

## GINÁSTICA LABORAL COM RELAÇÃO À PREVENÇÃO DAS DOENÇAS RELACIONADA AO TRABALHO

LABOR GYMNASICS WITH REGARD TO PREVENTION OF DISEASES RELATED TO WORK

*Amanda Karoliny Moreira Cardoso<sup>1</sup>, Andréia Rodrigues Dos Santos<sup>2</sup>,  
Any Eloíza Francisca De Almeida<sup>3</sup>, Aline Marques da Costa<sup>4</sup>,  
Djalma Santos Souza<sup>5</sup>, Jeisabelly Adrienne Lima Teixeira<sup>6</sup>,  
Wesley dos Reis Mesquita<sup>7</sup>*

**RESUMO:** Dessa maneira este artigo científico teve como objetivo averiguar como a ginástica laboral pode contribuir na prevenção das doenças relacionada ao trabalho dos funcionários que ficam por longos períodos na posição sentada, na empresa têxtil na cidade de Monte Azul MG, através do Programa De Ginástica Laboral Compensatória E De Relaxamento. Considerando que a ginástica laboral vem sendo adotado como uma possibilidade da diminuição de afastamentos decorrentes de lesões por esforço repetitivo e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho, redução de atestados médicos, acidentes de trabalho e o aumento da produtividade, este artigo científico se justifica mediante a necessidade de conhecer os reais benefícios da ginástica laboral em uma indústria têxtil, com a proposta de verificar se há uma real melhoria na qualidade de vida dos funcionários. Conclui-se que a partir do programa proposto, contribuiu na melhoria na dor pelo corpo, identificando os benefícios que este pode contribuir para os trabalhadores como melhoria na disposição para o trabalho e a autoestima, ajuda a evitar lesões, proporciona um momento de lazer e de relaxamento, união com colegas.

**Palavras-chave:** Ginástica laboral. Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. Lesões por Esforços Repetitivos.

**ABSTRACT:** In this way this scientific article had as objective to investigate how the labor gymnastics can contribute in the prevention of the diseases related to the work of the employees who stay for long periods in the sitting position, in the textile company in the city of Monte Azul MG, through the Program of Compensatory Work Gymnastics And Relaxation. Considering that occupational gymnastics has been adopted as a possibility for the reduction of distances resulting from repetitive stress injuries and musculoskeletal diseases related to work, reduction of medical certificates, accidents at work and increase of productivity, this scientific article is justified by necessity to know the real benefits of the work gymnastics in a textile industry, with the proposal to verify if there is a real improvement in the quality of life of the employees. It is concluded that, based on the proposed program, it contributed to the improvement of pain in the body, identifying the benefits that it can contribute to the workers, such as improved disposition to work and self-esteem, helps to avoid injuries, relaxation, union with colleagues.

**Key-words:** Work gymnastics. Musculoskeletal Disorders Related to Work. Repetitive Strain Injury.

<sup>1</sup> Bacharelanda em Educação Física – FAVENORTE, MG. [amandakmc17@gmail.com](mailto:amandakmc17@gmail.com)

<sup>2</sup> Bacharelanda em Educação Física – FAVENORTE, MG. [andreiafaculdade9@gmail.com](mailto:andreiafaculdade9@gmail.com)

<sup>3</sup> Bacharelanda em Educação Física – FAVENORTE, MG. [anyheloisa@gmail.com](mailto:anyheloisa@gmail.com)

<sup>4</sup> Docente da FAVENORTE, MG. [alinefavenorte@gmail.com](mailto:alinefavenorte@gmail.com)

<sup>5</sup> Docente da FAVENORTE, MG [djalmafavenorte@yahoo.com.br](mailto:djalmafavenorte@yahoo.com.br)

<sup>6</sup> Docente da FAVENORTE, MG [jeisabellyadrienne@gmail.com](mailto:jeisabellyadrienne@gmail.com)

<sup>7</sup> Docente da FAVENORTE, MG [wesleyfisiomesquita@hotmail.com](mailto:wesleyfisiomesquita@hotmail.com)

## 1. INTRODUÇÃO

Vários estudos têm demonstrado que o estresse imposto pelas longas jornadas de trabalho, geralmente em más posturas e mobílias inadequadas, somados a movimentos repetitivos, em algumas profissões, resultam em alta prevalência de lombalgia e problemas posturais em trabalhadores (CANDOTTI; STROSCHEIN; NOLL, 2011). Estes malefícios provenientes da atividade laboral resultam no afastamento de grande percentual de trabalhadores de suas atividades, sendo a principal causa de indenizações de auxílio doença e a terceira causa de aposentadoria por invalidez (PASTRE *et al.* 2007).

