

**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
COORDENADORIA DE INTEGRAÇÃO DE  
POLÍTICA DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA  
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

**ADRIANA VIEIRA CHANÃ**

**GINÁSTICA LABORAL E AS CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE DOS  
TRABALHADORES**

**FOZ DO IGUAÇU – PARANÁ - BRASIL**

**2013**

**ADRIANA VIEIRA CHANÃ**

**GINÁSTICA LABORAL E AS CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE DOS  
TRABALHADORES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Módulo IV do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio da Coordenadoria de Integração de Políticas de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Josiane Ferla

FOZ DO IGUAÇU – PARANÁ - BRASIL

2013

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

ADRIANA VIEIRA CHANÃ

### **GINÁSTICA LABORAL E AS CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE DOS TRABALHADORES**

Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de especialista pela Universidade Federal do Paraná.

#### **BANCA EXAMINADORA**

---

Profª MSc. Shirley Boller  
Departamento de Enfermagem - UFPR  
Orientadora

---

Profª MSc. Josiane Ferla  
Curso Técnico em Enfermagem - IFPR

---

Profª Drª Luciana P. Kalinke  
Departamento de Enfermagem - UFPR

Foz do Iguaçu, 19 de Dezembro de 2013

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho às pessoas que diretamente e indiretamente me auxiliaram na conclusão do mesmo.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida, da inteligência e da persistência em concluir mais esta etapa da minha vida.

Obrigada também para a tutora presencial da Turma A Marines e a tutora a distância Shirley pelo acompanhamento durante o curso. E em especial a tutora Josiane Ferla pelas orientações, conselhos e inúmeros auxílios principalmente na etapa final da conclusão deste.

E não posso deixar de agradecer a empresa Rede Paranaense de Comunicação (RPCTV) desta cidade, pela autorização para colocar em prática minha pesquisa, bem como aos funcionários que sempre me ajudaram prontamente durante a coleta dos dados e aplicação prática deste projeto de intervenção.

## **EPÍGRAFE**

*“Determinação, coragem e auto confiança são fatores decisivos para o sucesso. Se estamos possuídos por uma inabalável determinação conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados, e despidos de orgulho.”*

*Dalai Lama*

## RESUMO

ADRIANA VIEIRA CHANÃ. Ginástica Laboral e as Contribuições para a Saúde dos Trabalhadores. 2013. Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio), Universidade Federal do Paraná (UFPR).

A Ginástica Laboral (GL) consiste em uma pausa que o trabalhador faz durante o expediente de trabalho, para relaxar mentalmente e fisicamente, alongar as musculaturas corporais e fazer também um trabalho de fortalecimento muscular com a intenção de evitar os movimentos repetitivos que podem ocasionar doenças e, conseqüentemente, o afastamento devido a problemas de saúde. Ela não é nova, surgiu após o ano de 1920, onde os relatos de suas primeiras práticas aconteceram nos países da Polônia e no Japão. Este estudo teve por objetivo conhecer uma nova opção de atividade que busca melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, bem como prevenir as doenças ocupacionais, nomeada de Ginástica Laboral. A pesquisa foi realizada com os trabalhadores do setor de Programação de uma empresa emissora de televisão da cidade de Foz do Iguaçu, para observar se os mesmos percebem diferenças corporais durante e após a execução da GL, e se a mesma contribui para a sua melhoria física e mental durante o expediente de trabalho. Realizou-se um estudo inicial através de questionário para observar o grau de conhecimento dos profissionais sobre o que é e a que a GL se objetiva; a segunda etapa consistiu na aplicação da GL e o registro através de fotografias dos principais movimentos realizados para alongamento e relaxamento das musculaturas mais exigidas durante o expediente de trabalho. E, por fim, aplicou-se um questionário para averiguar se a GL atinge seus objetivos e se os trabalhadores da empresa sentem diferenças físicas durante e após a sessão de ginástica. Felizmente os resultados foram muito positivos, pois se comprovou, através da coleta dos dados junto aos trabalhadores, que a GL alcança seus objetivos, uma vez que causa relaxamento corporal, alívio nas sensações de dores e desconforto, e favorece ao aumento do ânimo, promovendo, conseqüentemente, a melhora do rendimento do trabalhador no ambiente de trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica Laboral; Prevenção; Saúde no Trabalho

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

GL – Ginástica Laboral

LER – Lesões por esforços repetitivos

DORT – Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1. Prevalência do gênero no setor de Programação.....	25
Gráfico 2. Faixa etária dos trabalhadores da empresa do setor Programação .....	26
Gráfico 3. Prática regular de atividade física entre os trabalhadores.....	27
Gráfico 4. Participação do trabalhador nas sessões de ginástica ofertadas pela empresa.....	27
Gráfico 5. Regiões do corpo que foram relatadas com maior incidência de dores musculares durante e/ou após o trabalho.....	28
Gráfico 6. Opinião dos trabalhadores em relação aos objetivos da GL.....	29
Gráfico 7. Opinião dos trabalhadores em relação à eficácia da GL. ....	30
Figura 1. Alongamento da coluna vertebral.....	32
Figura 2. Variação de alongamento de coluna vertebral. ....	33
Figura 3. Relaxamento de membro superior e alongamento de coluna vertebral. ....	34
Figura 4. Alongamento e relaxamento da região cervical anterior e posterior .....	35
Figura 5. Alongamento de membros superiores.....	36
Figura 6. Alongamento de punhos e dedos.....	37
Figura 7. Alongamento de membros inferiores.....	38
Figura 8. Alongamento de membros inferiores, mas de forma unilateral. ....	39
Figura 9. Alongamento de pescoço.....	40

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>14</b>
2.1. Objetivo Geral.....	14
2.2. Objetivos específicos.....	14
<b>3. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>15</b>
<b>4.METODOLOGIA.....</b>	<b>22</b>
<b>5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>25</b>
5.1. Análise do perfil dos funcionários do setor Programação.....	25
5.2. GL na empresa - Alguns exemplos de exercícios implementados.....	30
5.3. GL e sua efetividade no ambiente de trabalho.....	40
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>42</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>44</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>45</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Desde os tempos mais antigos o homem era o único responsável pelo trabalho, executando-o individualmente com movimentos corporais variados como puxar, empurrar, pegar, lançar, entre outros.

Com o passar do tempo e o surgimento da tecnologia, o trabalho manual e braçal foi gradativamente sendo substituído por grandes e modernas máquinas, onde o papel do homem era somente aprender a manuseá-las corretamente. Consequentemente notou-se uma sequência repetitiva de movimentos, o que começou a interferir na qualidade de vida do trabalhador através do aumento nos gastos médicos e na incidência de afastamentos, reclamações de fadiga, aumento nos acidentes de trabalho, e, como resultado, a diminuição de seu rendimento. As empresas começaram a perceber que somente cargos importantes e com boa remuneração não eram suficientes, já que o funcionário não produzia o esperado, criando-se assim uma alternativa de diminuição destes fatores negativos, a Ginástica Laboral.

A Ginástica Laboral não é uma atividade recente, havendo relatos desta prática desde 1925 na Polônia, onde era chamada de Ginástica de Pausa. Porém a atividade realmente se desenvolveu no Japão, no ano de 1928, com os funcionários dos Correios.

Esta atividade física é uma forma de intervenção na rotina dos trabalhadores nas empresas e possui um papel extremamente relevante, pois proporciona a estes a recuperação de suas forças, o relaxamento mental e muscular, além de contribuir para a diminuição dos problemas de saúde.

