

**FACULDADE DE ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS DE  
SERGIPE - FANESE  
NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO – NPGE**

LILIAN OLIVEIRA SANTOS

**A GINÁSTICA LABORAL COMO MEDIDA PREVENTIVA  
DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS NA SAÚDE DO  
TRABALHADOR**

Aracaju  
2015

LILIAN OLIVEIRA SANTOS

**A GINÁSTICA LABORAL COMO MEDIDA PREVENTIVA  
DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS NA SAÚDE DO  
TRABALHADOR**

Artigo Científico apresentado ao curso de Pós-graduação da Faculdade de Administração e Negócios de Sergipe – FANESE, Núcleo de Pós-graduação e Extensão – NPGE, como requisito para conclusão do curso de Gestão da Saúde Pública e da Família.

Aracaju  
2015

# **A GINÁSTICA LABORAL COMO MEDIDA PREVENTIVA DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS NA SAÚDE DO TRABALHADOR**

Lilian Oliveira Santos<sup>1</sup>

## **RESUMO**

Este trabalho analisa a questão da ginástica laboral como medida preventiva das doenças ocupacionais na saúde do trabalhador de uma instituição financeira privada, sob o ponto de vista do bem estar humano laboral. A qualidade de vida do trabalhador sofre transformações ao longo do curso na execução de suas funções, podendo estas transformar o corpo, tornando um indivíduo limitado após um trauma ou lesão através dos movimentos repetitivos. Em decorrência das constantes mudanças de mercado, as necessidades laborais devem estar dentro da organização do trabalho. Sendo assim, o presente artigo tem como objetivo verificar a contribuição que a ginástica laboral como medida preventiva proporciona para a saúde do trabalhador. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa e quantitativa, tendo como instrumento de coleta de dados dois tipos de questionários, sendo um aplicado para o sócio-proprietário e o outro para seus respectivos colaboradores. Por fim, procurou-se também, através de bases literárias, definições e conceitos sobre as bases ergonômicas e posturais que devem ser consideradas em qualquer estudo referente à saúde do trabalhador.

**PALAVRAS-CHAVE:** Bem-estar laboral. Ginástica laboral. Saúde do trabalhador.

## **1 INTRODUÇÃO**

As condições de vida e saúde dos trabalhadores têm melhorado de forma contínua diante das progressões políticas, sociais, econômicas e ambientais, assim como no avanço da saúde pública. O aumento gradativo nos problemas de saúde relacionados ao movimento repetitivo no ambiente de trabalho tem incentivado a busca por melhorias de medidas preventivas para a saúde do trabalhador.

O movimento faz parte da rotina motora corporal, porém, para que não haja desgaste articular, tensões musculares e/ou doenças osteomusculares é necessário organização do trabalho, pois, de acordo com Iida (2005, p. 160) “a máquina humana possui diversos tipos de

---

<sup>1</sup> Bacharela e Licenciada em Educação Física pela Universidade Tiradentes em 2009/2012, atuando na área de Saúde Coletiva com ênfase no método pilates e atualmente pós-graduanda em Gestão da Saúde Pública e da Família pela Faculdade de Administração e Negócios de Sergipe –FANESE.

limitações e fragilidades, que devem ser consideradas no projeto e dimensionamento do trabalho”. Ou seja, medidas preventivas são necessárias para que as limitações do corpo não provoquem algum tipo de doença ocupacional posteriormente.

A Ginástica Laboral (GL) tem sido uma das medidas preventivas que têm colaborado na redução dos casos de doenças ocupacionais, não somente por ser planejada e orientada, mas principalmente por ser um momento prazeroso dentro do ambiente de trabalho e no horário de expediente.

Em busca de uma referência empresarial para que fosse aplicada a pesquisa, a UBLA Financeira (matriz) foi selecionada, não somente por já existir atividades preventivas desde o ano de 2011, mas, por haver parceria com um Studio de pilates. Queixas de dores musculares e articulares antes das atividades de ginástica laboral aplicado por uma fisioterapeuta era relatado.

Sendo assim, aulas experimentais de Pilates foram disponibilizadas para que os colaboradores da referente financeira pudessem conhecer e experimentar uma atividade complementar. Trabalhando com uma fisioterapeuta, o olhar de um educador físico passa a ser diferente com relação aos movimentos e os vícios corporais.

Ao trabalhar diariamente na mesma posição, é comum as queixas de dores nas pernas. Ficar sentado por muitas horas, por exemplo, é fonte de desconforto e dores. Mas no caso do uso contínuo do computador como ferramenta de trabalho, a situação pode se tornar ainda mais grave. Posturas inadequadas geram a fadiga, ou até mesmo, problemas de saúde. Altura da cadeira, da mesa e do monitor, também altera o posicionamento adequado da postura para a rotina de trabalho ABRAHÃO (2009).

As funções administrativas exigem atenção extra quando se trata dos membros superiores (mãos, braços e antebraços, tronco e pescoço), principalmente para indivíduos que tem como ocupação laboral principal a digitação, como no caso dos programadores da financeira supracitada, que passam muito tempo diante do computador e ao telefone, sobrecarregando diversos músculos e articulações.

Diante dos fatos citados, a rotina de atividades laborais pode ser equilibrada através da GL, que por sua vez, pode contribuir positivamente na queda dos índices de queixas. Sendo assim, o artigo tem como objetivo geral mostrar os benefícios que a Ginástica Laboral proporciona a saúde dos trabalhadores da Ubla Financeira (matriz) do município de Lagarto.