Neste contexto, os impactos socioeconômicos dos distúrbios osteomusculares ocupacionais vêm crescendo de forma preocupante, visto que, em todo o mundo, a prevalência de lombalgia e problemas osteomusculares vem atingindo proporções epidêmicas (MACIEL; FERNANDES; MEDEIROS, 2006). A necessidade de concentração e atenção do trabalhador para realizar suas atividades e a tensão imposta pela organização do trabalho são fatores que interferem de forma significativa para a ocorrência das LER/DORT (INSS, 2003).

Conforme Saba (2008), a prática da Ginástica Laboral (GL) almeja reduzir estes problemas através de exercícios de mobilidade articular e alongamento estático que irão tirar o corpo da inércia, bem como proporcionar o relaxamento de grupos musculares que são sobrecarregados durante o turno de serviço. A ginástica laboral se constitui como um dos instrumentos que possibilita o cuidado com o corpo, na medida em que proporciona elementos mínimos de aquisição e manutenção de algumas qualidades físicas, entre elas resistência aeróbica, hipertrofia muscular, flexibilidade; que vem sendo vantajosamente aplicada nos locais de serviço em horários e tempo adequado. (DELANI; EVANGELISTA, 2013). Além disso, a Ginástica Laboral é dividida em quatro diferentes tipos, como Ginástica Laboral Preparatória, Ginástica Laboral Compensatória, Ginástica Laboral de Relaxamento e Ginástica Laboral Corretiva.

Dessa maneira este artigo científico teve como objetivo averiguar como a ginástica laboral pode contribuir na prevenção das doenças relacionada ao trabalho dos funcionários que ficam por longos períodos na posição sentada, na empresa têxtil na cidade de Monte Azul MG, através do Programa De Ginástica Laboral Compensatória E De Relaxamento.

Considerando que a ginástica laboral vem sendo adotado como uma possibilidade da diminuição de afastamentos decorrentes de lesões por esforço repetitivo e doenças

osteomusculares relacionadas ao trabalho, redução de atestados médicos, acidentes de trabalho e o aumento da produtividade, este artigo científico se justifica mediante a necessidade de conhecer os reais benefícios da ginástica laboral em uma indústria têxtil, com a proposta de verificar se há uma real melhoria na qualidade de vida dos funcionários.

## **Objetivos**

O objetivo deste artigo é conhecer as contribuições da ginástica laboral na prevenção das doenças relacionada ao trabalho dos funcionários de uma empresa têxtil na cidade de Monte Azul-MG e realizar um programa de ginástica laboral, identificando os benefícios que este pode contribuir para os trabalhadores e a relação da produtividade como benefício.

## **2. MÉTODOS**

Pesquisa de caráter descritiva de campo, quali-quantitativa, o universo de pesquisa desse estudo se compôs de trabalhadores de uma empresa têxtil, na cidade de Monte Azul em Minas Gerais. Essa indústria é considerada de grande porte, funciona de segunda-feira a sexta-feira com a carga de 8 horas diária e com carga semanal de 40 horas, possui no total de 60 funcionários, tendo como amostra dessa pesquisa 40 funcionários, compreendendo entre 20 a 63 anos de idade de ambos os gêneros.

Amostra foi selecionada a partir dos Critérios de inclusão, sendo os funcionários que estavam diretamente relacionados com a produção de cama, mesa e banho e os que assinaram o termo de consentimento livre esclarecido, contudo, os que não enquadram nesses critérios foram excluídos dessa população. Este estudo seguiu as diretrizes da lei 466/2012, que regulamento a pesquisa com seres humano.

