

## IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO TRABALHO

### IMPORTANCE OF LABOR GYMNASTICS AT WORK

**Dilma Santos Neves**

Acadêmica do 10º período do Curso de Fisioterapia da UNIBRÁS – Faculdade de Rio Verde.

**Leonardo Squinello Nogueira Veneziano**

Professor do Curso de Fisioterapia da UNIBRÁS – Faculdade de Rio Verde e orientador da pesquisa.

E-mail: email@email.com.br

Recebido: 00/00/2020 – Aceito: 00/00/2020

#### RESUMO

As lesões por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteo musculares relacionados ao trabalho (DORT), são doenças ocupacionais associadas ao trabalho, que ocasionam danos no sistema músculo esquelético, podendo acometer músculos. O presente estudo, trata-se de uma revisão narrativa. A coleta de dados foi realizada por meio das bibliotecas virtuais Google Scholar; LILACS; BIREME E BVS. A busca da literatura abrange os meses de Agosto a Dezembro de 2021. Os descritores utilizados foram: “Ginástica Laboral ”; “ Trabalho ”; “Ergonomia”, em idiomas português; inglês e espanhol. A Ginástica Laboral é uma atividade de prática antiga, destinada aos operários como um momento de pausa onde os mesmos se exercitavam. Atualmente as empresas utilizam como prevenção do fenômeno LER/DORT que são lesões por esforço repetitivo do trabalhador. Embora a modernidade tenha trazido grandes avanços tecnológicos, a busca constante e incessante por maior produtividade trouxe também fortes pressões para o contexto do trabalho, gerando muitas vezes desgastes físicos. A ginástica laboral reduziu a incidência das dores e lesões mais comuns causadas por fatores como estresse e má postura, como lombalgia, cervicalgia e tendinite. Esta é uma medida de prevenção de lesões. Ergonomicamente, a atividade física fortalece os músculos, ossos e ligamentos. Além disso, a ginástica laboral pode auxiliar na postura correta. Também cria as condições mais favoráveis para os esforços de desenvolvimento dos funcionários. A simples prevenção de doenças ocupacionais já é um fator premente, tornando a ginástica laboral uma importante aliada da ergonomia.

**Palavras chave:** Ginástica laboral; Lesões; Ergonomia; Fisioterapia.

#### ABSTRACT

Repetitive strain injuries (RSI) and work-related musculoskeletal disorders (WRMD) are occupational diseases associated with work, which cause damage to the musculoskeletal

system, which can affect muscles. The present study is a narrative review. Data collection was performed through Google Scholar virtual libraries; LILACS; BIREME AND VHL. The literature search covers the months of August to December 2021. The descriptors used were: "Labor Gymnastics"; " Work "; "Ergonomics", in Portuguese; English and Spanish. Labor Gymnastics is an ancient practice activity, intended for workers as a moment of break where they exercised. Currently, companies use as prevention of the RSI/WRMD phenomenon, which are repetitive strain injuries of the worker. Although modernity has brought great technological advances, the constant and incessant search for greater productivity has also brought strong pressures to the work context, often generating physical wear and tear. and poor posture, such as low back pain, neck pain and tendinitis. This is an injury prevention measure. Ergonomically, physical activity strengthens muscles, bones and ligaments. In addition, labor gymnastics can help with correct posture. It also creates the most favorable conditions for employee development efforts. The simple prevention of occupational diseases is already a pressing factor, making workplace gymnastics an important ally of ergonomics.

**Keywords :** Workplace gymnastics; injuries; Ergonomics; Physiotherapy.

## 1. INTRODUÇÃO

As lesões por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteo musculares relacionados ao trabalho (DORT), são doenças ocupacionais associadas ao trabalho, que ocasionam danos no sistema músculo esquelético, podendo acometer músculos, tendões e nervos periféricos, sendo identificada por vários sinais, que prejudicam, principalmente, o pescoço, a cintura escapular e os membros superiores, podendo ser apresentado ou não por variações específicas. (MORAIS E BASTOS, 2013).

