

CENTRO UNIVERSITÁRIO ATENAS

ILDENIA APARECIDA MENDES RIBEIRO

GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Paracatu

2022

ILDENIA APARECIDA MENDES RIBEIRO

GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Faculdade Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Área de Concentração: Saúde do Trabalhador.

Orientador: Msc. Hellen Conceição Cardoso Soares.

Banca Examinadora:

Paracatu/MG, _____ de _____ de _____

Prof^a. Msc. Hellen Conceição Cardoso Soares
Centro Universitário Atenas

Prof. Dr. Cristhyano Pimenta Marques
Centro Universitário Atenas

Prof. Esp. Cleverson Lopes Caixeta
Centro Universitário Atenas

Paracatu

2022

ILDENIA APARECIDA MENDES RIBEIRO

GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física da Faculdade Atenas, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Área de Concentração: Saúde do Trabalhador.

Orientador: Msc. Hellen Conceição Cardoso Soares.

Paracatu

2022

R484g Ribeiro, Ildenia Aparecida Mendes.

Ginástica laboral no ambiente de trabalho. / Ildenia
Aparecida Mendes Ribeiro. – Paracatu: [s.n.], 2022.

24 f.: il.

Orientador: Prof^a. Msc. Hellen Conceição Cardoso
Soares.

Trabalho de conclusão de curso (graduação)
UniAtenas.

1. Ginástica laboral. 2. Benefícios. 3. Profissional
qualificado. 4. Produtividade. I. Ribeiro, Ildenia
Aparecida Mendes. II. UniAtenas. III. Título.

CDU:796

Dedico este trabalho a toda minha família em especial meu filho, meu pai (in memórian) e a Deus acima de tudo que foi quem me guardou até aqui para concluir esta trajetória

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente agradeço a Deus por me permitir concluir este trabalho.

Agradeço imensamente ao meu paizinho Jesus Lourenço (In memória) que nunca mediu esforços para em ajudar, a minha mãezinha que sempre me apoiou.

Agradeço ao meu marido por sempre me cobrar tanto, acreditando nos meus esforços, em especial ao meu filho João Lucas que é o maior motivo para que eu queira findar este trabalho.

Meu eterno agradecimento a minha orientadora Profa. Msc. Hellen Conceição Cardoso Soares, que me ajudou no desenvolvimento deste.

Renda-se como eu me rendi. Mergulhe no que você não conhece como eu mergulhei. Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento.

Clarisse Lispector.

RESUMO

A Ginástica Laboral foi pioneira no desenvolvimento de atividades benéficas ao trabalhador, com exercícios que visam o aumento da produtividade com qualidade, qualidade de trabalho e vida para o colaborador. De forma geral são muitos os benefícios das empresas e para os colaboradores que adquirem esse hábito como, diminuição de afastamentos ocupacionais, funcionários mais satisfeitos, mais produtivos, menos acidentes trabalhistas, melhor imagem para as empresas. A ginástica laboral deve ser elaborada por profissionais que sabem adequar a modalidade mais adequada para as funções específicas.

Palavras-Chave: Ginástica laboral, benefícios, profissional qualificado, produtividade.

ABSTRACT

Labor Gymnastics was a pioneer in the development of rewarding activities for the worker, with exercises aimed at increasing productivity with quality, quality of work and life for the employee. In general, there are many benefits for companies and for employees who acquire this habit, such as a reduction in occupational leaves, more satisfied and more productive employees, fewer accidents at work, and a better image for companies. Labor gymnastics must be prepared by professionals who know how to adapt the Mayan modality to specific functions.

Keywords: Workplace gymnastics, benefits, qualified professional, productivity.

