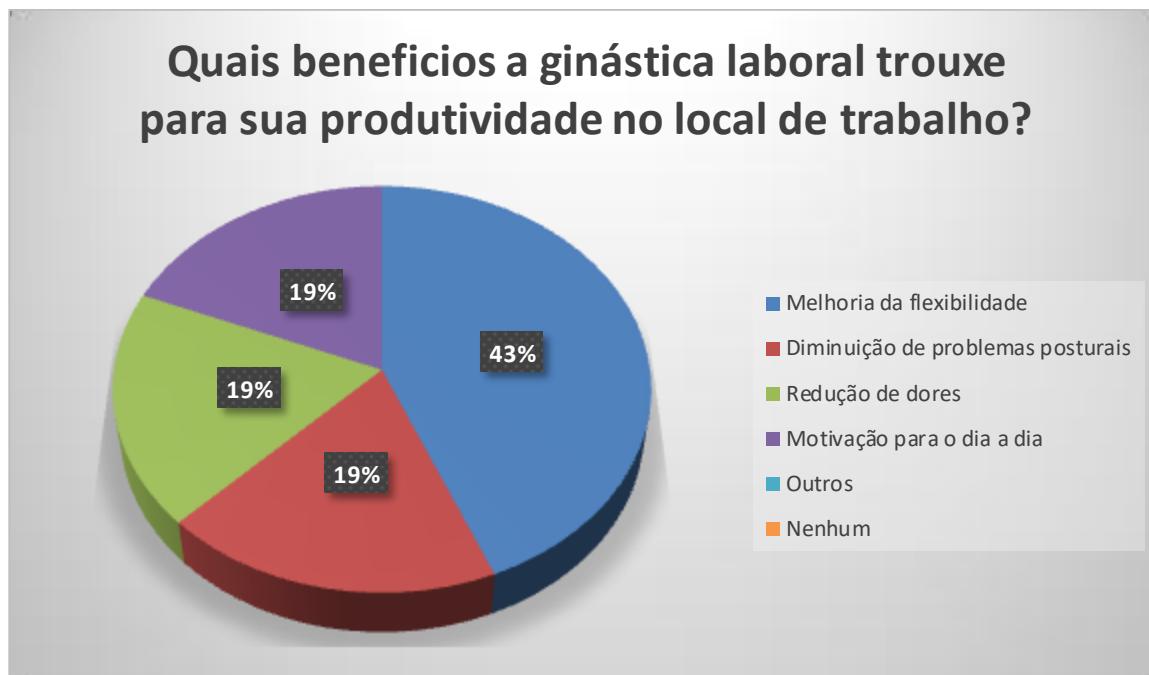


Gráfico 04

Os colaboradores afirmam que a Ginástica Laboral trouxe mais produtividade dentro do local de trabalho, 43% afirmam que a Flexibilidade melhorou, 19% Diminuiu os problemas posturais 19% Reduziu as dores e 19% estão mais motivados no local de trabalho.

Weineck (1999) afirma que o desenvolvimento ideal da flexibilidade, leva a maior elasticidade, mobilidade e capacidade de alongamento dos músculos, ligamentos e tendões, o que contribui para o aumento da tolerância da carga e para a profilaxia de lesões.

Estudos da literatura comprovam, através dos autores (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008). Alguns benefícios para a saúde do funcionário e a produção da empresa. Na saúde dos funcionários destaca-se a autoestima, o funcionário melhora sua aparência demonstrando melhor expressão no olhar e possuindo outra visão do trabalho. Atualmente as empresas abriram as portas para a Ginástica Laboral ao pensar na saúde dos seus funcionários primeiramente para poderem lograr um bom desenvolvimento de produtividade assim como:

- a) Colaborador: Aumentam a disposição e a motivação
- Empresa: Aumento da qualidade na produção;

- b) Colaborador: Diminui as dores e tensões musculares;  
Empresa: Diminuindo o afastamento médico;
- c) Colaborador: Relacionam-se mais, há um melhor trabalho em equipe;  
Empresa: Aumento de capacidade em movimentos, diminuindo as falhas, os erros que acontecem quando estão com problemas na saúde.