Partindo destas queixas, questiona-se: qual a contribuição da GL como medida preventiva para a saúde do trabalhador? Segundo alguns estudos, os benefícios são vários.

Toda doença tem uma causa e atua por determinados mecanismos, dos quais podem, em determinados casos, produzir alterações morfológicas.

O benefício que a Ginástica Laboral proporciona está além da promoção do bem-estar, pois previne diversas doenças. Se não houver cuidados com corpo, há grandes chances de sofrer queda no desempenho profissional. Sendo assim, atividades intervaladas no ambiente laboral tornam-se fundamentais.

O presente trabalho é constituído por dois capítulos. O primeiro capítulo aborda a atividade física, saúde e bem-estar; ergonomia e doenças ocupacionais; ginástica laboral. O capítulo posterior aborda a metodologia; resultados e discussões. O estudo foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica e de campo. Para a coleta de dados foi elaborado dois questionários, sendo um para o diretor administrativo, e o outro para os trabalhadores da referente financeira.

## **2 ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E BEM-ESTAR**

A prática regular de atividade física tornou-se comum entre a população. Além de ser uma prática saudável, faz com que as pessoas se sintam mais dispostas para suas atividades rotineiras. O estado de saúde e bem-estar tem sido primordial para manter o compromisso da prática regular de exercícios físicos.

Atividade física difere de exercício físico. Segundo Carperson, Powel e Christenson (1985) apud Pitanga (2010, p. 13) atividade física “é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético.” Já McArdle (2008, p. 888) diz que atividade física é “movimento corporal produzido pela contração muscular e que faz aumentar o dispêndio de energia”. Ou seja, para todo e qualquer movimento ocorre uma ação e reação.

O exercício físico requer orientação de um profissional capacitado para montar um programa de treinamento de acordo com seu objetivo e estado de saúde. Carperson, Powel e Christenson (1985) apud Pitanga (2010, p. 14) afirmam que a “atividade repetida, planejada e estruturada que tem objetivo a manutenção e a melhoria de um ou mais componentes de aptidão física” é o que define exercício físico.

Para manter o estado de saúde controlado é preciso muita disciplina. Pitanga (2010, p. 11) define saúde como “uma condição humana com dimensões física, social e psicológica,

cada um caracterizados por polos positivos e negativos. [...] positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida [...] negativa, associada à morbidade”. Com isso, percebe-se que é preciso haver equilíbrio entre os polos.

O nível de atividade e aptidão física também está relacionado aos riscos de saúde. De acordo com McArdle (2008, p. 912) [...] “um aumento constante na atividade regular consegue reduzir o risco de doença [...]”. Ou seja, quanto mais ativo um indivíduo passa a ser, menos vulnerável a doenças pode se tornar.

Para se beneficiar com um elevado estado de saúde, o bem-estar geral também é essencial. Segundo Paschoal e Tamayo (2008, p. 12) “um indivíduo com alto bem-estar é aquele que apresenta altos índices de autoaceitação, relação positiva com os outros, autonomia, controle do ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal”. Nesse sentido, ter atitudes positivas, satisfação e confiança na relação com os outros, autodeterminação, habilidades e senso de direção, são fatores benéficos para viver em equilíbrio.

A rotina laboral também influencia no estado de saúde e bem-estar. Para Van Horn e Cols (2004) apud Paschoal e Tamayo (2008, p. 14) partem do pressuposto que o bem-estar laboral

Consiste na avaliação positiva de várias características do trabalho e inclui aspectos afetivos, motivacionais, comportamentais, cognitivos e psicossomáticos. [...] inclui as variáveis afeto, exaustão emocional, satisfação no trabalho e comprometimento organizacional.

Portanto, o bem-estar laboral tem seus benefícios, pois eles favorecem não somente o estado de saúde, mas principalmente o bem-estar físico e mental. Todavia, o ideal é manter o equilíbrio entre saúde e bem-estar através da prática de atividade física, para assim, manter os aspectos que foram citados, em constante equilíbrio, pois nossos hábitos ainda determinam a nossa qualidade de vida.

## **2.1 Ergonomia e as doenças ocupacionais**

Para que haja produtividade num ambiente de trabalho, é preciso que a ergonomia faça parte de diversos fatores. A ergonomia estuda o relacionamento entre o homem e o trabalho,

equipamento, ambiente, além da particularidade da aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas que surgem durante este relacionamento (IIDA, 2005).

O relacionamento entre o homem e seu ambiente de trabalho pode tornar-se pernicioso devido a situações às quais todos os trabalhadores estão potencialmente expostos – os riscos. Equipamentos sem manutenção adequada e funcionários não capacitados podem gerar acidentes. Ambientes sem planejamento para comodidade e produtividade adequadas para determinadas rotinas laborais, podem gerar danos à saúde. Estrutura física sem adequação as necessidades anatômicas e fisiológicas, pode vir a comprometer até mesmo o lado psicológico do trabalhador.

Para Iida (2005, p. 19) “o objetivo da ergonomia é transformar o trabalho de forma a adaptá-lo às características e variabilidade do homem e do processo produtivo – bem-estar, segurança, produtividade e qualidade”. Ou seja, envolve planejamento, capacitação, estrutura e organização. Adaptar as características do trabalho as limitações do ser humano requer disciplina.

