

## **A GINÁSTICA LABORAL CONTRIBUINDO PARA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES**

Daniel Monteiro<sup>1</sup>; Drielle dos Santos Gomes<sup>2</sup>; Marilene Ferreira de Lima Oliveira<sup>3</sup>

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: danielmonteiro46530@gmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: dri.not.notdrii@gmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: marilene.ed.fis@gmail.com

Área de Conhecimento: **Educação Física**

**Palavras-Chave:** Ginastica Laboral; Qualidade de Vida; Doenças Ocupacionais.

### **INTRODUÇÃO**

A Ergonomia estuda a relação existente entre o homem e seu trabalho, tem um objetivo específico que é a melhoria da produtividade do sistema de trabalho, portanto, para isso ela procura criar meios para uma melhor qualidade de vida dos trabalhadores, criando adaptações do trabalho para se adequar a anatomia humana, a fisiologia humana, e a psicologia humana. A Ginástica Laboral pode contribuir de inúmeras maneiras quando bem orientada por um profissional da Educação Física, reduzindo dores, fadiga, monotonia, estresse, acidentes de trabalho, doenças ocupacionais como Lesões por Esforços Repetitivos, Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. (MILITÃO, 2001). Segundo Mendes (2006), as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são as afecções de músculos, de tendões, revestimentos das articulações, de nervos, de fâscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, que podem ser isoladas ou combinadas, com ou sem tecidos, atinge com mais frequência as cintura pélvica e a escapular, e a região cervical, têm origem ocupacional, decorrente de esforços repetidos ou forçados de grupos musculares e de posturas inadequadas. Segundo o Ministério da Saúde (1999), as doenças ocupacionais LER/DORT são afecções que atingem tendões, sinoviais, músculos, nervos, faciais, ligamentos, de forma isolada ou associada com ou sem degeneração de tecidos, é mais comum, mas não somente, atingir a região dos membros superiores, escapular e pescoço, tem origem ocupacional gerando sintomas, como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga. A Ginástica Laboral é a prática voluntária de atividades físicas realizadas pelos trabalhadores coletivamente dentro do local de trabalho durante a diária, praticando exercícios específicos, com o objetivo de prevenir doenças como LER/DORT. A Ginástica Laboral é a quebra de ritmo, na rijeza e no tédio do trabalho. Os trabalhadores ao fazerem uso da Ginástica Laboral, descobrem que é um momento único no dia onde eles podem relaxar e interagir entre eles, explorando o corpo a mente e o espírito, assim evitando acidentes, erros decorrentes do estresse de trabalho, também sendo percebido o valor que a empresa está empregando ao seu funcionário. (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008). Em 1925 o primeiro lugar a se beneficiar da ginástica foi a Polônia com o nome de ginástica de pausa, anos mais tarde a Rússia e a Holanda, nos anos 60 chega à Europa, depois com força no Japão, e lá ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da GLC, Ginástica Laboral Compensatória. Em 1973 na escola de educação Freevale surgiu no Brasil a ginástica compensatória e recreação no qual tinha como objetivo uma proposta de exercícios baseado em análise biomecânica. (AZEVEDO; GRANADO, 2010). Oliveira (2007), afirma que, com a evolução da era industrial, muitos produtos passaram a ser produzidos em massa e teve um aumento nas especializações dos operários, com objetivo de aumentar a produção e diminuir gastos. Conseqüentemente essas especializações propiciou aos trabalhadores executarem funções específicas nas empresas, realizando movimentos repetitivos, que são na maioria das vezes associados a esforços excessivos, ocasionando aos trabalhadores dores e incômodos musculares.

## OBJETIVO GERAL

Verificar se a Ginástica Laboral implantada no ambiente de trabalho contribui para uma melhora na qualidade de vida dos participantes trabalhadores.

## OBJETIVO ESPECÍFICO

Analisar quais melhorias ocorreram na vida dos trabalhadores após a Ginástica Laboral ser implantada.

## MÉTODO

Segundo Marconi; Lakatos (2002). A pesquisa de campos é uma fase que é realizada após o estudo bibliográfico, para que o pesquisador tenha um bom conhecimento sobre o assunto, pois é nessa etapa que ele vai definir qual é o meio de coleta de dados, dimensão da amostra e como os dados serão tabulados e analisados. As pesquisas de campo podem ser de 3 maneiras. Utilizamos como método a pesquisa de campo, objetivando se aprofundar e saber quais contribuições a Ginástica Laboral proporciona para os trabalhadores através de um questionário.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A diminuição de funcionários doentes.