Fazer alongamentos não provoca tensão e cansaço. É algo tranquilo, relaxante e não competitivo. (ANDERSON, 2013, pg.11)

Enquanto profissional de Educação Física pude atuar em algumas atividades da área, mas ao conhecer e iniciar o trabalho há quatro anos com a Ginástica Laboral em uma rede bancária, e ao encontrar funcionários desta empresa comentando sobre a falta que sentem das atividades na rotina de trabalho, me fez perceber ainda mais os benefícios que a mesma pode proporcionar.

A empresa é dividida em setores, que em conjunto atuam para que a emissora possa realizar os seus trabalhos. Porém, a escolha pelo setor de

Programação para a realização do estudo se deu pela evidência da necessidade de momentos de alongamento, relaxamento e fortalecimento das musculaturas corporais, bem como a promoção de momentos de relaxamento mental de acordo com as possibilidades, pois este setor é um dos que mais necessita de atenção e concentração, uma vez que o estresse físico e mental fazem parte do cotidiano dos trabalhadores lá inseridos. Importa ressaltar que a rotina de trabalho desses trabalhadores é bastante regular, pois atuam sentados em frente a vários computadores e aparelhos de televisão, controlam mesas repletas de botões, executam atividades de digitação, atendimento ao telefone, e breves conversas com outros funcionários sobre os assuntos especificamente relacionados ao trabalho.

Tendo como base o exposto, foi traçada a questão norteadora desse estudo, qual seja: A Ginástica Laboral que é aplicada aos funcionários do setor Programação da empresa auxilia na saúde desses trabalhadores?

Para responder ao questionamento optou-se pela utilização das seguintes palavras-chave que direcionaram este estudo: Ginástica Laboral, Prevenção e Saúde no Trabalho.

Sou profissional graduada em Educação Física e, há quatro anos, iniciei o trabalho com a Ginástica Laboral em uma rede bancária, área até então desconhecida por mim. Procurei, a partir daí, a me aprofundar e conhecer mais sobre o assunto, onde realizei estudos e pesquisas individuais e participei de congressos e cursos diretamente ligados a este assunto. Unindo a teoria e a prática pude perceber como esta área é importante, justamente por estarmos na era tecnológica, onde a rotina da maioria dos trabalhadores está diretamente associada ao trabalho com computadores e máquinas cada vez mais modernas, realizando suas atividades na maior parte do tempo sentados ou com pouca movimentação corporal. E através do relato dos trabalhadores indicando uma melhora no bem estar físico, mental e até social, após as sessões de GL, me despertou a vontade de realizar um estudo mais aprofundado sobre este tema.

Após dois anos de atuação na rede bancária continuei minha atuação nesta modalidade de ginástica, só que iniciando desta vez em uma emissora de televisão, cujas atividades de muitos funcionários são muito parecidas com as realizadas na rede bancária, e as reclamações de desconfortos e dores também eram muito semelhantes. Ciente e consciente da importância do meu papel

dentro das empresas na prevenção de problemas ocupacionais e na responsabilidade de desenvolver um bom trabalho, certamente me motivaram a buscar aperfeiçoamento e aprender mais sobre este assunto ainda desconhecido por muitos.

A GL está em evolução e expansão e espero que minha pesquisa e atuação dentro da empresa leve ao despertar da consciência de muitas pessoas quanto ao cuidado e atenção que devem ter com seu corpo durante o expediente, para evitar desconfortos, dores e até mesmo agravos futuros à saúde.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. Objetivo Geral

Desvelar os benefícios da Ginástica Laboral em um setor de Programação de uma emissora de televisão da cidade de Foz do Iguaçu.

### 2.2. Objetivos específicos

- Identificar, por meio de levantamento bibliográfico, os benefícios que a atividade de Ginástica Laboral pode proporcionar no ambiente de trabalho.
- Conhecer a importância da Ginástica Laboral atribuída pelos funcionários durante sua inserção na rotina de trabalho.
- Proporcionar fatores conscientizadores dos objetivos relacionados aos benefícios da Ginástica Laboral que visa a melhora da saúde geral do funcionário.
- Incentivar os funcionários a praticarem a Ginástica Laboral.
- Reduzir as sensações de dores e desconfortos, principalmente musculares, ao fim do expediente de trabalho.
- Obter um *feedback* dos funcionários após a realização das sessões de Ginástica Laboral relacionado a melhoras físicas e mentais após a implantação do projeto.

### 3. REVISÃO DE LITERATURA

A GL foi um programa de qualidade de vida criado para promoção do lazer para ser aplicado nas empresas durante o expediente de trabalho, e pode ser denominada também como ginástica no trabalho, ginástica de pausa dentre outros.

A mesma também pode ser definida como atividades práticas que são adaptadas para serem aplicadas no ambiente de trabalho com a finalidade de alongar, tonificar, compensar e relaxar as musculaturas e estruturas corporais que serão ou são mais exigidas e utilizadas durante a jornada de trabalho.

Já para Lima (2003) a GL é um meio de valorizar e incentivar a prática de atividades físicas como instrumento de promoção da saúde e do desempenho profissional. Assim, a partir da diminuição do sedentarismo, do controle do estresse e da melhora da qualidade de vida, o aumento da performance profissional, pessoal e social ocorrerá naturalmente.

Polito e Bergamaschi (2003, pg. 29) complementam dizendo que utilizando os três aspectos (físico, psicológico e social) a GL constitui-se de séries de exercícios diários realizados no local de trabalho, durante a jornada, que visa atuar na prevenção das lesões ocasionadas pelo trabalho, normalizar as funções corporais e proporcionar aos funcionários um momento de descontração e socialização durante a jornada.

O tempo da GL varia de 8 a 15 minutos, de preferência todos os dias da semana, em cada setor de trabalho. (OLIVEIRA, 2003, pg. 128)

Tendo em vista o exposto, pode-se dizer que GL é uma atividade que possui curta duração nas empresas, não havendo sobrecarga e não ocasionando o cansaço no trabalhador, pois seu objetivo principal está em preparar e movimentar as musculaturas para a jornada de trabalho, priorizando o alongamento e o relaxamento dos grandes e pequenos grupos musculares, bem como a compensação de movimentos repetitivos. Esta pausa durante o trabalho serve para diminuir o ritmo das tarefas que o trabalhador está desempenhando para poder relaxar, alongar e se descontrair fisicamente e mentalmente também.

A GL, apesar de estar se expandindo, ainda é muito pouco conhecida entre as empresas e os trabalhadores, mas certamente é bastante antiga e seu surgimento ocorreu há muitos anos atrás.

Historicamente temos que, antes da Revolução Industrial ocorrida na Inglaterra, o trabalho do homem era realizado artesanalmente, dependendo quase que exclusivamente do trabalho braçal através de movimentos variados realizados durante suas atividades de trabalho. (POLITO e BERGAMASCHI, 2003)

Com o decorrer do tempo e aumento gradativo da era tecnológica e industrial, foi sendo necessária a ampliação de diferentes visões sobre qualidade de vida dos funcionários, colaboradores e trabalhadores, indo além de cargos importantes, renome e boa remuneração. O ambiente de trabalho precisou se adequar para manter o funcionário com boa saúde física, mental e até mesmo social para, conseqüentemente, obter bons resultados em sua produção, surgindo como alternativa boa e barata, a Ginástica Laboral. (POLITO E BERGAMASCHI, 2003)

Para esses autores a GL não é uma atividade recente, havendo relatos desta prática desde o ano de 1925 na Polônia, onde era chamada de Ginástica de Pausa e destinada a operários. Porém foi efetivamente desenvolvida no Japão em 1928 com os funcionários dos Correios.

Após a Segunda Guerra Mundial o hábito da prática da GL foi difundido no Japão, onde 1/3 dos trabalhadores japoneses exercitavam-se diariamente, tendo obtido como resultado, em pesquisa realizada em 1960, a diminuição dos acidentes de trabalho, aumento na produtividade e melhora do bem-estar geral dos trabalhadores. (CAÑETE, 1996, segundo POLITO E BERGAMASCHI, 2003, pg. 25).