Quem trabalha muito tempo sentado ou em pé, transportando, carregando e descarregando mercadorias, em ambientes com máquinas, ou até mesmo com movimentos repetitivos, precisam se prevenir de futuros problemas de saúde, que podem não ser apenas as doenças ocupacionais.

As lesões mais conhecidas no ambiente de trabalho são as LER (Lesão por Esforços Repetitivos) e a DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho), além da LCT (Lesões por Trauma Cumulativo). Segundo Fundacentro (2007) apud Oliveira (2007, p. 40):

LER e DORT são nomes dados às afecções de músculos, de tendões, de sinóvias (revestimento das articulações), de nervos, de fásCIAS (envoltório do músculo) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecido. 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.

Sendo assim, o nosso corpo pode ser considerado uma “máquina humana”, pois possui diversos tipos de limitações e fragilidades, devendo ser consideradas no projeto, como

também dimensionada do trabalho (IIDA, 2005). Quanto mais se usa, mais danificado se torna esta máquina.

Ainda de acordo com o mesmo autor, no trabalho, os maiores problemas geralmente são decorrentes dos traumas por esforços excessivos. Eles são responsáveis por grande parte dos afastamentos dos trabalhadores, em consequência das doenças e lesões nos sistemas musculoesqueléticos. Já os acidentes por traumas de impacto são menos frequentes. Com isso, a prevenção da saúde do trabalhador torna-se de extrema relevância.

A fadiga pode ser causada por um trabalho muscular estático ou mesmo moderado, levando muitas vezes as dores musculares persistentes, e/ou até mesmo, aos processos inflamatórios nos tecidos sobrecarregados (NORDIN; FRANKEL, 2003; JOUVENCEL, 1994; KROEMER; GRANDJEAN, 2005) apud ABRAHÃO (2009). Além disso, os esforços excessivos e repetitivos, estáticos ou dinâmicos por um tempo prolongado, podem ocasionar microtraumas, podendo comprometer as articulações, tendões e ligamentos.

Portanto, a organização no trabalho é de fundamental importância, como também necessária, não só para que ocorram pausas no decorrer do expediente, mas também para que não haja acúmulo de serviços, sobrecarregando corpo e mente do trabalhador.

## **2.2 Ginástica Laboral**

O corpo humano é o instrumento principal para que haja vida, pois é através dele que podemos executar diversos movimentos. De acordo com Gaio (2010, p. 133) “o ser humano é um ser complexo constituído por um corpo biológico na qual a vida é determinada pelo constante movimento das estruturas [...]”. Ou seja, a individualidade biológica deve ser considerada em todos os aspectos e instâncias.

Sem movimentar o corpo, as transformações podem ser reversíveis ou irreversíveis, podendo esta tornar o ser humano um pouco limitado após um trauma ou lesão. Porém, se sobrecarregarmos o corpo unilateralmente com movimentos repetitivos, como é exigido diariamente, principalmente no ambiente de trabalho, o quadro pode se tornar irreversível.

Independente da profissão escolhida, o nosso organismo sempre acaba sofrendo adaptações, podendo estas ser benéficas ou não à saúde. Segundo Gaio (2010, p. 134) “quando há exigência física, há adaptação positiva, ou seja, o organismo se prepara para

novas solicitações, aumentando sua possibilidade de atuar de maneira mais adequada num futuro próximo”.

Embora ocorram adaptações, o corpo ainda sofre sobrecargas, podendo ser de caráter unilateral (ombro, braço, cotovelo, punho, joelho), como também central (coluna). Os esforços por movimentos e má postura geram dores e lesões desconfortáveis para a rotina laboral. Diante destes fatores, surgiu a necessidade de criação de atividades que atuassem diretamente na prevenção de doenças na saúde dos trabalhadores (Revista do Confef, 2004).

Os primeiros registros da “ginástica de pausa”, como eram conhecidos antigamente, ocorreu em 1925, na Polônia, onde os operários se exercitavam com uma boa pausa adaptada a cada ocupação particular OLIVEIRA (2007) apud Revista Confef, (2004); Lima apud Figueiredo e Alvão, (2005). Foi expandindo por outros países e no Brasil, sendo que os primeiros registros ocorreram em 1901, mas somente publicada em 1973 Revista Confef (2004).

Foi registrado no caderno técnico- didático do Sesi (Ginástica na Empresa-2006), que em 1973, a Escola de Educação Física da Federação de Estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo (FEEVALE) o primeiro projeto ligado a GL (Projeto Educação Física Compensatória Recreação), que foram elaborados a partir de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas OLIVEIRA (2007).

A GL está associada a diversas aptidões, pois além de alongar, fortalecer os músculos, melhora a coordenação motora e relaxa o corpo, podendo ser realizada em setores e departamentos diferentes, tendo como objetivo a prevenção de doenças ocupacionais na saúde do trabalhador e queda nos casos já existentes.

De acordo com MARTINS (2001) apud Oliveira (2007, p. 44) a GL “exercícios efetuados no próprio local de trabalho, com sessões de 5,10 ou 15 minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse através dos exercícios de alongamento e relaxamento”.

Algumas empresas começaram a investir no lazer corporativo, investindo em outras opções de lazer para seus funcionários. A pioneira foi o Banco do Brasil, com a criação da AABB – Associação Atlética do Banco do Brasil (Revista CONFEF 2004).