Ginástica laboral são exercícios feitos no ambiente de trabalho, cuidando da saúde do trabalhador, prevenindo doenças e estimulando o conhecimento de pessoas de outros departamentos. Sendo composta por exercícios físicos, alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações, agindo psicologicamente e ajudando a aumentar o poder de concentração. É obrigação de o empregador cuidar da segurança dos colaboradores no ambiente de trabalho. (BORGES, 2014).

Cardoso, Rodrigues e Souza (2011) ainda acrescentam que a GL está em foco nos últimos tempos quando se fala em QV nas empresas, sendo utilizada através da ergonomia, que é um conjunto de medidas que busca prevenir o surgimento e instalações de lesões osteo mio articulares ligadas às atividades do ambiente de trabalho

Segundo Isosaki et al, (2011) as lesões por esforço repetitivo e os distúrbios osteo musculares relacionados ao trabalho fazem parte do grupo de doenças que estão diretamente

associadas a vários danos à saúde, ocasionadas pelo esforço repetitivo e pela má posturas forçadas por um longo período de tempo, carga horária exaustiva, trabalho em ritmo acelerado, podendo ocorrer de forma que se estabeleça por um longo período, gerando, assim, uma doença que se dar de forma silenciosa

Atualmente percebe-se no mundo do trabalho a necessidade de prevenção e promoção de saúde do trabalhador - que está inserido num cenário em que ocorrem afastamentos oriundos de Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT), casos crescentes de Transtornos Mentais, acidentes de trabalho, envelhecimento da população e mudanças no perfil epidemiológico brasileiro, com ênfase nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), bem como nas exigências cada vez maiores relacionadas à produtividade e à qualidade de vida das pessoas (BRANCO, 2015).

Segundo Novaes (2014) a melhor definição de Lesões por Esforços Repetitivos - LER é de uma "síndrome clínica", caracterizada por dor crônica, acompanhada ou não por alterações específicas como inflamação, e que se manifesta devido à repetição do mesmo movimento em uma frequência elevada ou fora do eixo normal. Nestes casos específicos a LER se equiparará à DORT, permitindo a correlação do quadro clínico com a atividade ocupacional efetivamente desempenhada pelo trabalhador. Este princípio básico da interrelação entre trabalho e lesão serviu de base para nova terminologia Distúrbios Osteo musculares Relacionados ao Trabalho (DORT), nestes casos, equiparando-os a LER.

Quais são os benefícios da ginástica laboral no ambiente de trabalho ? Essa abordagem não oferece apenas um momento de relaxamento aos funcionários. A ginástica laboral é uma das aliadas importantes contra a má postura corporal e o cansaço causados por esforços excessivos ou repetitivos no ambiente de trabalho. Uma das principais funções da ginástica laboral é aumentar a concentração e estimular o sistema neuromotor. Isso reduz acidentes causados por desequilíbrio, concentração de carga e esforço repetitivo.

A ginástica laboral é uma das aliadas importantes contra a má postura corporal e o cansaço causados por esforços excessivos ou repetitivos no ambiente de trabalho. O trabalho ininterrupto trará algumas consequências físicas para os funcionários. Portanto, para manter um bom ambiente de trabalho e reduzir o número de afastamentos por problemas de saúde, as empresas podem proporcionar aos funcionários momentos de relaxamento e atividade física por meio da ginástica laboral.

É uma série de exercícios realizados em ambiente de trabalho, com o objetivo de proporcionar boas condições físicas e mentais para a equipe. Existem dois tipos de ginástica laboral: Preliminar, que é realizada antes ou durante as primeiras horas de trabalho, incluindo alongamento, aumento da circulação sanguínea, viscosidade e lubrificação das articulações e dos tendões; compensação, que é realizada no meio da jornada de trabalho, conforme tempo de descanso, utilizado para reduzir o cansaço e prevenir doenças ocupacionais crônicas.