De acordo com Lima (2003), a GL começou a ser realizada no Brasil no ano de 1901, na cidade do Rio de Janeiro, em uma fábrica de tecidos, onde os funcionários se reuniam em um campo de futebol para praticar atividades físicas. Com o passar dos anos apareceram outros exemplos que ofereciam momentos de esporte e lazer para os funcionários em outros países do mundo.

No Brasil surgiram as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários, em 1901, mas a GL teve sua proposta inicial

publicada somente em 1973. Algumas empresas começaram a investir em empreendimentos, com opção de lazer e de esporte para os seus funcionários, como a Fábrica de Tecidos Bangu, a pioneira, e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil. (CONFEEF, 2004 citado por OLIVEIRA, 2007, pg.5)

Importa ressaltar que os programas de GL apareceram em paralelo aos programas de qualidade de vida e promoção do lazer, que visavam amenizar os efeitos deletérios que o mau uso da tecnologia podia acarretar. (MENDES E LEITE, 2004)

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

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

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

Os programas de GL são implantados nas empresas com o intuito de prevenção da fadiga muscular, diminuição do índice de acidentes de trabalho, aumento da disposição do trabalhador no início ou no retorno ao trabalho, correção de vícios posturais e prevenção de doenças ocupacionais, que são doenças adquiridas pelos movimentos e esforços repetitivos realizados no ambiente de trabalho, além de promover a melhora do bem estar dos indivíduos. Ela se destaca também por ser uma atividade que visa melhorar a flexibilidade e a mobilidade articular, melhorar o convívio social através de atividades que irão beneficiar a integração, socialização, comunicação, cooperação, e despertar o “espírito de equipe”, pois procura melhorar o relacionamento entre os

trabalhadores, aumento na produtividade e diminuição do absenteísmo. (LIMA, 2003.)

De acordo com Mendes e Leite (2004, pg.14) os principais objetivos para os trabalhadores com implantação da GL visam:

- ✓ Melhorar a postura e os movimentos executados durante o trabalho.
- ✓ Aumentar a resistência à fadiga.
- ✓ Promover o bem estar geral.
- ✓ Melhorar a qualidade de vida geral do funcionário.
- ✓ Combater o sedentarismo.
- ✓ Diminuir o estresse ocupacional.
- ✓ Promover o relaxamento mental.

As atividades físicas e desportivas dentro das empresas, bem como os programas de qualidade de vida e de promoção da saúde, atuam como uma forma de neutralizar os efeitos negativos do trabalho e da utilização inadequada da tecnologia sobre o corpo humano, prevenindo a progressão de doenças ocupacionais. (MENDES E LEITE, 2004, pg.15).

Em relação ao combate ao sedentarismo que a GL também se objetiva, Mendes e Leite (2004, pg. 96) comentaram que a inatividade física tem sido considerada um dos fatores responsáveis pelo progressivo aumento da mortalidade.

Já com relação aos objetivos para as empresas, estes dizem respeito a:

- ✓ Redução de custos com assistência médica.
- ✓ Melhora na qualidade total no ambiente de trabalho.
- ✓ Diminuição dos acidentes de trabalho.
- ✓ Redução do absenteísmo e rotatividade de funcionários.
- ✓ Aumento na produtividade.
- ✓ Prevenção das doenças ocupacionais como tendinite, bursite, problemas de coluna, lesões por esforços repetitivos (LER), distúrbios osteomusculares relacionados com o trabalho (DORT), dentre outras.
- ✓ Diminuição no pagamento de impostos.

A Ginástica Laboral é responsável pela redução de despesas por afastamento médico, acidentes e lesões, melhorando a imagem da

instituição perante os funcionários e a sociedade, além de aumentar a produtividade e qualidade. (POLITO E BERGAMASCHI, 2004, pg. 4)

De acordo com Oliveira (2003) as doenças ocupacionais são atualmente consideradas doenças epidêmicas no nosso país (Brasil), pois se tem registrado uma média de 30 mil casos por ano, tornando-se assim mais do que um problema de saúde e a incapacidade de produtividade, representa um prejuízo enorme para as empresas devido a perda e afastamento dos trabalhadores. A prevalência das doenças ocupacionais se remetem, frequentemente, a LER e a DORT, e ambas são adquiridas devido aos esforços e movimentos que são executados repetitivamente durante o expediente de trabalho.

Temos, portanto, que os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) constituem doenças ocupacionais que estão relacionadas a lesões por traumas cumulativas. É o resultado de uma descompensação entre capacidade de movimentação da musculatura e a execução de esforços rápidos e constantes. (OLIVEIRA, 2003).

Com relação às LER- (Lesões por Esforços Repetitivos), para Oliveira (2003, pg.13), estas são constituídas por sintomas dolorosos que acometem tendões, músculos, nervos, ligamentos e outras estruturas responsáveis pelos movimentos de superiores e inferiores.

LER e DORT são os nomes dados às afecções de músculos, de tendões, de sinóvias (revestimento das articulações), de nervos, de fâscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos. Elas atingem principalmente - mas não somente - os membros superiores, a região escapular (em torno do ombro) e a região cervical. Têm origem ocupacional, decorrendo (de forma combinada ou não) do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada. (FUNDACENTRO, 2007 citado por OLIVEIRA, 2007, pg. 1)

De acordo com Polito e Bergamaschi (2004, pg.6) a LER foi criada para identificar um conjunto de doenças que atingem músculos, tendões e articulações dos membros superiores e eventualmente membros inferiores, e que têm relação direta com as tarefas, ambientes e organização do trabalho. De acordo com a Organização Mundial de Saúde as L.E.R.s são a segunda causa de afastamento do trabalho no Brasil. Já a DORT é a mais nova terminologia adotada pelo INSS (Instituto Nacional de Seguridade Social) e tenta ampliar o conceito da doença para distúrbios inflamatórios e ou oriundos da compressão

de nervos, provocados por atividades que exigem do trabalhador uma sobrecarga física ou atividades que demandam uma sobrecarga psíquica.

A atividade física na empresa é um importante fator de prevenção no que diz respeito à saúde e bem estar do ser humano. Porém é necessária uma tomada de consciência por parte das empresas quanto à organização do trabalho e às medidas a serem tomadas. Com o aumento da produção, a qualidade total tem ficado cada vez mais distante, e é difícil falar sobre ela sem um grande investimento em qualidade de vida. Baseando-se nisso, a GL está dando sua contribuição para a qualidade de vida dos funcionários, criando um espaço de quebra de ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho. A partir do momento e em que os funcionários passam a participar das aulas, eles percebem que este é talvez o único momento do dia em que podem ser eles mesmos, abrindo mão do autocontrole, livre de riscos de acidentes e erros e podem conversar com seus colegas informalmente, saindo de suas posturas automatizadas. Este programa preenche também a carência de valorização das pessoas mostrando o caminho da humanização do ambiente de trabalho. (POLITO e BERGAMASCHI, 2003, pg.33).

A GL pode ser classificada de acordo com o horário em que ela é executada e quanto ao seu objetivo, pois pode ocorrer no início da jornada de trabalho, durante o expediente ou ao término do mesmo. Pode ainda ser aplicada de diferentes formas: GL Preparatória, GL de Aquecimento, GL de Pausa ou Compensatória, e GL de Relaxamento.

A Ginástica Laboral Preparatória ocorre antes do início da jornada de trabalho com duração aproximada de 10 a 15 minutos e com o objetivo de, como o próprio nome indica, preparar os funcionários para o cumprimento de suas tarefas na empresa, bem como o aquecimento e alongamento das articulações e dos grupos musculares que serão mais exigidos durante sua rotina de trabalho, com o objetivo de melhorar a disposição para iniciá-las.