	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	9	29.5%
<b>Boa</b>	13	41.5%
<b>Regular</b>	7	23.5%
<b>Muito ruim</b>	1	5.5%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Com a Ginástica Laboral a frequência de funcionários doentes com dores teve uma diminuição de 41.5% boa, 29.5% excelente, 23.5% regular, 5.5% muito ruim e 0% ruim. Segundo CHIAVENATO (2002) a Ginástica laboral está inserida na higiene e segurança dos colaboradores e na organização das empresas, garantindo um local apropriado para o melhor desempenho das funções, a higiene do trabalho é um conjunto de normas e procedimentos que são elaborados para proteção da saúde física e mental dos colaboradores, preservando-os dos riscos que o ambiente de trabalho possa proporcionar, diminuindo números de funcionários doentes e com dores. As doenças ocupacionais no Brasil, já é a segunda maior causa de afastamento do trabalho, devido a atividades no ambiente que geram movimentos contínuos e repetitivos por horas. A prejuízos sociais e financeiros que estão relacionados as doenças ocupacionais, diversos estudos tem analisado a efetividade das intervenções de programas de saúde do trabalhador, e o exercício físico no local de trabalho, mais conhecido como Ginástica Laboral, ou intervenções educativas física do trabalhador, é a estratégia mais viável de evitar e prevenir as doenças ocupacionais. (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2014).

## CONCLUSÕES

A Ginástica Laboral é um recurso que se faz frente ao objetivo de melhora na qualidade de vida do trabalhador, pois é um exercício físico eficaz na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho, e com isso, promover a melhora na autoestima dos colaboradores. A diversas evidências importantes que demonstram o quanto a Ginástica Laboral é eficiente tanto em relação a prevenção de Doenças Ocupacionais como LER/DORT, como na melhora das relações interpessoais, como no desenvolvimento da produção. Contudo, a Ginástica Laboral por si só não trará grandes resultados se não estiver acompanhada principalmente de um bom profissional da Educação Física, como da colaboração de encarregados, técnicos de segurança do trabalho e os colaboradores devem ter bons hábitos tanto dentro da empresa como fora, todos devem colaborar para tornar eficaz o trabalho com a Ginástica Laboral. Um fator importante a ser abordado nas próximas pesquisas, a Ginástica Laboral nas empresas deve ou não ser obrigatória em alguns setores, a Ginástica Laboral não tem um bom desenvolvimento quando os empresários contratam pessoas que não seja um educador físico ou fisioterapeuta afim de economizar.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Pedro Galosa de; GRANADO Shirley Orçai. **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de LER/DORT**. 2010. <http://www.efdeportes.com/efd148/a-ginastica-laboral-na-prevencao-de-ler-dort.htm>. Acessado dia 28/06/2016.

CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução a Teoria Geral da Administração**. 2002. <https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=p1v6UEVixy8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=C+HIAVENATO,+Idalberto&ots=RHIKeFEc8s&sig=uweNOx4jOqwGxVtMad3RWtRI958#v=onepage&q=CHIAVENATO%2C%20Idalberto&f=false>. Acessado dia 27/06/2016.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de Pesquisa**. 2002. <https://pt.scribd.com/doc/237629448/tecnicas-de-pesquisa-marconi-lakatos-pdf>. Acessado dia 4/05/2017.

MENDES Jussara Maria Rosa. **Seminário Estadual Sobre Ler/Dort Conflitos e Novas Perspectivas** em Balanço do Evento. 2006. [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/boletim\\_saude\\_v19n1.pdf#page=35](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/boletim_saude_v19n1.pdf#page=35). Acessado dia 29/06/2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Brasil (2000). **Protocolo de investigação, diagnóstico, tratamento e Prevenção de LER/DORT**. Brasília: Ministério da Saúde. 2000. [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/boletim\\_saude\\_v19n1.pdf#page=35](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/boletim_saude_v19n1.pdf#page=35) acessado dia 29/06/2016.

MILITÃO, Ângela Garcez. **A Influência da Ginástica Laboral Para a Saúde dos Trabalhadores e sua Relação com os profissionais que a orientam**. 2001. <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/81438/185754.pdf?sequence=1&isAllowed=y> acessado dia 27/06/2016.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel. **A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais**. 2007. <http://www.ergonomianotrabalho.com.br/ginastica-laboral-prevencao.pdf>. Acessado dia 19/07/2016.

SAMPAIO, Adelar Aparecido de; OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. **A Ginástica Laboral na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida no Trabalho**. 2008. [file:///C:/Users/varejo/Downloads/BoletimEF.org\\_Ginastica-laboral-na-promocao-da-saude-e-qualidade-de-vida%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/varejo/Downloads/BoletimEF.org_Ginastica-laboral-na-promocao-da-saude-e-qualidade-de-vida%20(4).pdf) Acessado dia 29/06/2016.

SERRA, Maysa Venturosa Gongora Bucheredge; PIMENTA, Larrana Campos; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. **Efeitos da Ginástica Laboral na Saúde do Trabalhador**. 2014, <file:///c:/Users/CLIENTE/Downloads/436-1711-1-pb.pdf>. Acessado dia 01/09/2017.

### **AGRADECIMENTOS**

Agradecimentos especiais a orientadora Marilene por tanta atenção e paciência para nos direcionar por todo trajeto em busca da conclusão do projeto.