A ergonomia inclui um conjunto de conceitos projetados para construir o ambiente de trabalho da forma mais confortável possível e evitar lesões causadas pela atividade dos funcionários. A ginástica laboral é uma das aliadas importantes contra a má postura corporal e o cansaço causados por esforços excessivos ou repetitivos no ambiente de trabalho. A ginástica laboral geralmente consiste em três etapas distintas, realizadas conforme a necessidade, e a ginástica preparatória é realizada antes da jornada de trabalho, com duração média de 10 minutos. A ginástica compensatória é realizada no horário comercial com duração média de 10 minutos, o que ajuda a relaxar o corpo durante atividades repetitivas ou extenuantes. Por fim, temos as Ginásticas de Relaxamento destinadas a reparar os desgastes da jornada de trabalho. Geralmente, os exercícios de respiração e relaxamento duram em média 20 minutos. Tem-se como objetivos: descrever os efeitos da ginástica laboral no ambiente de trabalho; avaliar a postura dos fisioterapeuta frente a essa prática; identificar os métodos de ginástica laboral; destacar os benefícios desta para o trabalhador.

## **1.1 OBJETIVOS**

O presente estudo, trata-se de uma revisão narrativa. A coleta de dados foi realizada por meio das bibliotecas virtuais Google Scholar; LILACS; BIREME E BVS. A busca da literatura abrange os meses de Agosto a Dezembro de 2021. Os descritores utilizados foram: “Ginástica Laboral”; “Trabalho”; “Ergonomia”, em idiomas português; inglês e espanhol. Os descritores foram previamente selecionados, além de serem diversamente combinados e cruzados.

Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, publicados entre 2010 a 2021; nos idiomas português, inglês e espanhol. E como critérios de exclusão: artigos que não eram compatíveis com o objeto de estudo e os artigos não disponíveis com acesso gratuito.

Na primeira seleção dos artigos, foram realizadas a leitura do título e análise dos resumos e a exclusão de artigos sobrepostos. Em seguida foi realizada a leitura dos artigos na íntegra com uma abordagem que privilegiasse a compreensão do fenômeno estudado. Utilizou-se a análise documental como principal técnica de apreensão de dados, de forma a permitir a compreensão dos achados no estudo.

## **2. REVISÃO DA LITERATURA**

A uma relação grande entre saúde e o trabalho, pois o psicológico do trabalhador é testado muitas vezes e abordando o estresse psíquico, ocasiona relatos de desgastes e cansaços constantes, sem contar os trabalhos que exigem uma carga de repetições e métodos iguais o dia todo. O processo de esgotamento físico e mental pode ser sentido por qualquer colaborador, em quais forem à escala hierárquica, os fatores disso seria a desmotivação do trabalho, excesso de acidentes de trabalho, perda exagerada de produtividade (BORGES, 2014).

Embora a modernidade tenha trazido grandes avanços tecnológicos, a busca constante e incessante por maior produtividade trouxe também fortes pressões para o contexto do trabalho, gerando muitas vezes desgastes físicos, mentais e emocionais, que, conseqüentemente, conduzem a um desequilíbrio. Assim, não raro se faz necessário “promover um equilíbrio” no ambiente de trabalho. Quando se implanta um Programa de GL numa empresa, envolve-se a coletividade, o que propicia, além dos benefícios físicos em si (respiração, alongamento muscular, melhor oxigenação e circulação sanguínea), momentos de descontração, e um desligamento momentâneo dos problemas do trabalho. É uma pausa em que, apesar dos cargos exercidos, “todos são iguais”: seres humanos em busca de bem-estar, saúde e qualidade de vida no trabalho (BRANCO, 2015).

A Ginástica Laboral é uma atividade de prática antiga, destinada aos operários como um momento de pausa onde os mesmos se exercitavam. Surgiu em 1925 na Polônia com o nome de “Ginástica de Pausa” e chegou ao Brasil em 1973. Seu objetivo é promover a saúde do trabalhador. Atualmente as empresas utilizam como prevenção do fenômeno LER/DORT que são lesões por esforço repetitivo do trabalhador. Através de uma preparação realizada por um profissional para os trabalhadores, a Ginástica Laboral é realizada de forma coletiva e

voluntária, promovendo saúde física, mental e social. É realizada no próprio local de trabalho como forma de preparação e prevenção de doenças por esforços repetitivos, correção de postura. Promove um aumento da disposição para a jornada diária de trabalho e diminui a fadiga que ocorre pelo trabalho muitas vezes cansativo e maçante (MEDEIROS, 2018).