Segundo Mendes e Leite (2004), a Ginástica Laboral Preparatória consiste em exercícios físicos que preparam o trabalhador para suas atividades de velocidade, força e resistência no ambiente de trabalho. Isso porque visa o aquecimento, a preparação da musculatura e das articulações que serão

utilizadas no trabalho, o que previne acidentes, distensões musculares e doenças ocupacionais.

Para promover o alongamento e aquecimento das musculaturas corporais é usada também a GL de aquecimento, que pode ser realizada no início do expediente de trabalho. Segundo Lima citado por Couto e colaboradores (1998) a Ginástica de Aquecimento aumenta a temperatura dos músculos e tendões, facilitando o deslizamento dos filamentos contráteis.

A GL de Pausa ou Compensatória é realizada durante a jornada de trabalho, onde o trabalhador interrompe suas tarefas fazendo uma pausa para poder executar exercícios físicos específicos com a intenção de relaxar, distensionar e compensar os movimentos repetitivos e os esforços feitos por ele durante seu expediente no posto de trabalho. Ela atua nas musculaturas que foram pouco solicitadas e relaxam aquelas que foram trabalhadas de forma demasiada.

Com a Ginástica de Pausa é possível, de acordo com Lima (2003) além de aplicar os exercícios compensatórios, incentivar a correção postural, a conscientização corporal, as automassagens e massagens.

A Ginástica de Pausa ou Compensatória se refere à ginástica que interrompe a tarefa que está sendo executada; é aplicada no meio do expediente ou no horário de pico da fadiga. (MENDES E LEITE, 2004).

Já a GL de Relaxamento ocorre no final do expediente e consiste em orientar exercícios de alongamento e relaxamento muscular e de consciência corporal. Mendes e Leite (2004) ainda ressaltam que GL Relaxante, realizada no fim do expediente, deve ser iniciada 10 a 15 minutos antes do término do expediente de trabalho. Os trabalhadores necessitam relaxar, massagear todo o corpo e extravasar as tensões acumuladas nas regiões dorsal, cervical, lombar, plantar dos pés e nos ombros.

Como se pode observar, a GL surgiu com o intuito de melhorar a vida do trabalhador, fazendo com que este seja capaz de executar suas atividades de forma mais tranqüila e eficiente, proporcionando um momento de descontração, inter-relacionamento e, principalmente, afastando as possibilidades de desconfortos e incidência de doenças relacionadas ao trabalho.

#### 4. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo que primeiramente procurou realizar uma pesquisa bibliográfica definida por Marconi e Lakatos (2008, pg.27) como um apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados, revestidos de importância por serem capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados ao tema. Posteriormente realizou-se uma pesquisa qualitativa e quantitativa, onde a primeira está relacionada e baseada na presença ou ausência de características, e a segunda refere-se a caracteres que possuem valores numéricos relacionados a grandeza ou quantidade do fator presente na situação. (MARCONI e LAKATOS, 2008)

Este estudo visa identificar os benefícios da Ginástica Laboral em uma empresa, emissora de televisão brasileira, pertencente ao Grupo Paranaense de Comunicação com sede em várias cidades do estado.

Os trabalhadores são de diversas faixas etárias, formados ou em formação nas áreas de jornalismo, administração com ênfases em várias áreas, engenharias, publicidade, dentre outros. Eles atuam em vários setores, a maioria em um regime de trabalho por turnos (manhã, tarde, noite), pois a emissora está em funcionamento 24 horas ininterruptas.

Os setores são bastante diversificados, onde cada um atua de forma diferente e com realidades distintas na rotina de trabalho, pois há setores com grande movimentação corporal e até mesmo com grandes esforços por carregarem grandes e pesadas máquinas, como existem setores onde os trabalhadores ficam o tempo todo do turno na posição sentada e com poucos intervalos.

O setor de Programação foi escolhido por observar a necessidade e a importância de um momento de relaxamento e alongamento aquém à rotina, pois, diferente de outros setores, eles trabalham a maior parte do turno sentados, com a atenção inteiramente voltada às televisões, botões e computadores que precisam ser monitorados. Tal setor é composto por seis funcionários que trabalham em regime de escala, atuando durante seis horas consecutivas individualmente, de forma que possam cobrir as 24 horas de trabalho, tendo em vista o funcionamento integral deste ambiente. No intuito de dinamizar o

processo de coleta de dados, optou-se por desenvolvê-lo em cinco momentos, assim estruturados:

#### 1º Momento: Apresentação da proposta

O primeiro momento consistiu em apresentar o projeto aos gestores da empresa a fim de expor os motivos deste estudo, bem como a forma de aplicabilidade e os benefícios que o mesmo se objetiva.

#### 2º Momento: Aplicação de questionário inicial (Apêndice A)

Primeiramente foram colhidos os relatos dos trabalhadores do setor de Programação para identificar os constantes desconfortos que os mesmos possuíam durante e após o expediente de trabalho, além de identificar a importância atribuída a um momento de alongamento e relaxamento que refletisse na prevenção de doenças ocupacionais.

#### 3º Momento: Inserção dos exercícios no setor Programação

Neste momento prosseguiu-se com a aplicação da Ginástica Laboral com exercícios mais específicos para suas necessidades, como alongamento e relaxamento de punhos e dedos, relaxamento de pescoço e região cervical, alongamento e fortalecimento de membros superiores e inferiores, além do alongamento da coluna. Nestes momentos foram registrados através de fotografias, os diferentes exercícios executados pelos trabalhadores durante as sessões de Ginástica Laboral.

#### 4º Momento: Aplicação do questionário final (Apêndice B)

Ao término da implementação da GL para os funcionários do setor de Programação, foram obtidos mais alguns dados por meio da aplicação de questionário, porém, nesse momento, o intuito estava sobre os resultados

percebidos por eles, bem como a identificação da melhora ou não em suas condições físicas após a prática das sessões de Ginástica Laboral.

#### 5º Momento: Análise dos dados

Após a intervenção os dados foram analisados e apresentados através de fotografias e gráficos que demonstram e explicitam os dados adquiridos durante o estudo.

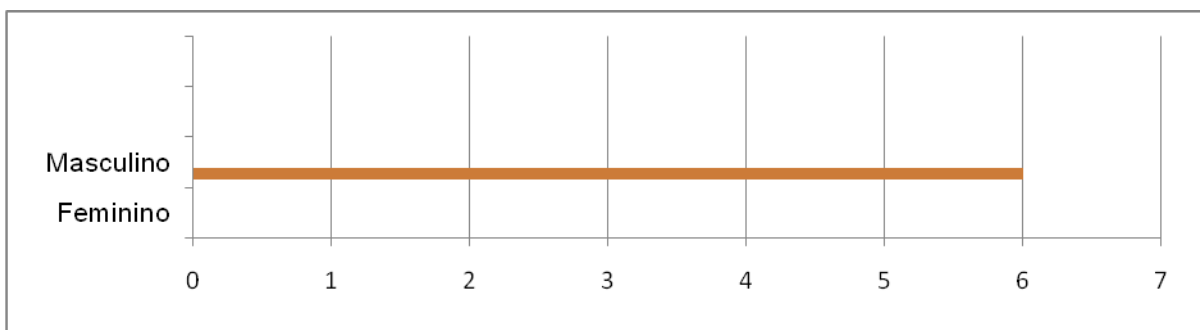
## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 - Análise do perfil dos funcionários do setor Programação

Após a implementação da GL no setor de Programação de uma empresa emissora de televisão do interior do estado do Paraná, pudemos obter alguns dados iniciais, a partir de um questionário inicial (apêndice A), referentes ao sexo, faixa etária, prática de exercícios físicos regulares, participação ou não na GL ofertada pela empresa, entre outros fatores que foram primordiais para o alcance dos resultados, a fim de traçarmos um perfil da população estudada.