Lista de Imagens

Figura 1- Exemplo de Alongamentos19

Figura 2- Alongamento de pescoço20

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
1.1	PROBLEMA DE PESQUISA	9
1.2	HIPÓTESE.....	9
1.3	OBJETIVOS	10
1.3.1	OBJETIVO GERAL	10
1.3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
1.4	JUSTIFICATIVA.....	10
1.5	METODOLOGIA DO ESTUDO	11
2	GINÁSTICA LABORAL.....	12
3	GINÁSTICA LABORAL: DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS DOS FUNCIONÁRIOS EM UMA EMPRESA	15
4	BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA OS FUNCIONÁRIOS	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
6	REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

A ginástica laboral é uma série de exercícios que aprimoram o bem-estar e tem curta duração e baixo impacto, aproximadamente de sete a quinze minutos feita de forma individual ou coletiva, é realizada na hora do expediente, sem ocupar muito tempo e espaço ou desgastar o trabalhador, dando ênfase ao alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais do dia a dia, utilizando o próprio espaço de trabalho por livre e espontânea vontade, os trabalhadores exercem exercícios físicos, como forma de amenizar os efeitos negativos prejudiciais do trabalho e correção da postura, além de diminuir o índice de sedentarismo, levando os funcionários cada vez mais a praticar atividade física.

A ginástica laboral traz benefícios para os trabalhadores, bem como: melhoria na postura, promoção do bem-estar geral, melhoria na qualidade de vida, combate ao sedentarismo, diminuição do estresse ocupacional e promoção à saúde. Já para as empresas, os benefícios são: diminuição dos acidentes no trabalho, redução de despesas, aumento da produtividade, melhoria na qualidade total e prevenção de doenças ocupacionais, visando tanto a valorização como o incentivo a prática de exercícios físicos, com um papel importante de prevenir o aparecimento de lesões em virtudes das atividades dentro do ambiente de trabalho. A ginástica laboral deve ser ministrada pelo profissional de Educação física pela a Resolução CONFEF nº 073/2004, compete unicamente aos Profissionais de Educação Física as funções de planejar, executar e coordenar e integrar ao ambiente de trabalho e ao bem-estar do trabalhador, a atuação em conjunto de vários profissionais de diferentes áreas aumenta o desempenho dos trabalhadores visando tornar o ambiente de trabalho mais humanizado, seguro e prazeroso.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

De que forma a ginástica laboral pode ser benéfica à saúde do funcionário?

1.2 HIPÓTESE

A ginástica laboral traz benefícios aos funcionários devido a qualidade de vida e lazer, a prática de atividades físicas como instrumentos de promoção a saúde,

compensação dos movimentos repetidos ausentes e correção da postura, proporcionando assim a diminuição do sedentarismo e do estresse.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GERAL

Identificar os reais benefícios na aplicação da ginástica laboral ao trabalhador, apresentando algumas das modalidades que podem ser realizadas, abrangendo problemáticas da saúde que podem melhorar com a realização dos exercícios. Avaliar o impacto ao funcionário e a empresa e analisar os pontos positivos e negativos para aqueles que aderem a implementação da ginástica laboral.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os benefícios da ginástica laboral para os funcionários e para as empresas;
- Identificar as modalidades da ginástica laboral;
- Ressaltar a baixa intensidade da modalidade X benefícios adquiridos;
- Apontar a relevância da ginástica laboral para o desenvolvimento e melhoria nos resultados em uma empresa;

1.4 JUSTIFICATIVA

A aplicabilidade da ginástica laboral tem se tornado cada vez mais intensa em decorrência dos resultados que estão sendo almejados pelos os educadores físicos para a compensação de musculatura não utilizada adequadamente na jornada de trabalho.

A pesquisa pretende produzir dados e informações que sensibilizem as empresas para a utilização da ginástica laboral juntamente com a pratica de atividades físicas.

Tendo em vista a relevância do tema, a expectativa é de que este trabalho possa ser útil à melhoria da qualidade de vida do funcionário.

1.5 METODOLOGIA DO ESTUDO

Conforme dispõe Gil (2010, p.25) cada pesquisa é naturalmente diferente de qualquer outra, portanto existe uma necessidade de classificá-las, desta forma, se torna possível verificar qual será o melhor método a ser utilizado em sua elaboração.