De acordo com Branco (2015) a prática regular de atividades físicas nunca esteve tão ligada à saúde como agora, sobretudo por conta de um estilo de vida predominantemente “sedentário” (com pouca ou nenhuma atividade física) que o mundo atual induz a viver, pelo conforto e comodismo que proporciona. Porém, o sedentarismo tornou-se um problema mundial e traz uma série de fatores de risco, dentre os quais podem-se destacar as doenças crônico-degenerativas, estresse, desequilíbrio muscular e outros males da vida moderna. Essa é uma das razões pela qual observa-se o crescente interesse por parte das empresas em promover ambientes atrativos e saudáveis, principalmente por meio de programas de incentivo à prática de atividades físicas, como Ginástica Laboral, frequência em academias de ginástica e musculação, grupos de caminhada e corrida, entre outras iniciativas estruturadas, uma vez que o colaborador sedentário está mais exposto aos problemas de saúde (BRANCO, 2015).

A saúde vem sendo pensada não apenas como um estado de “ausência de doenças” (NAHAS, 2010), seu conceito é abrangente, levando em consideração as condições de moradia, alimentação, transporte, lazer e trabalho dos indivíduos, segundo a sua organização dentro de uma sociedade.

Sendo assim, o trabalho é um fator importante para a QV e, portanto, para a saúde dos trabalhadores. Por causarem um grande custo de produtividade, as doenças ligadas ao trabalho como as DORTS e também as psicossociais como o estresse tem tido cada vez mais atenção das empresas que vem promovendo ações direcionadas a mudanças no ambiente de trabalho, a fim de estimular a promoção de um estilo de vida mais saudável de seus trabalhadores, tentando agir preventivamente (WACHTER, 2015).

A implantação de qualidade de vida dentro de uma organização é um obstáculo, pois não tem muita importância para alguns administradores pelos investimentos nesses programas, alegando que esses benefícios agregam despesas no fim do mês. O bem-estar de uma pessoa se baseia não somente como situação física, mas sim como psicológico e emocional, o aumento da produtividade de uma pessoa só é possível por meio de níveis de qualidade de vida mais amplos e expressivos. Dessa forma, pode-se constatar que o atual estágio da qualidade de vida

no trabalho, busca extrapolar os limites intramuros das organizações e trabalhar a questão do bem-estar do trabalhador de uma forma global (BORGES, 2014).

Estas ações são vistas como necessárias, pois segundo Nahas (2010) vários autores apontam que as atuais abordagens de QV e saúde não estão ligadas somente aos riscos decorrentes das cargas ocupacionais, mas também aos altos níveis de estresse e distúrbios mentais no trabalho [...].

Um programa de GL implantado dentro de uma empresa leva a uma conscientização dos trabalhadores quanto à importância da prática regular de exercícios físicos e da interação social proporcionada pela sessão, trazendo a eles bem-estar e QV. A partir desta intervenção os trabalhadores adquirem um novo olhar para a atenção à sua saúde. Esta pesquisa torna-se importante, pois sua metodologia e resultados apontam a possibilidades de intervenções em outras empresas, visando o bem estar e qualidade de vida do trabalhador. Novas pesquisas com esta temática faz-se necessário para a consolidação da GL como uma ferramenta profilática no âmbito do trabalho (WACHTER, 2015).