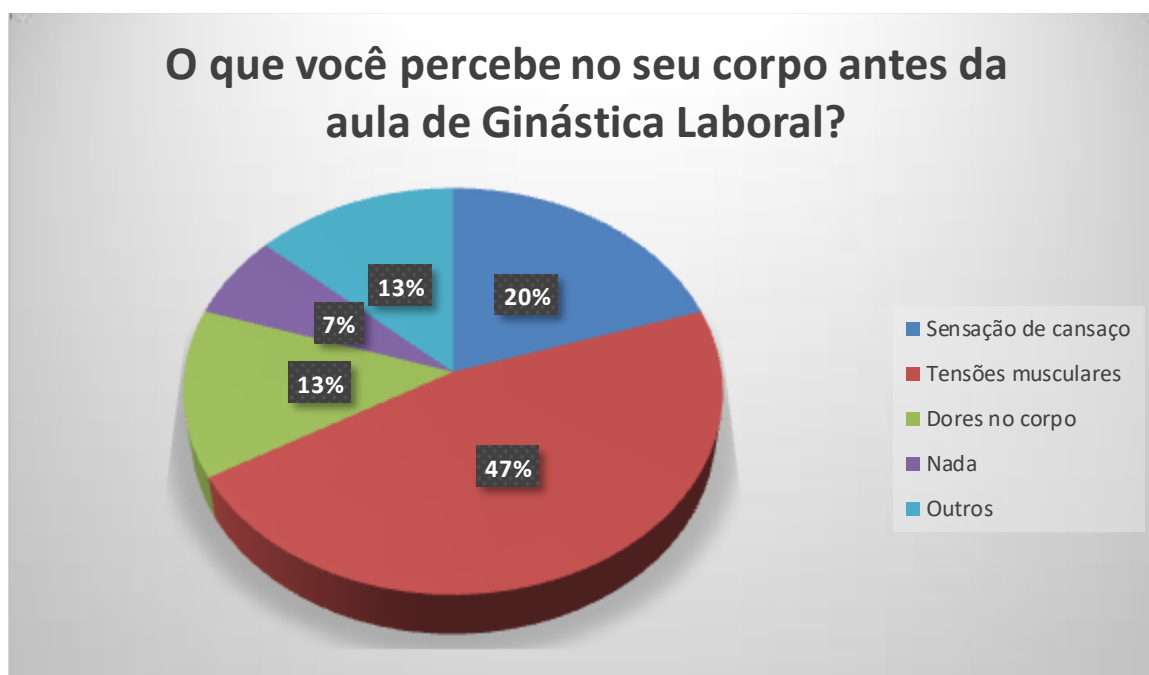


Gráfico 05

A maioria dos colaboradores perceberão que antes de fazer a Ginástica Laboral, 47% estão com tensões musculares, 20% estão com sensação de cansaço, 13% estão com dores, 13% estão com outras sensações e 7% não sentem nada.

Segundo Cañete (2001), a Ginástica Laboral preparatória compreende um conjunto de atividades físicas realizadas no início da jornada de trabalho, aquecendo e preparando o funcionário para a jornada laboral. Já Kolling (1980) apresenta a Ginástica Laboral compensatória com o objetivo, precisamente, de fazer trabalhar os músculos correspondentes e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho. Contudo Mendes (2000) salienta que a ginástica laboral de relaxamento é praticada ao final do expediente e tem por objetivo relaxar o corpo e



especificamente, extravasar as tensões das regiões que mais acumulam, principalmente em trabalhos com excesso de carga horária ou em serviços de cunho intelectual.