Desta forma, Collis e Hussey (2005, p. 24) classificam as pesquisas como podendo ser:

Exploratória que é realizada sobre um problema ou questão de pesquisa quando há pouco ou nenhum estudo anterior em que possamos buscar informações sobre a questão ou o problema [...] Descritiva é a pesquisa que descreve o comportamento de fenômenos. É usada para identificar e obter informações sobre as características de um determinado problema ou questão [...] analítica ou explanatória é uma continuação da pesquisa descritiva. O pesquisador vai além da descrição das características, analisando e explicando por que ou como os fatos estão acontecendo [...] preditiva vai ainda mais além do que a pesquisa explanatória. Esta oferece uma explicação para o que está acontecendo em determinada situação [...].

Para a construção do presente projeto de pesquisa foram utilizados recursos digitais bibliográficos em canais como Scielo, Google Acadêmico, Spell, livros revistas acadêmicas. Abordando o tema da Ginástica Laboral com o intuito de trazer mais conhecimento e melhoria da qualidade de vida para trabalhadores através da pratica de exercícios físicos.

1.6 ESTRUTURA DO TRABALHO

O 1º capítulo apresenta-se a introdução, o problema de pesquisa, as hipóteses, os objetivos, a justificativa, metodologia e estrutura do trabalho.

No 2º capítulo, conceitua-se a ginástica laboral. E salienta o desenvolvimento e resultados do funcionário na empresa a partir desse tipo de ginástica.

O 3º capítulo, salienta o desenvolvimento e resultados do funcionário na empresa a partir desse tipo de ginástica.

No 4º capítulo, aponta a relevância da ginástica laboral para o desenvolvimento e melhoria nos resultados em uma empresa;

No 5º capítulo foram feitas as considerações finais

2 GINÁSTICA LABORAL

Segundo a revista CONFEEF, agosto de 2004, tudo começou em meados de 1925, na Polônia, onde operários exercitavam com intervalos adaptados, tempos depois Holanda e Rússia também iniciaram a introdução da ginástica laboral, no início da década de 60 começou em outros países como Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão. A NASA e os Estados Unidos envolveram alguns voluntários para realização de pesquisas e obtiveram resultados significativos e positivos.

Definido como uma modalidade da prática de atividades físicas a ginástica laboral tem o conceito voltado para aquelas pessoas que trabalham longos prazos em mesma posição. Funciona como um auxílio preventivo de lesões ocupacionais a ginástica laboral é definida por pequenos conjuntos de exercícios que podem ser executados em curto espaço e pouca duração de tempo, sem muitos esforços físicos.

Segundo a revista CONFEEF - Conselho Federal de Educação Física, 2004:

A Ginástica Laboral é praticada com intervalos de cinco a dez minutos diários. O seu objetivo é proporcionar ao funcionário uma melhor utilização de sua capacidade funcional através de exercícios de alongamento, de prevenção de lesões ocupacionais e dinâmicas de recreação. (Revista Confef, 2004).

Segunda a revista CONFEEF, existe a ginástica laboral preparatória e compensatória. A preparatória é realizada antes ou nas primeiras horas do início do expediente, constituída por aquecimento ou alongamentos que aumentam a circulação sanguínea, com duração de 5 a 10 minutos. A compensatória é realizada durante o expediente com pausa ativa praticada junto as mesas e eventualmente em outros espaços livres com exercícios de descontração muscular e relaxamento com intuito de diminuir a fadiga e prevenção de enfermidades.

Segundo Zille:

Existem várias denominações para a Ginástica Laboral. Elas podem ser classificadas como: Ginástica na empresa, ginástica matinal, ginástica preparatória, ginástica de pausa, ginástica compensatória, ginástica corretiva e ginástica no trabalho. São conhecidas dessa forma por estarem relacionadas ao sistema musculoesquelético, prevenindo possíveis distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho também conhecidos por doenças ocupacionais. Podem ser classificadas como: Ginástica Laboral Compensatória, realizada antes do expediente de trabalho, Ginástica de Pausa às realizadas durante o trabalho e Ginástica de Relaxamento às praticadas após as atividades laborais. (ZILLE, 2002, p.57).

Baseada nesse conceito de Zille, partimos do conceito de que cada caso é único e exclusivo sendo o planejamento adequado de forma individual por tipos de funções e deve ser elaborado pelo profissional qualificado.