De acordo com Giordani (2011) Para auxiliar ao máximo a saúde do trabalhador, a ginástica laboral é dividida em 3 modalidades.

preparatória: são exercícios executados no início do expediente com o objetivo de preparar os grupos musculares dos funcionários para realizar as tarefas demandadas. Com isso, há o aumento da circulação do sangue, oxigenação do músculo e elevação da disposição para começar o dia. Em geral, tem duração de 10 a 20 minutos;

compensatória: funciona como uma pausa para interromper a monotonia operacional da empresa. Os colaboradores fazem exercícios específicos para reparar os músculos, corrigem a postura e compensam os esforços repetitivos, proporcionando disposição para o resumo da jornada. Também tem duração, em média, de 10 a 20 minutos;

de relaxamento: realizada no fim da jornada de trabalho, como o nome diz, o objetivo é de relaxar os músculos gastos durante as atividades operacionais. Com isso, há a prevenção de possíveis lesões musculares e é evitado o acúmulo de ácido lático, proporcionando o aumento

da sensação de vigor e reduzindo o escoamento no fim do dia. Recomenda-se a duração de, aproximadamente, 30 minutos.

Independentemente do método que sua empresa utilize, a ginástica laboral pode atuar com um papel preventivo ou corretivo. No primeiro modo, são abrangidas as atividades que buscam prevenir o trabalhador de possíveis problemas de saúde causados pelas atividades laborais. Por meio desses exercícios, há a melhora do sistema cardíaco e respiratório, bem como o aumento da consciência corporal e a melhoria no condicionamento físico e na flexibilidade (GIORDANI, 2011).

Uma das principais evidências dos distúrbios osteo musculares relacionados ao trabalho é a dor que pode se tornar crônica, podendo também vir a apresentar também outros sintomas tais como: fadiga muscular, sensação de peso, parestesia, fraqueza, dormência, formigamento, inchaços, e normalmente atinge os membros superiores. (ISOSAKI et al, 2011).

No entanto Maciel (2010) entende G.L como sendo a realização de exercícios físicos de baixa e/ ou média intensidade, cuja duração pode variar de 5 a 15 minutos por sessão (dependendo da modalidade adotada e dos objetivos específicos estipulados pelo profissional). Para esse autor a prática da G.L também deve considerar as características laborais e a organização do trabalho de cada setor/empresa, e ser realizada pelo menos três vezes por semana, com o objetivo geral de preparação ou compensação dos aspectos biopsicossociais do indivíduo, e os objetivos secundários, será determinado de acordo com a modalidade adotada (preparatória, compensatória, relaxamento).

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de exercícios físicos, orientado e ministrado por Profissionais de Educação Física, executados no próprio local de trabalho, durante o horário de expediente, de acordo com as necessidades das atividades realizadas por cada função (CREF9/PR, 2014).

De Paula (2016), bastante leves e de curta duração, contribuindo assim para um melhor condicionamento e performance física, meditação e por fim um melhor posicionamento frente aos postos de trabalho na empresa e consciência corporal e postural.

No entanto Vieira (2010) coloca que, os acidentes durante a jornada de trabalho ocorrem mais durante as primeiras horas deste período por causa do estado de inércia física, psíquica e sonolência em que se encontra o empregado. A maior parte destes acidentes atinge os sistemas



musculoesqueléticos do trabalhador (como distensões músculo ligamentares, entorses e lesões degenerativas), provocando seu afastamento do trabalho e, conseqüentemente, prejudicando a produtividade da empresa.

Brito E Martins (2012) encontraram em seus estudos que a ginástica laboral oportuniza o convívio social, aproxima os trabalhadores, proporciona que se conheçam melhor, por meio da comunicação, pelas atividades corporais, assim como, pela contribuição nas atividades e dinâmicas em grupo.

Para De Vitta (2017), o trabalhador sedentário é visto por muitos administradores como um profissional que, na maioria das vezes, demora a responder suas atividades com destreza e atenção.

Ainda segundo D'Alencar (2016), um dos principais efeitos do sedentarismo é a extinção das funções do sistema locomotor, o que conseqüentemente acaba causando outras doenças, como por exemplo, o aumento de colesterol, diabetes, hipertensão.

Convém salientar que, atualmente, muitas pessoas vivenciam a maior parte do dia no ambiente ocupacional e, frequentemente passam despercebidos os cuidados com a saúde, mas a aderência ao programa de G.L pode ser uma alternativa para alertar esses indivíduos sobre a importância de manter ou adotar um estilo de vida ativo e saudável (BRITO E MARTINS, 2012).