Para Maciel (2009, p. 22) apud Isayama e Sá (2006, p. 17) “as empresas adotam o lazer para alcançar, do lado do indivíduo, a sociabilidade, a criatividade e o desenvolvimento da cultura, e, do lado da empresa, a melhora da produtividade, da imagem empresarial, da inovação e até mesmo de controle”. Independente de ser clube ou no próprio ambiente de trabalho, é notório os benefícios que a GL proporciona.

Existem alguns métodos que são utilizados. O método Ehrenfried é dividido entre atividade preparatória – início do expediente; atividade compensatória – ameniza a fadiga, e a atividade relaxante – excelente para encerrar o dia (MOVIMENTO – Revista CONFEEF 2007).

Dias (1994) apud Oliveira (2007, p. 40) cita em seu artigo a classificação da GL. A Ginástica Compensatória “é antes de iniciar o trabalho, aquecendo e despertando o funcionário, com o objetivo de prevenir acidentes de trabalho, distensões musculares e doenças ocupacionais”. Ou seja, é de suma importância o despertar do corpo, proporcionando mais disposição física para iniciar suas atividades diárias.

Existe também a Ginástica Compensatória, que é realizada durante o expediente de trabalho, tendo como objetivo fazer trabalhar os músculos correspondentes e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho OLIVEIRA (2007). Além disso, pode proporcionar bem-estar físico e mental para continuar com a jornada no meio e final do expediente.

A Ginástica de Relaxamento, segundo Mendes (2000) apud Oliveira (2007) é praticada ao final do expediente, tendo como objetivo relaxar o corpo e especificamente diminuir as tensões que acumulam em algumas regiões. De acordo com o mesmo autor, este tipo de ginástica trabalha os músculos correspondentes e relaxa os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho.

Além dos tipos de “Ginásticas” supracitadas, há a Ginástica Corretiva, que visa combater as consequências decorrentes do trabalho fisicamente. Para Oliveira (2007, p. 45) a ginástica corretiva tem como objetivo “trabalhar grupos específicos dentro da empresa em conjunto com a área da medicina do trabalho, enfermagem e fisioterapia, com a finalidade de recuperar lesões, limitações ergonômicas”.

Diante das classificações, torna-se perceptível as possibilidades de benefícios a partir do momento que a GL passa a ser implantada numa empresa. O programa da GL pode despertar nos trabalhadores da necessidade de mudança e estilo de vida. Sendo assim, praticar exercício físico regularmente favorece aos benefícios comprovados cientificamente POLETTE E AMARAL (2004) apud OLIVEIRA (2007).

É possível ter evidências de que a GL após três meses a um ano de implantação numa empresa tenha apresentado benefícios, dos quais descrevo: diminuição dos casos de doenças ocupacionais; quedas nos custos com assistência médica; alívio das dores corporais; diminuição no número de faltas; mudança no estilo de vida; aumento na produtividade, além do retorno financeiro para as empresas OLIVEIRA (2007), fator importante para que as empresas continuem investindo na saúde dos seus trabalhadores.

Os benefícios são favoráveis tanto para a empresa, quanto para o trabalhador, além de estar prevenindo possíveis doenças ocupacionais que venham a surgir, como também no alívio das dores das quem já as possuem. Sendo assim, empresas e trabalhadores desenvolvem suas responsabilidades de forma consciente na busca do seu bem-estar.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de Estudo**

O artigo foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica, que de acordo com Severino (2007, p. 122) “sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas”. Houve também uma pesquisa de campo, que de acordo com Petrucci (2001, p.32):

Procede à observação de fatos e fenômenos exatamente como ocorrem no real, à coleta de dados referentes aos mesmos e, finalmente, à análise e interpretação desses dados, com base numa fundamentação teórica consistente, objetivando compreender e explicar o problema pesquisado.

Este estudo caracteriza-se dentro da abordagem qualitativa e quantitativa. Segundo Severino (2007, p. 119) “[...] refere-se a conjuntos de metodologias, envolvendo, eventualmente, diversas referências epistemológicas”. Ou seja, o método utilizado deve abranger a configuração matemática e a fundamentação das especificidades.

#### **3.2 Instrumentos de Coleta de Dados**

Para a realização da pesquisa foi utilizado dois questionários, sendo um para o diretor administrativo, e outro para os trabalhadores da financeira, onde puderam expor suas

opiniões, que, para Severino (2007, p.201) “o questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador”.

Para a elaboração do questionário, exigiram-se cuidados para selecionar de maneira objetiva cada questão, para que fossem oferecidas condições para obter informações válidas. Se for longo demais, pode causar desinteresse, se curto demais, pode não colher dados necessários para a construção da pesquisa.

### **3.3 População e Amostra**

Para a realização do estudo, a Ubla Financeira (Matriz) foi selecionada levando em consideração alguns critérios. Segundo Thomas e Nelson (2002, p.281) “a representatividade da amostra é uma consideração importante”, para isso 44 sujeitos se dispuseram a participar por livre e espontânea vontade, que atuavam em vários setores e que participavam regularmente das atividades de Ginástica Laboral que a empresa ofertava, de ambos o sexo, com faixa etária a partir dos 18 anos e que trabalhasse na empresa por no mínimo de 3 meses.

Segundo Moura (1998, p. 89), “quando se deseja colher informações sobre um ou mais aspectos de um grupo grande ou numeroso, verifica-se muitas vezes, ser praticamente impossível fazer um levantamento do todo”. Deste modo, a análise foi desenvolvida com a população que constitui a pesquisa, que foi composta por trabalhadores da Ubla Financeira.