Considerando que a ginástica laboral é definida por tipos se torna necessário analisar o perfil da empresa e dos funcionários antes de iniciar as atividades, buscando vincular as reais necessidades de cada perfil empresarial. Quando bem realizada a ginástica tem o poder de diminuir afastamentos médicos e melhorar o marketing da empresa além de aumentar a qualidade e produtividade, contudo, para isso é necessário buscar o profissional qualificado sendo o educador físico o mais adequado para tais funções. (LIMA, VALQUIRIA, 2019, p.71).

Uma das situações que podem ser amenizadas com o bom desenvolvimento da ginástica laboral são a L.E.R (Lesões por esforço repetitivo) e D.O.R.T (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao trabalho). Segundo o Ministério da Saúde, 2000, tanto a LER quanto DORT são um dos principais grupos de doenças ocupacionais e podem apresentar diversas características clínicas, e se classificam em fases sendo eles iniciadas por dores mal definidas e que podem melhorar com descanso até chegar em perda da sensibilidade motora do membro afetado ainda segundo o FUNDACENTRO - Fundação Jorge Duprat Figueiredo, de Segurança e Medicina do Trabalho, estudo realizado em março de 2020, quase 39 mil trabalhadores foram afastados por LER/DORT em 2019.

Outro dos benefícios adquiridos são fisiológicos melhorando a circulação sanguínea, a oxigenação dos músculos e tendões, melhora a mobilidade e flexibilidade das articulações, melhora a postura, reduz inflamações além de melhorar o estado geral de saúde, sendo que pode ser realizado por qualquer pessoa sem contraindicações e sem grandes impactos.

É preciso investigar o quanto a Ginástica Laboral, pode ser uma ferramenta eficaz para promoção da saúde e conscientização à prática de atividade física, pois a sua prática busca um melhor equilíbrio biopsicossocial podendo influenciar de maneira positiva na prevenção de distúrbios osteomusculares como as LER/DORT que vem acarretando prejuízos à saúde de muitos trabalhadores de várias categorias profissionais em todo mundo (OLIVEIRA & SAMPAIO, 2008).

O profissional para atuar nesse mercado de trabalho, que vem cada vez mais se mostrando promissor, precisa ser ter conhecimentos específicos uma vez que cada conjunto de trabalhos se enquadra em determinados modelos de exercícios. O profissional para trabalhar em empresas precisa ter um perfil diferente daqueles que

trabalham exclusivamente em academias ou escolas estando sempre atualizado sobre as práticas direcionadas.

É preciso precaução ao contratar um profissional para exercer essa modalidade de atividade física, os exercícios bem realizados trazem inúmeros benefícios, assim como a realização mal planejada faz com que a empresa perca tempo e dinheiro com o investimento e também pode provocar lesões desnecessárias. A contratação de uma pessoa sem a devida qualificação mostra um retrocesso na busca da melhoria do bem-estar dos funcionários. O profissional de educação física devidamente habilitado pelos órgãos competentes é capaz de elaborar programas de treinamento eficazes.

Segundo Oliveira et al. (2007) a ginástica laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, a irritação e a ansiedade, visto que durante a atividade física é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, o que causa bem, nessa ideia melhora o relacionamento interno entre os funcionários da empresa e também com clientes.

Considerando a baixa intensidade dos exercícios e que qualquer pessoa pode realizar a ginástica laboral ela se torna uma ferramenta eficaz para as grandes e pequenas empresas em combate aos afastamentos ocupacionais e melhoria da saúde do trabalho. Nenhum resultado significativo será visto de forma imediata, contudo a contínua prática trará benefícios visíveis, dentro da empresa e conseqüentemente para saúde partícula daqueles praticantes. A ginástica laboral pode se tornar o ponto inicial para a melhora do estilo de vida para mais movimentado e saudável. (LIMA, VALQUIRIA, 2019, p.54).

Outro ponto importante é ressaltar que independente do modelo de negócio empresarial, todos podem adequar alguma prática de ginástica laboral, uma vez que as atividades são com o próprio corpo, usando aquilo que tiver a disposição, por exemplo a mesa de trabalho, a cadeira ou até mesmo embalagens que estejam disponíveis o recurso se torna aquilo que está disponível, o educador físico faz toda essa adaptação e elaboração do planejamento. (LIMA, VALQUIRIA, 2019, p.67, apud SOUZA, 1997).