Silva e Cunha (2017) acreditam que benefícios para o empregado e para a empresa sejam:

- I. Para o colaborador tem a melhoria fisiológica, onde se busca precaver lesões; amortecer tensões generalizadas; relaxar; amenizar fadiga muscular e emocional; melhorar a postura e melhorar a qualidade do estado de saúde geral;
- II. Na parte psicológica, os colaboradores têm a possibilidade de terem a autoestima melhorada e perceberem um aumento da capacidade de concentração no ambiente de trabalho;
- III. Na parte social os colaboradores que praticam a Ginástica Laboral começam a sentir uma melhora sensível no relacionamento interpessoal, com aprimoramento da comunicação interna e participação ativa nas palestras debates e dinâmica de grupo.

## HISTÓRICO DA GINÁSTICA LABORAL

O primeiro registro encontrado da Ginástica Laboral (G.L) foi em 1925 na Polônia, conhecida como ginástica de pausa, alguns anos depois surgiu na Alemanha Oriental, Holanda, Bulgária e Rússia. Após isso, em 1928 surgiu no Japão à ginástica preparatória para reduzir o nível de estresse dos funcionários dos correios, visando promover qualidade de vida aumento de produtividade para a empresa (RIMOLI, 2016).

No estado do Rio Grande do Sul, em 1973 teve início a GL compensatória ou de pausa com um projeto de educação física realizada em uma escola, chamada educação FEEVALE (Federação de Estabelecimento de Ensino Superior em Novo Hamburgo), em parceria com o serviço social da indústria - SESI que desenvolveu o projeto da ginástica compensatória (VIEIRA, 2010).

Na década de 70, Oliveira (2016), declara que com a ajuda da escola de Educação Física, foi ramificada uma intensa proposta de exercícios que foi fundamentada nas análises biomecânicas e ergonômica dos praticantes, fato este que repercutiu muito para a área de saúde, ergonomia e de Educação Física.

Já em 1999, a escola de Educação Física do estado do Rio Grande do Sul elaborou o curso que prepara alunos e profissionais para esta área de atuação. Em 1990 a FIAT Automóveis de Berlim/MG, deu início ao “Programa de Ginástica na Empresa”, baseado nos princípios da Ginástica Laboral (SILVA, 2016).

De acordo com a Lei nº 4578, de 27 de dezembro de 2012 foi determinado que a ginástica laboral fosse prática obrigatória em todas as empresas que desenvolvam funções que produzam movimentos contínuo. A ginástica laboral deverá ser ministrada por um profissional graduado em Educação Física, habilitado para aplicar, intervir e supervisionar os exercícios realizados no ambiente de trabalho (NASCIMENTO; 2018)

As empresas que não cumprirem a prática da ginástica laboral, quando exigida por suas atividades laborais nesta lei, arcarão com o ônus trabalhista e previdenciário, caso haja a comprovação associada entre a atividade executada na empresa e a doença identificadas como referente ao grupo das Doenças Osteo musculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) (NASCIMENTO; 2018).

## TIPOS DE GINASTICA LABORAL



É classificada em três tipos: Preparatória, Compensatória e de Relaxamento.

I. Ginástica Laboral Preparatória: Para Dos Santos Duarte (2017), tem a qualidade de melhorar a disposição dos trabalhadores, oxigenando os tecidos e aumentando a frequência cardíaca. Tem a permanência aproximada de 10 a 12 minutos;

II. Ginástica Laboral Compensatória: Para De Sousa e Da Silva (2017) sua finalidade básica é de aprimorar a circulação, ampliar e melhorar a postura no trabalho e cuidar da fadiga muscular;

III. Ginástica Laboral de relaxamento: para Neto et al (2016), é sempre praticada ao final do expediente de trabalho, com duração de 10 a 15 minutos. Ela tem como objetivo o combate do estresse através do relaxamento total dos músculos. Nisso são realizadas automassagens, exercícios respiratórios e exercícios de alongamento.