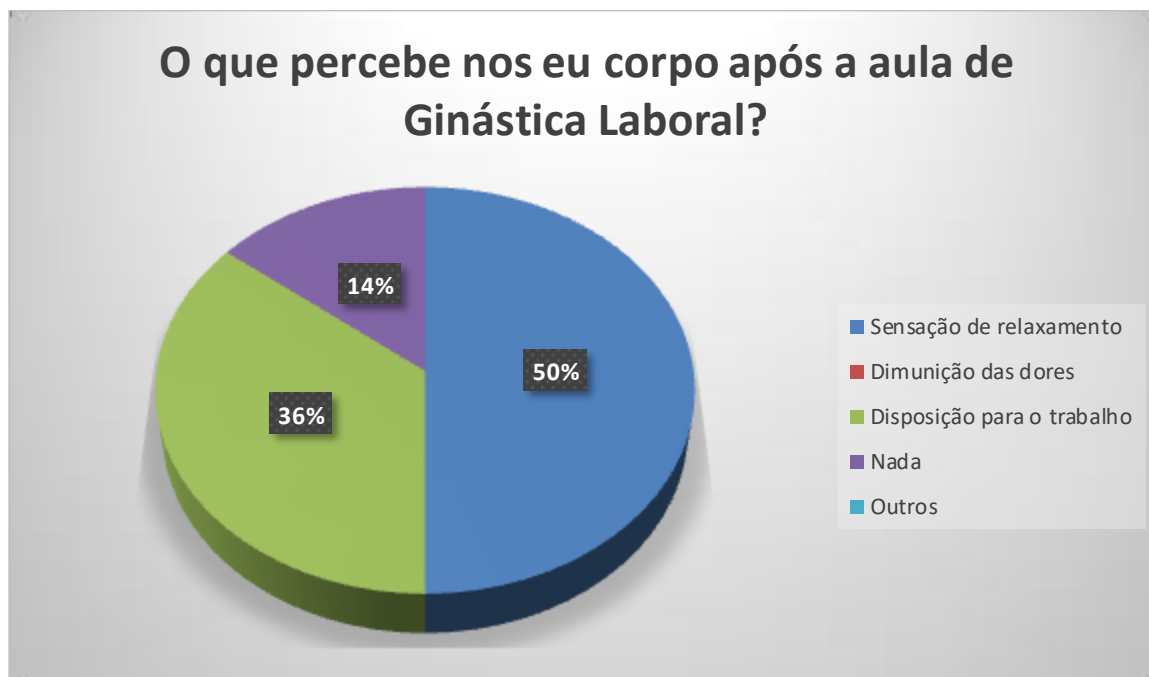


Gráfico 06

Cerca de 50% dos colaboradores tem a sensação de relaxamento após a aula de GL, 36% dos colaboradores ficam com mais disposição para trabalhar e 14% não sentem nada.

A prática da Ginástica Laboral causa liberação de movimentos bloqueados por tensões emocionais, obtendo a sensação de um corpo relaxado; melhora a coordenação motora, reduzindo, assim, o gasto de energia para executar as tarefas diárias; aumenta a flexibilidade; ativa o aparelho circulatório e desenvolve a consciência corporal. Os exercícios físicos relacionados à GL ajudam a aumentar a sensação de autonomia e de eficácia pessoal, assim como de autoconfiança, gerando maior motivação e energia para enfrentar os desafios do dia a dia.



Gráfico 07

De acordo com o gráfico foi verificado que cerca de 33% dos entrevistados percebem o cansaço físico e mental, 27 % sentem dores musculares e 40 sentem dificuldade para relaxar. A Ginástica Laboral proporciona benefícios, tanto para o trabalhador, quanto para a empresa. Além de prevenir LER/DORT, ela tem apresentado resultados mais rápidos e diretos com a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais (Oliveira,2006;Guerra, 1995; Mendes, 2000).

Com relação aos resultados positivos da Ginástica Laboral, apresentados pelos diferentes autores, destacam-se o alívio das dores corporais, a diminuição dos casos de LER/DORT, o aumento da produtividade e um maior retorno financeiro para as empresas (Alves e Vale, 1999; Revista Economia e Negócio, 2001; Martins e Duarte, 2001; Jimenes, 2002; Oliveira, 2006; Revista Confef, 2007

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em relação aos nossos objetivos e através dos dados coletados na pesquisa, identificamos que os colaboradores se queixaram de dores e que realmente precisam

melhorar a postura ao exercer suas funções no local de trabalho, ao realizarem a Ginástica Laboral, eles relatam melhoria em vários aspectos, melhoria na produção, melhoria no ambiente de trabalho, relacionamento interpessoal e mais disposição para exercer suas funções.