Previamente foi repassado o termo de consentimento livre e informado para o responsável da empresa, após autorização do responsável, passamos o termo de consentimento livre e esclarecido para os funcionários. Em seguida foi aplicado questionário individualmente para cada trabalhador, sendo que, posteriormente realizado o programa de ginástica laboral, sendo exercícios para membros superiores e inferiores. Após a conclusão do programa de ginástica laboral foi aplicado um novo questionário para conhecer a percepção dos funcionários quanto aos benefícios da ginástica laboral.

O programa de ginástica laboral utilizado foi a compensatória e de relaxamento, que teve periodicidade de 2 vezes por semana, durante 1 meses, com um total de 8 encontros, por durabilidade de 15 minutos cada encontro.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio do questionário aplicado anteriormente a realização do programa de ginástica laboral compensatória e de relaxamento, foram obtidos os seguintes resultados: observa-se que a maioria é do sexo feminino com 92,5% (37 pessoas), já do masculino foram apenas 7,5% (3 pessoas), ou seja, foi um total de 40 funcionários, com idade entre 20 a 63 anos.

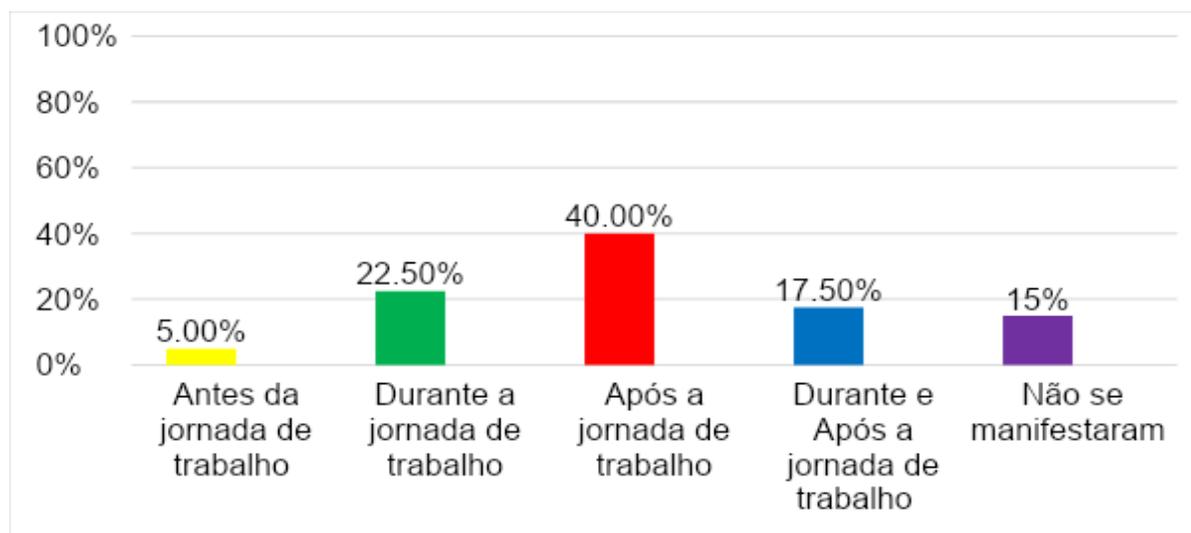
Quanto a presença de dor no corpo, no total de 40 funcionários, 34 pessoas relataram presença de dor, já 6 indivíduos relataram não sentir dor, destes, 1 é gerente da produção, ou seja o trabalho é mais tranquilo e os outros 5 tem pouco tempo de serviço em comparação aos outros 34 funcionários.

Os resultados obtidos, quanto a questão de dor, comparam-se ao resultado obtido por Poletto (2002) em que este ao realizar a pesquisa, sobre avaliação e implantação de programa de ginástica laboral, implicações metodológica, ele também encontrou resultados semelhantes a esse.

Sobre em que horário essas dores se manifestam, 2 pessoas relataram ser antes da jornada de trabalho, 9 pessoas durante a jornada de trabalho, 16 pessoas após a jornada de trabalho, 7 pessoas antes e durante a jornada de trabalho e 6 pessoas não se manifestaram.