Santos (2013) classifica a G.L em quatro tipos principais:

#### Ginástica Laboral Compensatória

Exercícios físicos praticados durante o expediente de trabalho, normalmente aplicando-se uma pausa ativa de 3 a 4 horas após o início do expediente, tendo como objetivo aliviar a tensões e fortalecer os músculos do trabalhador.

#### Ginástica Laboral de Relaxamento

Indicada principalmente em trabalhos com excesso de carga horária ou em serviços de cunho intelectual. Praticada ao final do expediente, tem como objetivo relaxar o corpo e, especificamente, extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensão.

#### Ginástica Laboral Corretiva

Visa combater e, principalmente, atenuar as consequências decorrentes de aspectos ergonômicos inadequados ao ambiente de trabalho, com exercícios que visam fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados com a finalidade de recuperar casos graves de lesões, de limitações e de condições ergonômicas.

#### Ginástica Laboral Preparatória

São exercícios realizados antes da jornada de trabalho, com objetivo principal de preparar o indivíduo para o início do trabalho, aquecendo os grupos musculares utilizados em suas tarefas, despertando-os para que se sintam mais dispostos.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O intervalo de prática da ginástica laboral é de cinco a dez minutos por dia. O objetivo é permitir que os colaboradores utilizem melhor suas habilidades funcionais por meio de alongamentos, prevenção de acidentes de trabalho e atividades recreativas. A ginástica laboral reduziu a incidência das dores e lesões mais comuns causadas por fatores como estresse e má postura, como lombalgia, cervicalgia e tendinite. Não sobrecarrega nem cansa os funcionários, pois é leve e tem vida útil curta. Esta é uma medida de prevenção de lesões.

Ergonomicamente, a atividade física fortalece os músculos, ossos e ligamentos. Além disso, a ginástica laboral pode auxiliar na postura correta, pois durante o exercício, os colaboradores podem sentir que sua postura não está correta. Também cria as condições mais favoráveis para os esforços de desenvolvimento dos funcionários. A simples prevenção de doenças ocupacionais já é um fator premente, tornando a ginástica laboral uma importante aliada da ergonomia.

### **REFERENCIAS**

BRITO, E. C. O.; MARTINS, C. O. **Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 25, n. 4, p.445-454, out./dez. 2012.

BRANCO, Eduardo. GINÁSTICA LABORAL: Prerrogativa do Profissional de Educação Física 2015 CONFED Sistema CONFED/CREFs Conselhos Federal e Regionais de. 2015. Disponível em:

<[http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes\\_gl\\_pdf/livro\\_ginastica\\_laboral\\_CONFED.pdf](http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes_gl_pdf/livro_ginastica_laboral_CONFED.pdf)>

BORGES, Cassia; FACULDADE DE MAUÁ -FAMA UNIESP, Amorim; ARAUJO, Angela; et al. A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL. [s.l.: s.n., s.d.]. Disponível em: <<http://engemausp.submissao.com.br/17/anais/arquivos/17.pdf>>.

CARDOSO, A. P.; RODRIGUES, W. C. C.; SOUZA, M. V. M. **A ginástica laboral como instrumento preventivo contra dores musculares desenvolvidas no ambiente de trabalho: revisão da literatura.** Rev. Científica ESAMAZ, Belém, v. 3, n. 1, jan./jun. 2011.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA . **Guia oficial para o empresário: como contratar Programas de Ginástica Laboral com segurança, legalidade e resultados.** Curitiba: CREF-R9, 2014

D'ALENCAR, Érica Rodrigues et al. **Ações de educação em saúde no controle do sobrepeso/obesidade no ambiente de trabalho.** Northeast Network Nursing Journal, v. 11, n. 1, 2016.

DE OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel; BOGONI, Ramielli; AMARAL, Carla Mayelli Dias. **Avaliação do programa de ginástica laboral em um frigorífico de peixe de Sorriso - MT.** Revista Científica-Cultural, v. 1, n. 01, p. 28, 2016.