3 GINÁSTICA LABORAL: DESENVOLVIMENTO E RESULTADOS DOS FUNCIONÁRIOS EM UMA EMPRESA

Em 2007 foi fundada a Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), tendo em vista o incentivo ao debate e a pesquisa sobre o assunto como instrumento de Promoção da Saúde, profissionais da saúde montaram estratégias de implementação e acompanhamento. Neste ano o CONFEF elegeu 2007 como o ano da Ginástica Laboral em virtude da importância para a sociedade de modo geral por meio de estilo de vida. (TEIXERA BRUNO, 2018).

Segundo Limongi-França (2004) a ginástica laboral passa pelo processo de construção de dimensões, fundamentais para análises da promoção da saúde, visando o bem-estar empresarial, são elas:

- Dimensão Biológica: refere-se às características físicas herdadas, incluindo o metabolismo, resistências e vulnerabilidades dos órgãos e sistemas.
- Dimensão Psicológica: refere-se aos processos afetivos, emocionais e de raciocínio, conscientes ou não, que formam a personalidade de cada indivíduo e seu modo de perceber e posicionar-se diante das pessoas e circunstâncias que vivencia.
- Dimensão social: revela os valores socioeconômicos, a cultura e as crenças, os sistemas de representação e a organização da comunidade a que cada indivíduo pertence e participa.

O custo dos trabalhadores afastados em decorrência de lesões causadas por desgastes, movimentos repetitivos ou acidentes de trabalho, além de gerar preocupação para o trabalhador pelos sintomas causados, é elevado para as empresas devido à perda de produtividade e afastamentos desnecessários. (Stewart et al., 2002). Ainda conforme o MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL, 2014, entre os anos de 2004 e 2013, dos 20 agravos à saúde mais frequentes 10 consistem em classificações dos Grupos M (doenças osteomusculares e do tecido conjuntivo) e F (transtornos mentais e comportamentais), muitos desses problemas poderiam ser amenizados através de programas de ginástica laboral.

Segundo LIMA, 2018 existem 3 tipos de ginástica laboral sendo elas: de aquecimento ou preparatória realizada antes do início do expediente com duração de 5 a 10 minutos proporcionando maior disposição, compensatória ou de pausa realizada durante o expediente em torno de 10 minutos são realizados exercícios de

compensação pelos esforços repetitivos e por fim o relaxamento ou fim de expediente em torno de 10 minutos no final do expediente com exercícios de relaxamento muscular. Com isso vemos a importância do profissional adequado, uma vez que cada grupo de trabalhador se enquadra em uma modalidade de exercícios.

O profissional é capaz de avaliar o contexto como um todo e planejar de forma eficiente técnicas que possam auxiliar em “melhora do controle postural, força, resistência muscular, coordenação motora, mobilidade articular e flexibilidade” Lima, Valquíria, 2019, p.79. Sem a devida estruturação e acompanhamento não será possível visualizar as melhorias e acompanhar as possíveis evoluções.

Lima, Valquíria, 2019, cita alguns exemplos do que pode apresentar melhoria através da ginástica laboral como: Tônus muscular; Amplitude de movimento articular; Percepção corporal; Percepção postural; Qualidade respiratória, ainda é possível ser visto melhoria na coluna cervical, coluna torácica e ombros coluna lombar e membros inferiores.

Mesmo não existindo atualmente leis de incentivo para as empresas que aderem a programas de ginástica laboral, muitas já o fazem, como forma de responsabilidade social com o empregado, uma vez que promove a saúde e bem-estar. Segundo o dicionário Aurélio ergonomia é: “Estudo científico que busca melhorar as condições de trabalho, visando um aumento de produtividade, através da análise das relações entre o homem e a máquina”. Ao iniciar o processo de implementação da ginástica laboral é feita adaptações do local de trabalho.

Dejours (1992), fala da implementação de intervenções ergonômicas subjetiva de curto de prazo e subjetiva de longo prazo, logo no início o trabalhador já é capaz de sentir diferenças, através da influência ergonomia desde adaptação a claridade, melhora na postura e práticas simples que funcionam, além de reduzir riscos de acidentes em tarefas rotineiras.