Portanto, as dores apresentam durante toda a jornada de trabalho, devido o movimento repetitivo, assim, Figueiredo (2007) coloca que a GL é uma proposta de exercícios físicos a serem realizados diariamente durante a jornada de trabalho, buscando compensar os movimentos repetitivos inerentes à atividade laboral cotidiana, à ausência de movimentação, ou mesmo compensar as posturas assumidas durante o período de trabalho que causam algum tipo de constrangimento físico.

**Gráfico 1** - Momento que essas dores se manifestam?



Quanto a frequência dessa dor, 5 pessoas relataram que sente dor 1 vez por semana, 11 indivíduos sente dor 2 vezes por semana e 18 pessoas declararam que sente dor todos os dias da semana e 6 pessoas que não se manifestou.

Assim, na tentativa de contornar estes problemas, o programa de Ginástica Laboral (GL), tem como possibilidade diminuir essas dores relatadas sentir diariamente, para que mais na frente não ocorra lesões por esforço repetitivo e doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho.

Quando questionados sobre se a dor interfere nas atividades diárias como: lazer, afazeres domésticos, estudos e trabalho, de 14 pessoas 7 relataram que sim e 7 relaram que não, 21 pessoas relataram que as vezes, e os outros 6 não se manifestaram.

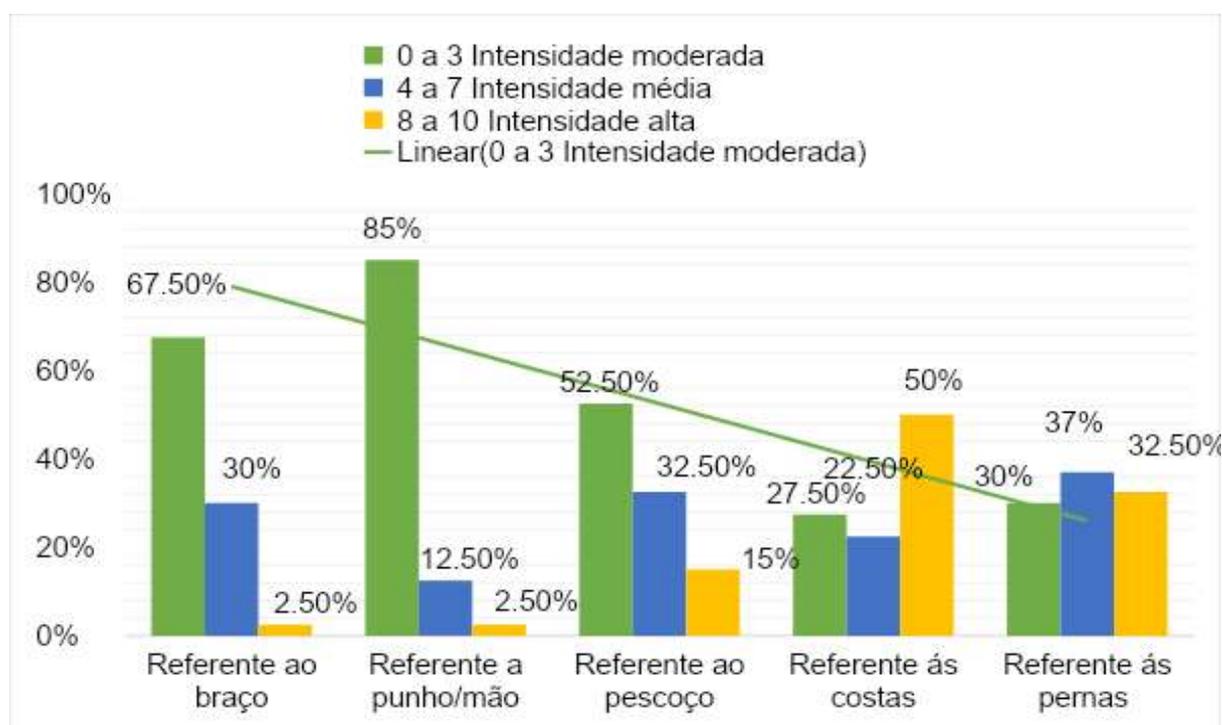
De acordo com Martins (2008), “todo trabalho é gerador de fatores desgastantes e potencializados, que são determinantes dos processos saúde-doença vivenciados pelos trabalhadores e da Qualidade de vida no Trabalho (QVT)”. Portanto, o funcionário tem que ter uma qualidade de vida no trabalho, para que esses incômodos ou dores não interrompa as suas atividades diárias.