Com relação ao sexo, podemos observar que, da população total de 6 funcionários do setor de Programação, seis deles (100%) são do sexo masculino, conforme gráfico abaixo:

Gráfico 1. Prevalência do gênero no setor de Programação.

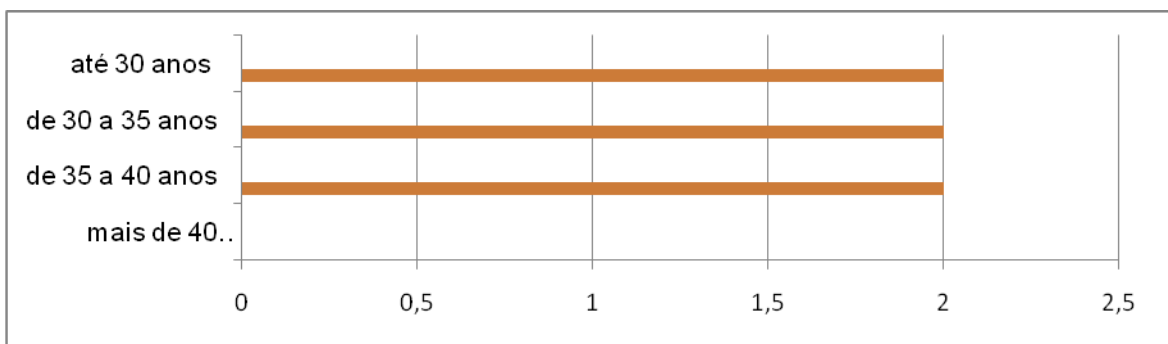


Fonte: CHANÃ, 2013

No tocante a faixa etária, como podemos observar no Gráfico 2, podemos observar o nível médio de idade dos entrevistados varia entre 30 e 40 anos, justamente a faixa etária de maior produtividade e consequentemente, de incidência de doenças ocupacionais.

De acordo com Polito e Bergamaschi (2004, pg.6) a cada 100 trabalhadores na região Sudeste, por exemplo, um é portador de LER. E a maior incidência da doença acontece justamente na faixa etária de 30 a 40 anos.

Gráfico 2. Faixa etária dos trabalhadores da empresa do setor Programação.



Fonte: CHANÃ, 2013

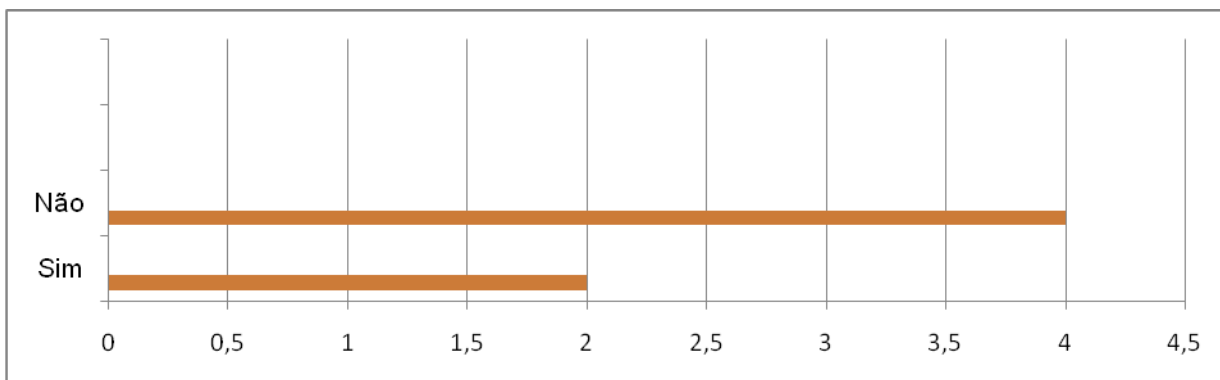
De acordo com Polito e Bergamaschi (2004, pg. 5) a prática da GL combate e previne as LER e DORT, constituindo uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade.

Para Poletto e Amaral (2004, citado por Oliveira, 2007, pg.7) a implantação de um programa de GL 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.

Porém, como podemos demonstrar no Gráfico 3 a seguir, a maioria dos trabalhadores não possuem como hábito a prática de uma atividade física regular.

Segundo Mendes e Leite (2004, pg.92) a atividade física regular possibilita o desenvolvimento do ser humano em sua totalidade e diminui a ocorrência das doenças denominadas hipocinéticas, como as doenças cardiovasculares.

Gráfico 3. Prática regular de atividade física entre os trabalhadores.

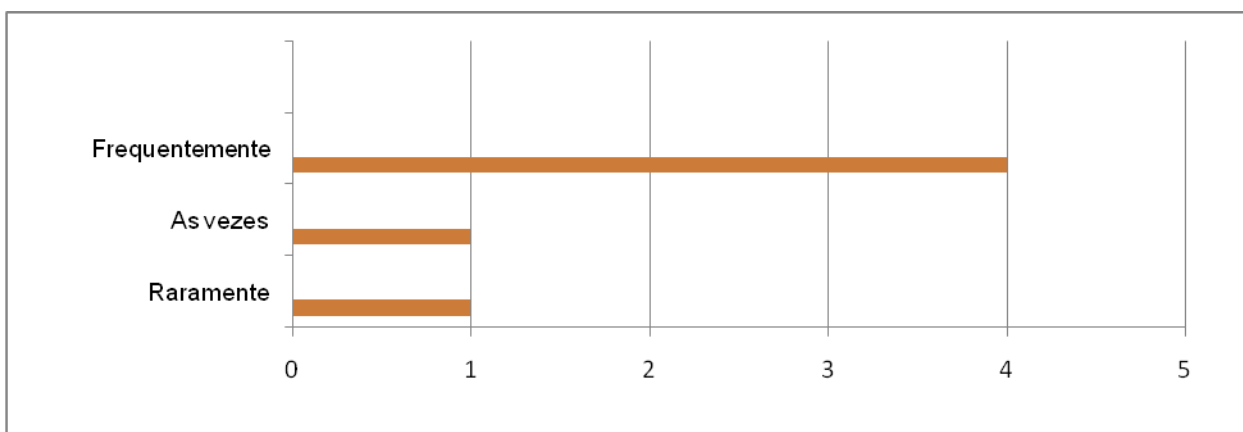


Fonte: CHANÃ, 2013.

A participação dos trabalhadores nas sessões de GL às vezes podem ser impedidas devido ao ritmo do trabalho no dia da sessão, mas também devem ser estimuladas através da postura e atitudes do profissional que está atuando.

Para Lima (2004, citada por Polito e Bergamaschi (2004 pg. 5 e 8) para motivar os trabalhadores, os profissionais devem desenvolver aulas temáticas, utilizar músicas e outros elementos e materiais; devem ser comunicativos, responsáveis e pontuais, além de gostar do ambiente de Empresa.

Gráfico 4. Participação do trabalhador nas sessões de ginástica ofertadas pela empresa.