DE PAULA, Elaine Antonia et al. **Qualidade de vida de trabalhadores com LER/DORT e lombalgia ocupacional atendidos no CEREST de Guarulhos, São Paulo.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 41, 2016.

DOS SANTOS DUARTE, Mariana et al. **O impacto de um programa de ginástica laboral mensurado através do questionário nórdico de sintomas.** e-Scientia, v. 10, n. 1, p. 1-12, 2017.

GIORDANI, Luciana ; ALEGRE, Porto. **UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA GINÁSTICA LABORAL E SUA INFLUÊNCIA NO ESTILO DE VIDA: Um estudo, acerca de sua contribuição: no relacionamento interpessoal, na alimentação e na prática de atividade física.** [s.l.: s.n.], 2011.



ISOSAKI, M. **Prevalência de sintomas osteomusculares entre trabalhadores de um Serviço de Nutrição Hospitalar em São Paulo.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v.36, n.124, p.238-246, Jul/dez. 2011.

MACIEL, M. G. **Análise da relação entre o estilo de vida e a percepção subjetiva da fadiga em trabalhadores para a implantação da ginástica laboral.** Cinergis – Vol 8, n. 1, p. 18-24 Jan/Jun, 2010.

MEDEIROS, Lara. **Além Paraíba 2018 INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO PROF<sup>a</sup> NAIR FORTES ABU MERHY LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA.** [s.l.]: , [s.d.]. 2019.

MORAIS, P. W. T; BASTOS, A. V. B. **As LER/DORT e os fatores psicossociais.** Arquivo Brasileiro de Psicologia, Rio de Janeiro, v.65, n.1, p. 2- 20, jun.2013

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2010.

NASCIMENTO; LEANDRO JOSÉ DO A **INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO DESEMPENHO DOS FUNCIONÁRIOS NOS SETORES ADMINISTRATIVOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO NO CAMPUS DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO. VITÓRIA DE SANTO ANTÃO -PE 2017.**

NETO, Nelson Coimbra RIBEIRO et al. **Análise da eficácia de um protocolo de ginástica laboral implantado em uma instituição de ensino superior no sul do Espírito Santo.** Conhecendo Online, v. 3, n. 1, 2016.

NOVAES, Antônio Carlos . **LER/DORT Uma visão geral.** (2014)

RIMOLI, B. C. **Ginástica laboral: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho.** 2016. 55f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro, São Paulo, 2016.

SANTOS, Getúlio. **Status Corporal: São 4 tipos principais de Ginastica Laboral.** (2013).



SILVA, Harlan Massarim et al. **Ginástica laboral como qualidade de vida no trabalho: estudo exploratório em uma fazenda.** Revista Acadêmica FEOL, v. 1, n. 1, p. 73-87, 2016.

SILVA, Ihenyffer Nayara Ferreira; CUNHA, Norival Carvalho. **Ginástica laboral: benefícios e melhoria da qualidade de vida–Estudo de Caso.** Revista GeTeC, v. 6, n. 13, 2017.

SOUSA, Maria Conceição; DA SILVA, Tamires Matos. **A Ginástica laboral e a saúde do trabalhador: uma revisão da literatura.** Revista de Trabalhos Acadêmicos da FAM, v. 1, n. 1, 2017.

VIEIRA, Leandro Ricardo dos Santos. **Ginástica laboral: abordagem funcional do profissional de educação física.** Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2010.

VIEIRA, S. R. L. **Ginástica laboral: abordagem funcional do profissional de educação física.** Escola de Educação Física, Fisioterapia, e Terapia Ocupacional. 2010.

VITTA, Alberto et al. **Prevalência e fatores associados à dor musculoesquelética em profissionais de atividades sedentárias.** Fisioterapia em Movimento, v. 25, n. 2, 2017.

WÄCHTER Bruna. **UNIJUÍ -UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL DHE -DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES E EDUCAÇÃO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA O IMPACTO DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL AOS TRABALHADORES DE UMA RETÍFICA DE IJUÍ.** [s.l.: s.n.], 2015.