## **4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS**

Neste capítulo serão abordados os resultados obtidos sobre Caracterização dos Sujeitos, e posteriormente destacaremos as Categorias e Subcategorias. A primeira parte faz referência a respeito da caracterização do sujeito, onde foi aplicado um questionário para o sócio proprietário da financeira, que descrevendo questões referentes ao nome da empresa, função, número de funcionários, implantação da ginástica laboral e observações referentes a isso. A partir da segunda parte, a caracterização do sujeito se dá por parte dos funcionários da

empresa, questões relacionadas a sexo, idade, função, tempo de serviço na empresa, se sente dores, se a Ginástica contribui para o alívio ou não, ou se interfere na jornada.

O nome fantasia da empresa é UBLA Financeiras. A unidade onde foi aplicada a pesquisa possui sessenta e quatro funcionários. Com relação aos benefícios que a prática da GL proporciona aos trabalhadores da sua empresa, o mesmo observa um declínio das queixas, com relatos de alívio. Apesar disso, o quadro de casos com lesões por movimentos repetitivos continuam.

De acordo com as respostas descritas, a Ginástica Laboral é de fundamental importância para a empresa, pois, além de relatar que seus colaboradores se sentem aliviados, diz que ocorreu uma queda no número de reclamações. Com duração de 15(quinze) minutos, a Ginástica Laboral acontece três vezes por semana em dias alternados (segunda, quarta e sexta), e existente há pouco mais de três anos.

Outro aspecto ressaltado foi o diferencial para a empresa após as atividades serem implantadas. As respostas foram positivas. Segundo o diretor administrativo, houve melhoria na saúde do trabalhador, além de ser uma atividade preventiva e/ou tratamento das doenças ocupacionais. Estima-se ser um dos motivos do declínio das queixas de dores em alguma parte do corpo durante a jornada de trabalho, nos dias em que acontecem as atividades.

A partir dos dados coletados foram feitas as referências quanto à faixa etária dos sujeitos, onde foi destacada uma variação entre 19 e 41 anos, sendo que, as faixas etárias que mais prevaleceram foram entre 23 anos com 16,6%, 25 e 26 anos com 13,6%. Quanto ao gênero, o público feminino se destaca com 59,09%, enquanto o masculino possui 40,9%, no quadro de funcionários participantes da pesquisa.

Outro aspecto ressaltado foi a diversidade de funções de serviços administrados pela empresa. O principal é o diretor administrativo, gerente administrativo, superintendente, cinco tipos de gerência, analistas de recursos humanos, de suporte, de sistemas e de cadastro. Digitador, marketing, correspondente e comercial substabelecido, auxiliar comercial, coordenações, gestão de controle e assistentes de formalização, de recursos humanos, de usuários, de gestão e controle de comissões e administrativo.

As funções que mais se destacaram foram: assistente operacional com 9,09%, assistente financeiro com 6,81%. Além das que foram citadas, há a função de assistente administrativo, gestão de controle, gerente operacional, analista de recursos humanos (RH) e analista de suporte, ambos com 4,54%.

Com relação às categorias e subcategorias, foi relatado o tempo de trabalho na empresa, que em sua maioria trabalham a pouco menos de 01 ano – 38,63%, há pelo menos 01 ano –

25%, e há 02 anos – 11,36%. Os dados demonstram que o quadro de funcionários é um pouco voltado para iniciantes e intermediários destes serviços. Podendo ser iniciante em novos setores ou não.

Porém, independente do período de serviço, é de fundamental importância prevenir possíveis doenças ocupacionais que possa vir a surgir através dos movimentos repetitivos. De acordo com Bogliolo (2012, p. 23) “[...] qualquer estímulo da natureza, dependendo da intensidade, do tempo de ação e da constituição do organismo (capacidade de reagir), pode produzir lesão”. Ou seja, os cuidados devem ser antecipados.

Com relação a dor e o local da dor durante e/ou após a jornada de trabalho, 18,18% diz não sentir nenhuma dor, 13,63% relatou sentir dores nas costas, 11,36% sentem dores na coluna (sem especificar região), 9,09% disseram sentir dor, porém, não abordaram o local.

Além destas regiões, 4,54% relataram sentir dor no punho, como também coluna e punho, e coluna e perna. Para Iida (2005, p. 159):

Muitos produtos e postos de trabalho inadequados provocam estresses musculares, dores e fadiga que, às vezes, podem ser resolvidos com providências simples, como o aumento ou redução da altura da mesa ou da cadeira, melhoria do layout ou concessão de pausas no trabalho.

Ou seja, medidas ajustáveis fazem com que os postos de trabalho se moldem a diferença de altura de cada trabalhador, que de acordo com Abrahão (2009, p. 89) “medidas antropométricas são o ponto de partida para o correto dimensionamento de produtos, postos e ambientes de trabalho adequados às medidas dos usuários”. Isso faz com que a individualidade biológica seja ainda mais visualizada e praticada, ao buscar melhorias à saúde do trabalhador.

Quanto ao tipo de dor, 27,27% descreveram sentir dor aguda, que normalmente surge após uma lesão. Outros 20,45% sentem cansaço. A musculatura humana quando contraído, tem até 15% de sua capacidade máxima com um bom desempenho. Estando acima disso, o trabalho deve ser interrompido com uma pausa de recuperação IIDA (2005).

Para a realização de um trabalho, as exigências para a organização dos postos de trabalho devem ocorrer de forma bem elaborada e planejada, pois, equipamentos e ferramentas serão utilizados. Tarefas que exigem muita atenção e foco em pontos restritos no

espaço, como o trabalho com máquinas, também exigem posturas fixas e rígidas por períodos prolongados.