Ergonomia é o estudo do relacionamento entre o homem e seu trabalho, equipamento e ambiente e, particularmente, a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas surgidos desse relacionamento (ERGONOMICS RESEARCH SOCIETY, 1949 apud BROWNE et al., 1950, p. 1009).

O trabalho de ergonomia está ligado a ginástica laboral, mudanças ergonômicas no trabalho auxiliam nos resultados da aplicação da ginástica garantindo maior conforto e segurança ao trabalhador, conseqüentemente aumentando a produtividade e diminuindo licenças médicas. No Brasil existem as Normas

Regulamentadoras (NR), no parágrafo 1 da NR 17 ressalta: “visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente”.

A NR-17, tem o objetivo amplo desde normas regulamentadoras, campo de aplicação, avaliação, organização, trabalho com máquinas, conforto no ambiente e outros, o profissional ao iniciar a implementação da ginástica laboral deve observar cada detalhe e sugerir adaptações quando necessário. As empresas que visam melhorar o ambiente trabalhista e o bem-estar dos funcionários faram as adaptações necessárias na medida do cabível.

4 BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA OS FUNCIONÁRIOS

Em diversas categorias e diferentes formas de trabalho o fato é que uma jornada de 8 horas diárias ou mais e com longas horas de escalas de trabalho estando em mesma posição estática ou em movimentos repetitivos isso pode afetar o desenvolvimento do colaborador, sua produtividade e qualidade de vida. As empresas deixam de ganhar em termos de produtividade e qualidade, por não conseguirem manter seus funcionários saudáveis, felizes, energizados e comprometidos. (CANETE, 1996, p.37 e 73).

A ginástica laboral resulta em benefícios primários na prevenção de doenças ocupacionais, porém ela é eficaz com um treino individualizado para melhoras da saúde do trabalhador e rendimento na empresa (SOUZA & JÓIA, 2012). Algumas pesquisas demonstram que a ginástica reduz o índice de LER (Lesão por esforço repetitivo), na empresa da Faber-Castell obteve redução significativa 60% menos queixas de dores corporais (SAMPAIO & OLIVEIRA, 2008).

Segundo Felipe Baeta, 2022 os benefícios são: ajuda a prevenir doenças ocupacionais; reduz acidentes; diminui absenteísmo; elimina tenção no ambiente de trabalho e melhora a imagem da empresa. Doenças ocupacionais como LER e DORT podem ser amenizadas (doenças com altos índices de afastamentos ocupacionais). Redução de acidentes com técnicas de alongamento e respiração o colaborador tende a ter mais consciência dos seus limites. Absenteísmo com funções corretivas e preventivas. Tenção no ambiente de trabalho, os exercícios podem ser dinâmicos e corporativos e contribuem para a interação entre a equipe. Melhora a imagem da empresa as Normas Ergonômicas que reuni uma série de recomendações aos empregados oferece aos colaboradores condições favoráveis e seguras.

Uma condição de bem-estar que inclui não apenas o bom funcionamento do corpo, mas também o vivenciar uma sensação de bem-estar espiritual (ou psicológico) e social, entendendo este último - o bem-estar social - como uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e com o meio ambiente (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE apud SILVA & MARCHI, 1997, p.25).

A ginástica laboral proporciona condições assertivas ao ambiente de trabalho favorecendo o bom desenvolvimento e bem-estar, através de mudanças simples e práticas onde é possível visualizar melhorias e minimizar riscos à saúde. A ergonomia faz essa adequação de elaboração (CODO & ALMEIDA, 1998, p.163, 164). Além das

mudanças ergonômicas as atividades amenizam e até evitam problemas como fadiga e tensão que podem acarretar outros problemas de saúde.