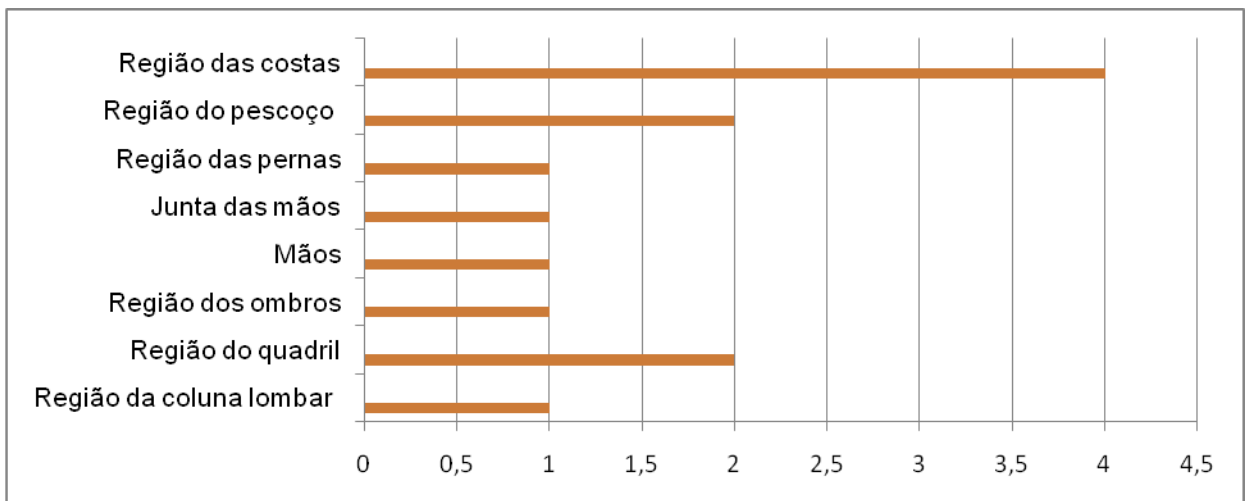
Fonte: CHANÃ, 2013.

Com relação aos desconfortos e dores relatadas pelos trabalhadores do setor Programação, podemos identificar por meio do Gráfico 5, que a prevalência maior está na região das costas ( 80%), seguidas por pescoço e quadril (40%), e por fim, igualmente colocadas, as regiões das pernas, articulação das mãos, mãos, ombros e região lombar ( 20%). Este, por conseguinte, aponta para um dos mais importantes

dados da pesquisa e que certamente são os norteadores dos projetos e planejamentos das sessões de GL, pois consistem nos relatos das dores e desconfortos que frequentemente são sentidos pelos trabalhadores.

Segundo Polito e Bergamaschi (2004 pg.4), o profissional de Educação Física deve planejar parte do programa de GL a partir de uma análise das atividades desenvolvidas em cada setor da empresa, e de acordo com as principais causas de afastamentos, queixas mais freqüentes ou outro objetivo relacionado à qualidade de vida.

Gráfico 5. Regiões do corpo que foram relatadas com maior incidência de dores musculares durante e/ou após o trabalho.



Fonte: CHANÃ, 2013.

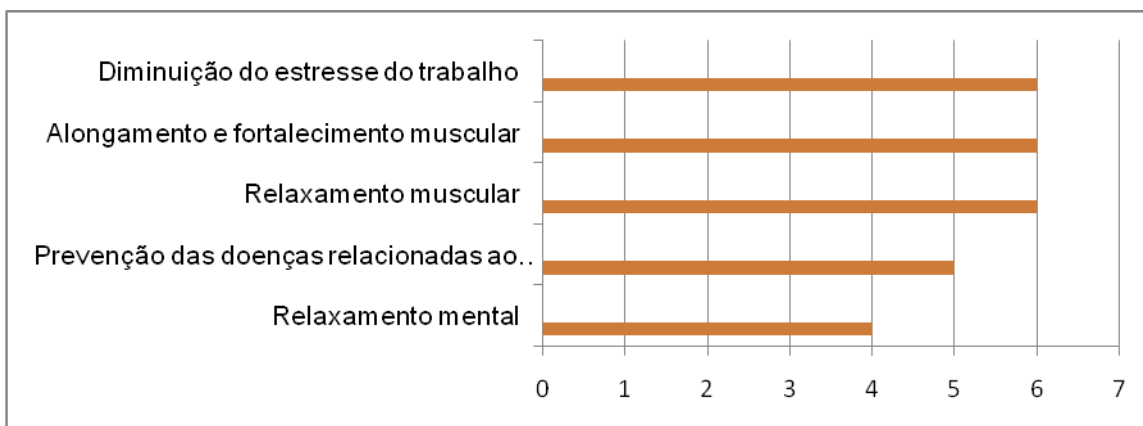
Quando solicitado que opinassem sobre a que objetivos se destinaria a GL, os trabalhadores do setor Programação demonstraram positivamente o conhecimento sobre os benefícios a que esta se propõe.

Para Lima (2003, pg.8) o objetivo da GL é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho.

Os principais objetivos de implantar a GL são a prevenção das principais doenças ocupacionais, a diminuição dos acidentes de trabalho e do absenteísmo, além de incentivar a prática regular de atividades físicas fora do horário de trabalho. (MENDES E LEITE, 2004, pg.63)

Para tanto, no Gráfico 6, são apresentadas as opiniões dos mesmos com relação a sua percepção quanto aos objetivos da GL, e o resultado foi muito satisfatório porque comprovou que eles estão cientes de que a mesma possui a intenção de promover a melhora física e mental dos mesmos.

Gráfico 6. Opinião dos trabalhadores em relação aos objetivos da GL.

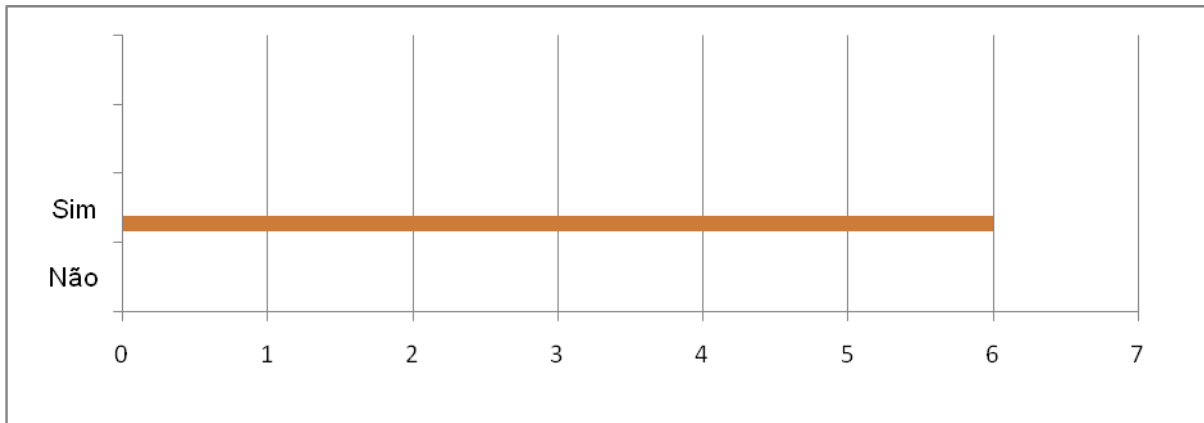


Fonte: CHANÃ, 2013.

Acredito na importância de se desenvolver programas de GL nas empresas na intenção de prevenir e reduzir a incidência de doenças ocupacionais, e promover benefícios para as empresas e para os trabalhadores.

Walters (1997, citado por Oliveira 2007, pg.8) argumenta, pois, que apenas um aspecto, quando tratado isoladamente, não surtirá o efeito necessário. Mas sim, um conjunto de melhorias deve ser adotado, como por exemplo, modificação do processo de trabalho, instituição de revezamentos ou rodízios, realização de análises ergonômicas dos postos de trabalho e adequação dos instrumentos ou equipamentos de trabalho.

Gráfico 7. Opinião dos trabalhadores em relação à eficácia da GL.



Fonte: CHANÃ, 2013.

A GL, de acordo com Polito e Bergamaschi (2004, pg. 4) também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disto, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador. Outro resultado importante da GL é favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo a consciência corporal, pois as esferas psicológica e social são beneficiadas.