A exigência de algumas partes do corpo como os punhos, desviando-os para direita e para a esquerda, mantendo os ombros elevados, cotovelo suspenso, pode causar sobrecargas nas estruturas músculo-esqueléticas dos membros superiores, ombro e pescoço, gerando consequências, como dores musculares e lesão (ABRAHÃO, 2009).

Ao sentir dor, o ideal seria buscar medidas que solucionem a problemática, mas, o fato de sentir dor não está ligado a um diagnóstico mais preciso através da assistência médica, pelo simples hábito de se automedicar. Porém, 61,36% dos funcionários entrevistados buscaram a ajuda pra que fosse medicado algum paliativo ou algum tipo de tratamento.

Para que seja constatada lesão e/ou trauma, é preciso ter um diagnóstico médico, que a partir dos sintomas e do estado de saúde do trabalhador, poderá encaminhar ao especialista ou encaminhar para o tratamento mais indicado. No caso dos trabalhadores da empresa, a procura só deu-se devido as fortes dores no momento que executava os movimentos repetitivos e após a jornada de trabalho. Destacando ainda, que em torno de 20% dos trabalhadores da financeira, mesmo sentindo dores, ainda não buscou ajuda médica.

Com relação aos tratamentos procurados para amenizar ou resolver a causa da dor, apenas 25% dos que sentem dor buscaram ajuda ou método para solucionar totalmente ou parcialmente o seu estado de saúde. Os casos cirúrgicos e de fisioterapia acabam ocorrendo em última instância por não ter havido determinada atenção ainda no estágio inicial. A hidroginástica e o método pilates acabam sendo paliativos, porém, ao ser diagnosticado lesão ou algo mais grave, essas atividades acabam tornando-se tratamento para as regiões afetadas, junto ao trabalho global do corpo.

A GL é uma das medidas preventivas na saúde do trabalhador. A partir do momento que foi implantada na empresa, 61,36% dos funcionários passaram a se sentir melhor diariamente, 20,45% descreveram nenhum tipo de melhoria e 18,18% não sentem dor. Sendo assim, a contribuição da empresa à rotina de trabalho dos seus funcionários colabora com a satisfação laboral durante a tarefa.

Afirmando a resposta do parágrafo anterior e comparando ao que foi citado acima, o percentual referente às dores nos dias que ocorrem a GL, afirmam que os alongamentos executados contribuem, de certa forma, no declínio das queixas referente as dores, principalmente nos dias em que é ofertada a atividade. Pouco menos de 50% do quadro de trabalhadores responderam amenizar suas dores nos dias em que ocorre a GL, 31,81% relatou não amenizar as dores todos os dias e 20,45% não respondeu nada.

Nem sempre os métodos preventivos utilizados pelas empresas satisfazem à todos os trabalhadores. Entretanto, os funcionários da financeira mostraram que pouco menos de 100% aprovam, relatando não atrapalhar sua produtividade. Quem trabalha com investimentos numéricos, após iniciar suas atividades, muitas vezes não pode parar seu trabalho para participar das atividades oferecidas pela empresa devido a grandes responsabilidades de perdas em ações, contribuindo para o aumento do estresse no ambiente de trabalho. Mas, a GL demonstrou ser positiva, mesmo com todo estresse diário, onde 97,72% relatou não atrapalhar sua produtividade e apenas uma pessoa não respondeu ao questionamento.

## 5 CONCLUSÃO

Os benefícios vão além do tratamento e prevenção, pois a diversão no ambiente de trabalho proporciona declínio nos níveis de tensões e estresse. Neste período de implantação (pouco mais de três anos) o objetivo da empresa foi alcançado, mesmo não sendo de forma completa, a cura. A prevenção é a melhor aliada a rotina laboral de qualquer trabalhador, principalmente, para aqueles que têm como ação diária os movimentos repetitivos ou até mesmo, longos períodos numa mesma posição.

A prática de exercícios físicos ainda é a melhor opção para prevenção, que aliada a rotina de ginástica laboral, fatores como lesão, dores musculares e articulares tendem a declinar ou até mesmo a não fazer mais parte dos problemas ligados a saúde do trabalhador.

A organização no trabalho deve ser considerada, pois são fatores determinantes para alívio de tensões provocadas durante a rotina do dia. Os alongamentos feitos em no mínimo 5 (cinco) e no máximo de 15 (quinze) minutos por pelo menos 3 (três) vezes na semana, de forma planejada e direcionada, faz com que leve em consideração a individualidade biológica dos trabalhadores da financeira.

A ginástica laboral surgiu como uma forma de prevenção de doenças, com isso, a importância da análise ergonômica dentro de uma empresa, independente do número de funcionários e de funções, se torna benéfico. A NR17 (Norma regulamentadora 17) foi criada para permitir a adaptação das condições de trabalho às características psicológicas e fisiológicas dos trabalhadores, proporcionando segurança, conforto e desempenho.

Portanto, os cuidados na rotina laboral vão além das medidas preventivas de organização no trabalho. A ginástica laboral proporciona bem-estar e previne o estresse físico

e mental, pois uma pausa no início, no meio ou no final do expediente pode prolongar a satisfação dos seus afazeres e tornar a saúde do trabalhador prioridade para o desenvolvimento pessoal e progressão da empresa.