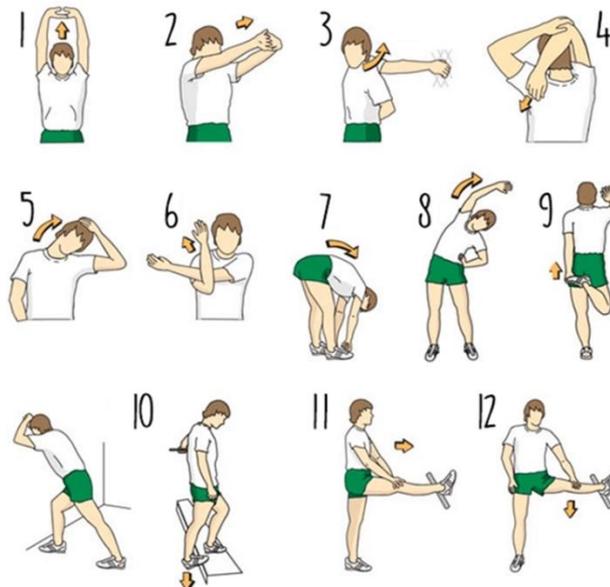
A GL preparatória pode ser utilizada como prevenção da fadiga por tensão cognitiva, tendo em vista que pode proporcionar um número maior de estímulos cerebrais, tornando o indivíduo mais desperto e, assim, mais apto a ter respostas adequadas ou corretas. Também é recomendado que, em intervalos de dez minutos a cada 90 minutos trabalhados, o funcionário submetido a este tipo de fadiga igualmente deve realizar a ginástica compensatória (MARTINS, 2004, p.197).

A Revista CONFEEF, Agosto de 2004 fala da prática da ginástica laboral como um combate contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Sampaio e Oliveira, 2008, p.79 fala que em média de 3 meses a 1 ano os reais benefícios já podem ser contemplados, mudança de estilo e vida e aumento da produtividade.

Dentro do conceito de ginástica preparatório e compensatória temos alguns exemplos de atividades:

- Ginástica preparatória: realizada antes do início do expediente com duração de 5 a 10 minutos.

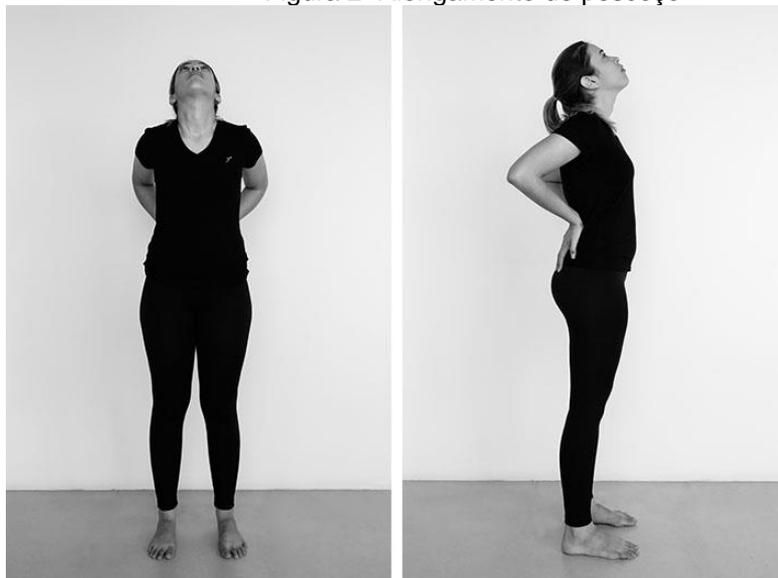
Figura 1 – Exemplo de Alongamentos



Fonte: A Cidade o Jornal de Votuporanga

- Ginástica compensatória: realizada durante o expediente com duração de 5 a 10 minutos, também podem ser feitos alongamentos – exemplo circulação dos ombros para traz e para frente, olhe para cima (quando se fica com a cabeça muito tempo para baixo) e exercite as panturrilhas.

Figura 2- Alongamento de pescoço



Fonte: Justiça do Trabalho TRJ 6º Região (PE)

Cada pessoa é única cada corpo responde de uma forma, os exercícios ajudam a melhorar o bem-estar e qualidade de vida, ajudam a diminuir lesões e afastamentos ocupacionais, porém precisam ser uma atividade regular e acompanhada, sem a rotina as atividades se tornam ineficientes, Bianca Vilela, 2021 mestre em fisiologia, fala dos exercícios em 3 etapas antes, durante e depois e ressalta a modalidade de ginástica laboral é em busca de manter o corpo ativo e fortalecido em locais precisos, não são atividades que melhoram o condicionamento físico ou estético, devido à baixa intensidade.