Sobre a postura predominantemente durante o trabalho, 9 pessoas relataram ser em pé, sentado são 30 pessoas e outra posição apenas 1 pessoa. Em termos de seus objetivos, segundo Lida (2002), a ergonomia busca a segurança, satisfação e o bem-estar dos trabalhadores no seu relacionamento com sistemas produtivos.

Executado a última questão do questionário aplicado anteriormente, a respeito da intensidade de dor, referente a cada segmento do corpo, referente ao braço 27 pessoas

relataram intensidade moderada, 12 pessoas intensidade media e 1 pessoa intensidade alta. Referente a punho/mão 35 pessoas intensidade moderada, 5 pessoas intensidade media e 1 pessoa intensidade alta. Referente ao pescoço 21 pessoas intensidade moderada, 13 pessoas intensidade media e 6 pessoas intensidade alta. Referente as costas 11 pessoas intensidade moderada, 9 pessoas intensidade media e 20 pessoas intensidade alta. Referente as pernas 12 pessoas intensidade moderada, 15 intensidade media e 13 pessoas intensidade alta. Portanto, pode perceber no gráfico 7 que a linha linear de intensidade moderada vai diminuindo e a dor de intensidade alta vai aumentando.

**Gráfico 2-** A intensidade da dor, referente a cada segmento do corpo



Por meio, do questionário aplicado posteriormente a realização do programa de ginástica laboral compensatória e de relaxamento, foram obtidos os seguintes resultados: observamos que, quanto as dores ou desconforto que sentia anteriormente teve melhoria após o programa de ginástica laboral, 35 pessoas responderam que houve melhoria, mas 5 pessoas relatam que não teve.

De acordo com Pereira (2013) o Programa de Ginástica Laboral (PGL) tem como estratégia interferir sobre a saúde do trabalhador por meio da orientação de informações

sobre saúde, que devem acontecer diariamente, durante a aula de GL, incentivando sempre a mudança do comportamento do mesmo em relação aos seus hábitos.

Quando questionados se houve melhora na integração do grupo, 39 pessoas responderam que sim, portanto esse é um dos benefícios que o programa de ginástica laboral em uma empresa pode proporcionar.

De acordo com o artigo de Santos (2000) que pesquisou os funcionários de um supermercado de Florianópolis e concluiu no final de sua pesquisa que os benefícios adquiridos com o programa de ginástica laboral foram: aumento do clima de amizade e espírito de grupo, tornando os funcionários mais unidos e comprometidos com a empresa.

Todos os funcionários relataram que a GL é importante para melhoria da qualidade de vida. Para Ogata e Bramante et al. (2012), a qualidade de vida possui várias dimensões que podem ser resumidas em esferas física, social, emocional e espiritual, onde acredita-se que essas dimensões são de extrema importância e devem ser desenvolvidas em harmonia, integração e equilíbrio.

Sobre a ocorrência do aumento no desenvolvimento produtivo, 35 pessoas relataram que sim e 5 pessoas não. A prática da ginástica laboral através de alongamentos específicos proporciona um melhor condicionamento para determinados grupos de musculaturas que são exigidas durante a jornada de trabalho, ocasionando, desse modo, benefícios para as empresas. Dentre eles, podemos citar a redução da abstinência e o aumento na produção e, por esses motivos, a prática da ginástica laboral é estimulada e introduzida nas empresas (CARVALHO, 2004).

Sobre o nível de satisfação do projeto GL aplicado na empresa 30 pessoas relataram ótimo, 9 pessoas bom e 1 pessoa ruim, ou seja, a maioria ficaram satisfeitos com o programa de ginástica laboral.