## **ABSTRACT**

This paper examines the issue of gymnastics as a preventive measure of occupational diseases on health worker from a private financial institution, from the point of view of labor and human being. The quality of worker's life undergoes changes throughout the course in the execution of their duties, these can transform the body, making a limited individual after a trauma or injury through repetitive motion. Due to the constant market changes, labor needs must be within the work organization. Thus, this article aims to determine the contribution that the labor gymnastics as a preventive measure provides for worker health. The methodology used was the bibliographical research with qualitative and quantitative approach, with the data collection instrument two types of questionnaires, being applied to the co-owner and the other for their respective employees. Finally, an attempt was also through literary bases, definitions and concepts of ergonomic and postural bases that should be considered in any study related to workers' health.

**KEYWORDS:** Labor welfare. Labor gymnastics. Worker health.

## REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, Júlia [et al]. **Introdução à ergonomia: da prática à teoria**. São Paulo: Blecher, 2009.

BRASILEIRO FILHO, Geraldo. **Patologia**. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

GAIO, Roberta. GÓIS, Ana Angélica Freitas. **A ginástica em questão: corpo e movimento/organização** [de] Roberta Gaio. 2 ed. – São Paulo: Phorte, 2010.

IIDA, Itiro. **Ergonomia, projeto e produção**. 2 ed. Ver. e ampl. São Paulo: Blucher, 2005.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Lazer corporativo: estratégias para o desenvolvimento dos recursos humanos**. São Paulo: Phorte, 2009.

MCARDLE, William D. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Traduzido por Giuseppe Taranto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MOURA, Maria Lucia Seidel de. FERREIRA, Maria Cristina. PAINE, Patrícia Ann. **Manual de elaboração de projetos de pesquisa**. Rio de Janeiro: Eduerj, 1998.

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. Lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomoleculares relacionados ao trabalho (DORT). **Revista de Educação Física**, nº 139-Dezembro de 2007.

PETRUCI, Maria das Graças Ribeiro Moreira (coord.); TURA, Marcelo Felix (coord.); VASQUES, Lúcia Helena (coord.). **Introdução à metodologia científica: normas para elaboração e apresentação de monografias**. 3 ed. rev. e atual. São Paulo, 2001.

PITANGA, Francisco Josão Gondin. **Epidemiologia – atividade física, exercícios físicos e saúde**. 3 ed. Rio de Janeiro: Phorte, 2010.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 25 ed. rev. e atualizada. São Paulo: Cortez, 2007.

PASCHOAL, Tatiane. TAMAYO, Alvaro. **Construção e validação da escala de bem-estar no trabalho**. Universidade de Brasília. Avaliação Psicológica, 2008.

THOMAS, Jerry R. NELSON, Jack k. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6 ed. São Paulo: Artmed.

### Fontes virtuais:

Disponível em: <<http://www.confef.org.br/Revistas>> Acessado em 23/04/2014.

Disponível em: <[http://www.confef.org.br/extra/rev2007\\_ano\\_da\\_ginastica\\_laboral.pdf](http://www.confef.org.br/extra/rev2007_ano_da_ginastica_laboral.pdf)>  
Acessado em 23/04/2014.

Disponível em: <<http://www.listasconfef.org.br/arquivos/MOVIMENTO/Movimento1.pdf>>  
Acessado em 23/04/2014.

**APÊNDICES****QUESTIONÁRIO I****GINÁSTICA LABORAL**

Nome da empresa \_\_\_\_\_

Função \_\_\_\_\_

1. Quantos funcionários possui esta sede?

\_\_\_\_\_

2. Desde que a Ginástica Laboral foi implantada, o que você observa de benefício aos seus funcionários?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Há quanto tempo a Ginástica Laboral faz parte da rotina dos funcionários?

\_\_\_\_\_ anos

4. Quantas vezes por semana acontece as atividades de Ginástica Laboral?

\_\_\_\_\_ vezes por semana, com duração de \_\_\_\_\_ minutos.

5. O que você pôde observar como diferencial para a empresa após essas atividades serem implantadas?

 maior produtividade estresse queixas de dores durante os alongamentos melhor condição de saúde do trabalhador prevenção e/ou tratamento das doenças ocupacionais mais diálogo entre os funcionários ambiente agradável agilidade nos serviços alívio das queixas de dores no corpo tensão na rotina de trabalho

## QUESTIONÁRIO II

**GINÁSTICA LABORAL**

Sexo M ( ) F ( ) Idade\_\_\_\_\_

Função\_\_\_\_\_

1. Há quanto tempo trabalha nesta empresa?  
( ) menos de 1 ano ( ) 5 anos  
( ) 1 ano ( ) 6 anos  
( ) 2 anos ( ) 7 anos  
( ) 3 anos ( ) 8 anos  
( ) 4 anos ( ) Outros\_\_\_\_\_
2. Sente dores em algum local?  
( ) Sim ( ) Não Onde?\_\_\_\_\_
3. Sua dor é do tipo:  
( ) aguda ( ) queimação ( ) cansaço ( ) latejante
4. Já procurou assistência médica?  
( ) Sim ( ) Não
5. Já fez algum tratamento para essa dor?  
( ) Sim ( ) Não Qual?\_\_\_\_\_
6. A partir do momento em que a Ginástica Laboral foi implantada como medida preventiva você passou a se sentir melhor diariamente?  
( ) Sim ( ) Não
7. As dores amenizam somente nos dias que em que acontece a Ginástica Laboral?  
( ) Sim ( ) Não. Todos os dias.
8. Você acha que a Ginástica Laboral atrapalha em sua produtividade?  
( ) Sim ( ) Não