Ao questioná-los sobre os motivos que os faziam acreditar que a GL seria efetiva foram apontados argumentos interessantes: para 40% dos trabalhadores a GL é o único exercício que pratica; para 20% deles a GL é a única maneira de fazer exercício, além de auxiliar na respiração e fortalecimento muscular.

De modo geral com esta análise inicial do perfil dos trabalhadores pode-se perceber que todos são homens e com faixa etária entre 30 e 40 anos de idade, e portanto estão em plena saúde física e mental para poder atuar no mercado de trabalho. Os relatos das incidências de desconfortos e dores corporais são de suma importância para que os planos de atuação da GL sejam elaborados de acordo com estes dados, para serem colocados em prática exercícios que atuem nestas regiões corporais que mais necessitam. Além disso notou-se que os trabalhadores possuem um nível de conhecimento e consciência satisfatórios sobre importância da GL dentro da empresa, onde afirmaram que a mesma tem por finalidade promover a melhora da saúde.

## 5.2 – GL na empresa – Alguns exemplos de exercícios implementados

De forma a facilitar o entendimento acerca da GL dentro do ambiente de trabalho, apresentamos a seguir alguns dos exercícios executados durante as sessões.

De acordo com Anderson (2013, pg.7) o alongamento é uma atividade suave, simples e que pode ser executada por qualquer pessoa, em qualquer lugar, a qualquer hora.

Na Figura 1, está apresentado o movimento de alongamento da coluna vertebral que tem por objetivo alongar membros superiores e inferiores de forma indireta, pois a região priorizada é a coluna vertebral, e neste caso o trabalhador está utilizando um material (elástico) para potencializar o movimento.

Segundo Anderson (2013, pg.88) materiais como toalha ou corda elástica podem ajudar nos alongamento para braços, ombros e tórax.

Deve-se certamente respeitar a individualidade, o ritmo e hábitos de vida de cada pessoa, além das atividades que cada um executa, mas de acordo com a realidade observada na empresa é comum o relato de desconforto nos olhos, ombros, nuca, pescoço, e nos punhos e dedos (devido ao tempo em frente ao computador executando movimentos de digitação) e, principalmente, dores nas costas, como as lombalgias, pois costumam ficar muito tempo na posição sentada.

Figura 1 - Alongamento da coluna vertebral.



Fonte: CHANÃ, 2013.

Na Figura 2 é apresentado o movimento de variação de alongamento da coluna vertebral. Neste movimento o trabalhador está alongando diretamente a coluna, apoiando ambas as mãos na mesa e mantendo os membros inferiores unidos e bem retos. Ele deve afastar o corpo o suficiente para sentir a região das costas totalmente esticada.

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

Figura 2 - Variação de alongamento de coluna vertebral.



Fonte: CHANÃ, 2013.

Na Figura 3 a posição corporal do trabalhador também está com o objetivo de alongar a coluna vertebral, onde a única variação é o apoio somente uma das mãos na mesa, tomando o cuidado de após aproximadamente dez segundos, ele repita a posição apoiando o outro braço e deixando o anterior descansar e relaxar.

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

Figura 3 - Relaxamento de membro superior e alongamento de coluna vertebral.



Fonte: CHANÃ, 2013.

A seguir na Figura 4, são demonstrados dois movimentos complementares. No primeiro observamos o alongamento da região cervical e relaxamento da região da frente do pescoço e da cabeça, enquanto no segundo constitui exatamente o oposto da anterior, pois nesta posição há o relaxamento da cabeça e da região da nuca ao mesmo tempo.

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

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



Fonte: CHANÃ, 2013.

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

Com relação à Figura 5, a seguir, podemos observar que a ênfase está sendo dada ao alongamento dos braços, lembrando sempre de permanecer na posição até 10 segundos, e sempre alternando os lados para que ambos fiquem alongados e relaxados posteriormente.

Figura 5 - Alongamento de membros superiores.



Fonte: CHANÃ, 2013.

O alongamento de punhos e dedos é um exercício extremamente importante tendo em vista o excessivo tempo nas atividades de digitação e no controle de botões, sobrecarregando estas regiões e ocasionando desconfortos.

Para Anderson (2013, pg. 91) é muito importante fazer alongamentos nas regiões dos punhos, mãos e antebraços (Figura 6) para evitar problemas provocados por movimentos repetitivos como o trabalho com computadores. E executar estes exercícios todos os dias, principalmente durante o trabalho é essencial.

Figura 6 - Alongamento de punhos e dedos.



Fonte: CHANÃ, 2013.

As musculaturas dos membros inferiores são maiores e mais fortes e também necessitam de atenção durante os alongamentos.

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

Na sequência identificamos o exercício de alongamento da parte posterior dos membros inferiores, e indiretamente o alongamento das costas, coluna e membros superiores e, num segundo momento, a prioridade continua sendo o alongamento dos membros inferiores, porém podemos observar que a coluna também está sendo alongada indiretamente, bem como há a manutenção dos membros superiores em relaxamento. (Figura 7).

Figura 7 - Alongamento de membros inferiores.



Fonte: CHANÃ, 2013.

A seguir, a Figura 8 apresenta o alongamento da perna esquerda, lembrando que após 10 segundos a outra perna também deverá ser alongada da mesma forma. Alongamento de membros inferiores é de suma importância para estes trabalhadores que passam a maior parte do tempo do expediente sentados.

Segundo Anderson (2013, pg. 57) sempre que o indivíduo se inclinar para a frente a partir da cintura para fazer um alongamento, lembre-se de flexionar ligeiramente os joelhos (mais ou menos 2-3 cm) pois isso aliviará a pressão na região inferior das costas.

Figura 8. Alongamento de membros inferiores, mas de forma unilateral.



Fonte: CHANÃ, 2013.

E, por fim, a Figura 9 demonstra outro alongamento muito importante que é da parte lateral do pescoço, pois o trabalhador permanece muito tempo em frente a computador e televisão podendo, assim, adquirir desconforto nesta região, e o relaxamento e alongamento desta é primordial.

Figura 9. Alongamento de pescoço.



Fonte: CHANÃ, 2013.

Oliveira (2007, pg.6) comenta que evidências têm demonstrado que a Ginástica Laboral, em média, após três meses a um ano de sua implantação, em uma empresa, tem apresentado benefícios, tais como: diminuição dos casos de LER/DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e, o que mais interessa para as empresas, aumento da produtividade.

### 5.3 – GL e sua efetividade no ambiente de trabalho

Após identificarmos o perfil dos funcionários do setor Programação que constituíram os sujeitos de nosso estudo e apontarmos alguns exercícios realizados durante as sessões de GL implementadas, faz-se necessário trazer à tona os benefícios ou dificultadores identificados pela população estudada acerca da GL durante o trabalho.

Tais aspectos puderam ser levantados após a aplicação de um questionário final (Apêndice 2), sendo este aplicado a 5 dos 6 trabalhadores do

setor, constituído de cinco questões relacionada à efetividade ou não, observada pelos participantes da Ginástica Laboral.

O primeiro questionamento foi em relação à sensação que o trabalhador sente após a sessão de GL, e a maioria (80%) dos trabalhadores afirmaram que sentem mais disposição física, ânimo, relaxamento corporal e a diminuição do estresse, fatores que certamente são primordiais para estes trabalhadores poderem desempenhar melhor o seu trabalho e manter a qualidade de sua saúde física e mental. Relataram também que notaram alívio das dores e desconfortos musculares sentidos durante o expediente de trabalho.

Questionou-se também acerca da prática da GL no ambiente de trabalho, se esta despertou a vontade ou a necessidade de praticar alguma atividade física regular e todos eles, ou seja, 5 (100%) confirmaram esse dado, sinal de que a ginástica alcançou um dos seus objetivos, qual seja despertar a consciência da importância desta prática de atividades no cotidiano. Logo questionou-se qual a sensação sentida por eles que os levaram a responder afirmativamente, e os relatos foram devido ao combate ao sedentarismo, a sensação de dores nas costas, a diminuição das dores no corpo e a notável sensação de ânimo.