A respeito dos Benefícios que podem vivenciar na vida após Aplicação GL na empresa, 30 pessoas Melhorou na disposição para o trabalho, 12 pessoas Ajudou a evitar Lesões, 16 pessoas Proporcionou um momento de lazer, 16 pessoas Ajudou na união com colegas, 13 pessoas Melhorou a auto Estima, 32 pessoas Proporcionou um momento de relaxamento.

Quanto aos benefícios da GL, Carvalho (2004) assinala que com sua prática é possível reduzir índices de estresses, aumentar a disposição para a execução do trabalho, o

que favorece o crescimento global do trabalhador, além de criar espaços dinâmicos e atrativos no meio do expediente, acabando com a monotonia no trabalho.

**Gráfico 3** - Benefícios que podem vivenciar na vida após Aplicação GL na empresa.



No final deixamos uma questão aberta para caso alguém quisesse fazer alguma observação sobre o programa aplicado, a maioria relataram que gostaram, porém, o tempo foi pouco.

*“Eu já conhecia os alongamentos, pois tenho vida ativa no esporte, jogo futebol, mas no trabalho foi uma novidade que gostei bastante, ou muito bom e na minha opinião poderíamos nos alongar todos os dias na empresa.”*

*“Apenas agradecer pelo momento de lazer, distração e diversão que vocês nos disponibilizaram!”*

*“Que pena que foi pouco tempo mais foi muito bom.”*

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a partir do programa proposto, contribuiu na melhoria na dor pelo corpo, identificando os benefícios que este pode contribuir para os trabalhadores como

melhoria na disposição para o trabalho e a autoestima, ajuda a evitar lesões, proporciona um momento de lazer e de relaxamento, união com colegas.

Estes resultados sugerem que a Ginástica Laboral é uma ferramenta capaz de produzir efeitos positivos contribuindo para o alcance da redução dos índices de DORT e LER de pessoas que trabalham por longos períodos na posição sentada, promovendo a saúde do trabalhador e, como consequência desta, trazendo importantes benefícios para as empresas.

## REFERÊNCIAS

CANDOTTI, Cláudia Tarragô; STROSCHEIN, Rosemeri; NOLL, Grad. Matias. EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA DOR NAS COSTAS E NOS HÁBITOS POSTURAIIS ADOTADOS NO AMBIENTE DE TRABALHO. 2011. 33 v. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (esef/ufrgs), Florianópolis, 2011.

CARVALHO, S.H.F. Ginástica Laboral (Portal da saúde). Disponível em <http://www.df.trf1.gov.br/portalsaude/> (acesso em 10-09-2004), 2004.

DELANI, D.; EVANGELISTA, R. A. Ginástica Laboral: Melhoria na qualidade de vida do trabalhador - ResearchGate, [S.l.], 1 Jun. 2013. v. 4(1), n. 2179-4200, p. 41-46.

FIGUEIREDO, F. Como garantir o sucesso de suas aulas de Ginástica Laboral. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

INSS. Norma técnica sobre distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho –DORT. Instrução Normativa INSS/DC N°98 de 05 de dezembro de 2003.

MACIEL, A. C. C.; FERNANDES, M. B.; MEDEIROS, L. S. Prevalence and factors associated with pain symptoms in professionals of the textile industry. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 9, n.1, p. 94-102, mar. 2006.

MARTINS, Caroline de Oliveira. Programa de promoção de saúde do trabalho. 1 ed. Jundiaí: fortoura, 2008.

OGATA, Alberto; BRAMANTE, Antônio Carlos et. al. Profissionais saudáveis, empresas produtivas: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas. Rio de Janeiro: Elsevier/SESI, 2012.

PASTRE, E. et al. Work-related musculoskeletal complaints by women in a social rehabilitation center. *Revista Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v 23, n.11, p. 2605-12, nov. 2007.

# Revista Psicologia & Saberes

---

ISSN 2316-1124

v. 8, n. 11, 2019

PEREIRA, C. C. D. A. Excelência Técnica dos Programas de Ginástica Laboral: uma abordagem didático-pedagógica. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2013a.

POLETO, Sandra Salete. Sobre avaliação e implantação de programa de ginástica laboral, implicações metodológica. 2002. 146 f. TCC (Graduação) - Curso de Engenharia de Produção, Universidade Federal Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.

SABA, F. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Phorte, 2008.