Quadro I - Caracterização do sujeito (Empresário)

Nome da Empresa	UBLA Financeira
Função	Diretor Administrativo
Número de funcionários (matriz)	64
Benefícios observados após a implantação da Ginástica Laboral	Houve queda no número de reclamações, apesar de existir muitos casos de lesões no quadro de funcionários da empresa.
Tempo em que a Ginástica Laboral faz parte da rotina dos funcionários	3 anos
Quantas vezes por semana	3 vezes por semana, durando 15 minutos cada sessão
Diferencial que a atividade proporciona desde que foi implantada	Melhor condição de saúde do trabalhador, prevenção e/ou tratamento das doenças ocupacionais e alívio das dores no corpo.

**Fonte:** Dados da Pesquisa, 2015.

Quadro II – Caracterização do Sujeito (Funcionários)

Sexo				%			
Feminino				59,09			
Masculino				40,90			
Idade	%	Idade	%	Idade	%	Idade	%
19	6,81	24	4,54	29	9,09	39	2,27
20	9,09	25	13,63	31	4,54	41	2,27
21	2,27	26	13,63	32	2,27	-	-
22	6,81	27	2,27	34	2,27	-	-
23	16,6	28	2,27	37	2,27	-	-

**Fonte:** Dados da Pesquisa, 2015.

<b>Função</b>	<b>%</b>	<b>Função</b>	<b>%</b>
Assistente Financeiro	6,81	Gerente Operacional	4,54
Assistente de Formalização	2,27	Gerente Comercial	2,27
Assistente Operacional	9,09	Gerente Formalização	2,27
Assistente de Usuários	2,27	Gerente Agiplan	2,27
Assistente de gestão e controle de comissões	2,27	Gerente	2,27
Assistente Administrativa	4,54	Superintendente	2,27
Assistente de RH	2,27	Suporte Comercial	2,27
Coordenador	6,81	Gerente Administrativo	2,27
Coordenador Administrativo de Usuários	2,27	Analista de RH	4,54
Gestão de Controles	4,54	Analista de Suporte	4,54
Auxiliar Comercial	2,27	Analista de Sistemas	2,27
Comercial Substabelecido	2,27	Analista de Cadastro	2,27
Correspondente Substabelecido	2,27	Digitador	2,27
Marketing	2,27	-	-

Continuação

Quadro 3

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>%</b>
<b>Há quanto tempo trabalha nesta empresa?</b>	- de 1 ano	38,63
	1 ano	25,00
	2 anos	11,36
	3 anos	2,27
	4 anos	4,54
	5 anos	4,54
	6 anos	4,54
	7 anos	4,54
	8 anos	4,54

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.

Quadro 4

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Sim (%)</b>	<b>Não(%)</b>
<b>Sente dores em algum local? Onde?</b>	Pulso, joelho, ombro e coluna	2,27	-
	Costas e punho	2,27	-
	Cabeça	2,27	-
	Ombro	2,27	-
	Punho	4,54	-
	Costas	13,63	-
	Pernas	2,27	-
	Joelho	9,09	-
	Coluna e perna	4,54	-
	Coluna e punho	4,54	-
	Coluna	11,36	-
	Mão e ombro	2,27	-
	Nuca e coluna	2,27	-
	Joelho e coluna	2,27	-
	Pernas, costas, pulso e coluna	2,27	-
	Coluna, dedos e punho	2,27	-
	Pescoço e pulso	2,27	-
	Não especificaram região	9,09	-
Não sentem dores	-	18,18	

**Fonte:** Dados da Pesquisa, 2015.

Quadro 5

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>%</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>%</b>
<b>Sua dor é do tipo:</b>	Aguda	27,27	Aguda e cansaço	2,27
	Queimação	9,09	Queimação e cansaço	2,27
	Cansaço	20,45	Aguda, queimação e cansaço	2,27
	Latejante	11,36	Aguda, queimação, cansaço e latejante	2,27
	Cansaço e latejante	4,54	Não sentem dor	18,18

**Fonte:** Dados da Pesquisa, 2015.

Quadro 6

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>%</b>
<b>Já procurou assistência médica?</b>	Sim	61,36
	Não	20,45
	Não sentem dor	18,18

**Fonte:** Dados da Pesquisa, 2015.

Quadro 7

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>%</b>
<b>Já fez algum tratamento para essa dor?</b>	Sim	25,00
	Não	56,81
	Cirurgia, fisioterapia e hidroginástica	2,27

<b>Qual? (Citados)</b>	Pilates	2,27
	Fisioterapia	6,81
	Medicação	4,54
	Compressas	2,27

Continuação

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.

Quadro 8

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>		
	Sim (%)	Não (%)	Não sentem dor (%)
<b>A partir do momento que a GL foi implantada como medida preventiva você passou a se sentir melhor diariamente?</b>	61,36	20,45	18,18

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.

Quadro 9

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>		
	Sim (%)	Não. Todos os dias (%)	Não respondeu (%)
<b>As dores amenizam somente nos dias em que acontece a GL?</b>	47,72	31,81	20,45

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.

Quadro 10

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>		
	Sim (%)	Não (%)	Não respondeu (%)
<b>Você acha que a GL atrapalha em sua produtividade?</b>	-	97,72	2,27

Fonte: Dados da Pesquisa, 2015.