Os trabalhadores afirmaram de forma unânime quando foram questionados sobre a eficácia das sessões de GL realizadas duas vezes na semana, porém argumentaram que no setor deles acreditam que a mesma deveria ocorrer pelo menos 3 vezes durante a semana ou até mesmo diariamente, para poderem sentir com mais frequência os resultados obtidos durante as sessões.

Através desta pesquisa pode-se perceber que a GL acarreta inúmeros benefícios para os funcionários e para a empresa. Mas para os trabalhadores, os principais sujeitos desta, ela melhora o bem estar físico e mental, promove o alongamento e fortalecimento de estruturas musculares prevenindo assim, as doenças ocupacionais. E sem dúvida esta atividade deve ser mais divulgada e aplicada nas empresas atuais, visando sempre a boa saúde geral do trabalhador, e conseqüentemente, maior rendimento e produtividade nas empresas.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizada a pesquisa acerca dos benefícios que a GL poderia trazer para o ambiente de trabalho, podemos concluir que, de fato, esta atinge os objetivos a que se propõe uma vez que promove a melhoria da saúde física e, por que não dizer, mental dos trabalhadores.

Os projetos e programas de GL são importantes alternativas que apresentam objetivos diretos e oferecem benefícios para a empresa e, principalmente, para os funcionários.

Percebemos também que a GL é eficiente na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, podendo esta afirmação ser observada através de seus relatos, tanto na prevenção das doenças ocupacionais como na diminuição da incidência no ambiente de trabalho, podendo ser responsável também pela diminuição da taxa de absenteísmo provenientes de afastamentos relacionados a algias e desconfortos que inviabilizem o trabalhador a executar sua função.

Os trabalhadores precisam ter consciência corporal e principalmente entender a importância em se manter uma postura correta e evitar repetição de movimentos, para justamente evitar os desconfortos musculares e, conseqüentemente, a aquisição destas doenças ocupacionais.

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

Os indivíduos devem estar atentos e conscientes de que há maneiras de prevenção destas doenças, que vão desde mudanças no hábito de vida (principalmente deixar de lado o sedentarismo), atenção aos móveis que utiliza no ambiente de trabalho (mesas, cadeiras, telefone entre outros objetos bem adequados) bem como pausas durante o expediente de trabalho, ou seja, a participação nas atividades de GL.

E Anderson (2013, pg. 35) bem citou quando comentou que devemos aprender a ouvir o nosso corpo. Se a tensão aumentar ou sentirmos dor, é sinal de que o corpo está tentando avisar de que algo está errado, de que há algum problema, e se isso acontecer devemos diminuir a intensidade aos poucos.

Espero que esta pesquisa possa ter contribuído para aqueles que se interessam pelo assunto, e também que tenha informado a sociedade sobre esta

importante ferramenta que pode ser implantada em qualquer empresa e que, certamente, contribuirá para a melhor qualidade de vida dentro do ambiente de trabalho.

Por fim, acredito ser importante ressaltar que a área da Educação Física é particularmente, muito agradável e compensadora, a partir do momento em que os desafios do dia a dia constituem um trampolim para que o profissional possa aperfeiçoar continuamente sua atuação. Certamente o trabalho nas empresas e a implementação da Ginástica Laboral foi e continua sendo capaz de proporcionar momentos agradáveis para os trabalhadores procurando sempre melhorar a qualidade de vida pessoal e profissional dos mesmos.

## REFERÊNCIAS

ANDERSON, Bob. Alongue-se – Capítulo Especial sobre Alongamento no Trabalho. 24ª Edição. Summus Editorial. São Paulo, 2013.

LIMA, Valquíria de. Ginástica Laboral – Atividade Física no Ambiente de Trabalho. Phorte Editora. São Paulo, 2003.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Técnicas de Pesquisa. 7ª Edição. Editora Atlas. São Paulo, 2008.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas. Editora Manole. São Paulo, 2004.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Revista da Educação Física – número 139. Dezembro de 2007.

<http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-labora-prevencao.pdf>

acessado em 02/11/2013 às 20:10.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A Prática da Ginástica Laboral. 2ª Edição. Editora Sprint. Rio de Janeiro, 2003.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. Ginástica Laboral – Teoria e Prática. 2ª Edição. Editora Sprint. Rio de Janeiro, 2003.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. Ginástica Laboral. Revista Confef E.F. Agosto de 2004.

[http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02\\_GINASTICA\\_LABORA.pdf](http://www.confef.org.br/RevistasWeb/n13/02_GINASTICA_LABORA.pdf)

acessado em 02/11/2013 às 18:15.

## APÊNDICES

**Projeto de intervenção**  
**Ginástica Laboral e as contribuições para a saúde dos trabalhadores**  
**Pós-graduanda: Adriana Vieira Chanã**  
**QUESTIONÁRIO INICIAL**

LETRAS INICIAIS DO SEU NOME: \_\_\_\_\_

- 1) SEXO       Masculino                       Feminino
- 2) FAIXA ETÁRIA
- ATÉ 30     DE 30 A 35 ANOS     35 A 40 ANOS     MAIS DE 40 ANOS
- 3) VOCÊ PRATICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA REGULARMENTE?
- Sim     Não
- 4) VOCÊ PARTICIPA DAS SESSÕES DE GINÁSTICA LABORAL OFERECIDAS PELA EMPRESA?
- Frequentemente       As vezes                       Raramente
- 5) EM RELAÇÃO ÀS DORES MUSCULARES, QUAIS OS LOCAIS EM QUE SENTE DESCONFORTO DURANTE E/OU APÓS O TRABALHO E COM QUE FREQUÊNCIA?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 6) ASSINALE AS ALTERNATIVAS QUE VOCÊ ACREDITA QUE A GINÁSTICA LABORAL SE OBJETIVA:

- Diminuição do estresse do trabalho
- Alongamento e fortalecimento muscular
- Relaxamento muscular
- Relaxamento mental
- Prevenção das doenças relacionadas ao trabalho
- Outros (Quais?) \_\_\_\_\_

- 7) VOCÊ CONSIDERA A GINÁSTICA LABORAL EFETIVA? (    ) Sim (    ) Não  
 POR QUE?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Obrigada!

**Projeto de intervenção**  
**Ginástica Laboral e as contribuições para a saúde dos trabalhadores**  
**Pós-graduanda: Adriana Vieira Chanã**  
**QUESTIONÁRIO FINAL**

1) APÓS A REALIZAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL O QUE VOCÊ SENTE?

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

Outros \_\_\_\_\_

2) ATRAVÉS DA GINÁSTICA LABORAL VOCÊ SENTE OU SENTIU A NECESSIDADE OU A VONTADE DE PRATICAR ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA?

- SIM       NÃO

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

\_\_\_\_\_

3) NA SUA OPINIÃO AS SESSÕES DE GINÁSTICA LABORAL REALIZADAS DUAS VEZES NA SEMANA SÃO SUFICIENTES E EFICAZES?

- SIM       NÃO

Justifique \_\_\_\_\_

4) VOCÊ CONSIDERA QUE A GINÁSTICA LABORAL AUXILIOU NO ALÍVIO DAS DORES MUSCULARES OU DESCONFORTOS QUE SENTE DURANTE O EXPEDIENTE DE TRABALHO?

- SIM       NÃO

5) ESPAÇO PARA DESCRIÇÃO DE ALGUMA OBSERVAÇÃO OU COMENTÁRIO QUE CONSIDERE RELEVANTE.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Obrigada!