Ao investigar se a Ginástica Laboral traz benefícios aos colaboradores, vimos que traz e pelos relatos dos colaboradores, são vários benefícios, melhora a coordenação motora, relaxamento, traz mais disposição para exercer suas funções, melhora relacionamento interpessoal, alívio das dores corporais, reforçando a teoria de Laux et al. (2018) apontam a melhora nas capacidades físicas básicas como flexibilidade e força muscular, importantes na execução das atividades diárias e na qualidade de vida dos indivíduos

E por fim, com base nos resultados obtidos na entrevista e segundo Rossato et al. (2013), o programa de Ginástica Laboral aplicada pelo professor deve proporcionar mudanças significativas em cada indivíduo, gerando benefícios tanto pessoal quanto coletivo. Em grupo, pode-se ter o aumento de adesão, pois torna-se mais satisfatório, além de criar uma espécie de compromisso uns com os outros (WEINBERG; GOULD, 2016), podemos considerar que os dados complementam e atestam na prática toda a base teórica citada, como benefícios da prática de uma atividade física, mais precisamente quando avaliamos a aplicação Ginástica Laboral voltada para os colaboradores de carga e descarga de uma empresa de gás, a ampliação das vantagens que estão além de melhora na saúde, tanto física quanto mental, também agregam no convívio social, melhora na autoestima e autonomia.

## REFERÊNCIAS

DE OLIVEIRA, J. R. G. A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OCUPACIONAIS. **Revista de Educação Física / Journal of Physical Education**, [S. l.], v. 76, n. 139, 2017. DOI: 10.37310/ref.v76i139.504. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/504>. Acesso em: 10 out. 2022.

BARBOSA, P. H.; CARNEIRO, F.; DELBIM, L. R.; HUNGER, M. S.; MARTELLI, A. Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho e à ginástica laboral como estratégia de enfrentamento. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, [S. l.], v. 3, n. 5, 2014. Disponível em: <https://archhealthinvestigation.com.br/ArchHI/article/view/796>. Acesso em:

22 out. 2022.

CANDOTTI, Cláudia Tarragô; STROSCHEIN, Rosemeri; NOLL, Matias. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos adotados no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 699-714, 2011. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbce/a/WrJR6ZcMRMRJj4xCFS3qMXh/?lang=pt&format=pdf>.  
Acesso em 12 Nov 22.

Mário Reis Carvalho Neto. Benefícios advindo da ergonomia e da pratica da ginastica laboral. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE** **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v.8.n.02.fev. 2022.ISSN -2675 –3375. Disponível em:  
<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4175/1684>. Acesso em: 03 nov.

Sociedade brasileira de reumatologia. LER/DORT. [www.reumatologia.org.br](http://www.reumatologia.org.br). Disponível em < <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/ler-dort/> > Acesso em: 03 Nov 22.

BOLSONELLO.SABRINA ALBURQUERQUE. Benefícios da ginastica laboral para as doenças ocupacionais, v. n 1, 2022. **REVISTA FAIPE**. Disponível em  
<[http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:lh8Glg211QEJ:scholar.google.com/+tens%C3%B5es+musculares+x+ginastica+laboral&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5](http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:lh8Glg211QEJ:scholar.google.com/+tens%C3%B5es+musculares+x+ginastica+laboral&hl=pt-BR&as_sdt=0,5)> Acesso em 12 nov 22.

DOS SANTOS, JOSENEI BRAGA. **GINASTICA LABORAL: ESTRATEGIA PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR**. 1. ed. SÃO PAULO: PHORTE, 2010. 176 p. v. 1. Disponível em  
<[https://www.google.com.br/books/edition/Gin%C3%A1stica\\_laboral/jSOzDQAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1](https://www.google.com.br/books/edition/Gin%C3%A1stica_laboral/jSOzDQAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1)>  
Acesso em 12 nov 22.

FERREIRA,KARINA DA SILVA ; DOS SANTOS, ANDRE PEREIRA. **OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL E OS POSSÍVEIS MOTIVOS DA NÃO IMPLANTAÇÃO**. **REVISTA EDUCAÇÃO FISICA**. Disponível em  
<<https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/29/16122013151810.pdf>> Acesso em 22 nov 22.

Lima, FABIANA Viegas Brandão, and Ricardo Nogueira. "A efetividade do programa de ginástica laboral." *Revista de Administração de Roraima-RARR* 7.2 (2017): 297-309.

Santos, Carine Muniz dos; Ulquim, Fernanda Oliveira; Pohl, Hildegard Hedwig; Reckziegel, Miriam Beatrís. **Mudança nos hábitos de trabalhadores participantes de um programa de Ginástica laboral.** *Rev. bras. med. trab*; 18(1): 66-73, jan-mar.2020. Disponível em <  
<https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/biblio-1116142> > Acesso em 24 Nov 2022