Ainda é possível ressaltar a importância da ginástica corretiva, pessoas que tem longos períodos de trabalho repetitivos por exemplo sentados tem a contração de grupo inferiores ou ainda que digitam por longos períodos que tem restrição nas áreas do cotovelo, com a ginástica corretiva é possível, tonificar a musculatura, reeducação postural, relaxamento físico, percepção corporal além do aumento de sensação de bem-estar. A empresa Beecorp fala que são exercícios dentro e fora do ambiente de trabalho, a corretiva faz o processo de balanceamento dos resultados negativos garantindo um final de expediente mais confortável.

Peter Thigpen Presidente da Levi Strauss USA fez a seguinte citação: “Companhias gastam milhões de dólares por ano na manutenção preventiva de suas máquinas. Não vemos razão para não fazermos o mesmo com nossos funcionários”. A OMS – Organização Mundial da Saúde, 2010, fala que o ambiente de trabalho

saudável é aquele que os trabalhadores e gestores colaboram na direção da sustentabilidade nos ambientes de trabalho, por meio de processos de melhoria contínua da proteção e promoção da segurança, saúde e bem-estar dos trabalhadores.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de todas as pesquisas realizadas ao longo deste trabalho foi se formando o conceito da Ginástica Laboral como fator primordial na melhoria do bem-estar dos funcionários de forma geral, claro que sabemos que não se trata somente da prática de atividades físicas oferecidas pela empresa antes, durante ou no término do expediente para que o funcionário trabalhe bem e produza com eficiência, é parte pode ser determinada por diversos outros fatores, Contudo a prática da ginástica laboral regular apresenta resultados favoráveis tanto para as empresas como para os funcionários.

Quando pensado em custos benefícios mais uma vez a ginástica laboral se apresenta como ponto forte para as empresas, não requer grandes investimentos, compras de matérias ou grandes contratações. O profissional de educação física devidamente habilitado tem a capacidade de desenvolver projeto de acordo com a realidade da empresa, onde as atividades de baixa intensidade são realizadas com o próprio corpo e apoios que já estão disponíveis nas empresas, como mesa ou cadeira. Planejamentos estruturados e específicos para cada posição de ocupação. Se você trabalha muito tempo sentado, certos tipos de atividades, muito tempo em pé outros exercícios, daí a importância do profissional. A ginástica mal executada pode trazer mais malefícios que benefícios.

Doenças muito conhecidas por altos índices de afastamentos ocupacionais como LER e DORT são exemplos do que podem ser amenizadas com a prática regular da ginástica laboral. Mesmo ainda sendo poucas as medidas de prevenção dentro das empresas, algumas visando os benefícios futuros já implementam e adquirem bons resultados em curtos períodos de tempo.

Para cada tipo de empresa são destinados diferentes exercícios, todos de baixa duração e intensidade, com isso já é possível alertar que são práticas de atividade que auxiliam na mobilidade, alongamentos (flexibilidade), estresse e menos dores de correção de postura, por exemplo, mas não são atividades que serão visualizadas grandes mudanças como perda de peso e condicionamento físico, para isso seria necessário mais tempo e mais intensidade.

O conceito de ginástica laboral trabalha em cima de modalidades sendo elas, preventivas, corretivas, preparatória, compensatória e de relaxamento, que podem ser

realizadas antes, durante e após o fim do expediente. Preventiva são com exercícios aeróbicos e anaeróbicos. Corretiva busca sincronização ergonômica, ajustes como implementação de apoios de pés, melhoria da postura e computadores na altura correta de alinhamento da coluna são exemplos de mudanças que podem ser realizadas. Preparatória como o próprio nome diz vem com o intuito de preparar para o início da jornada. Compensatória dando uma pausa durante o expediente para alongamentos e exercícios de respiração. E por fim de relaxamento realizada sempre ao termino do expediente com técnicas de meditação, respiração até massagens.

Sem contraindicações as pessoas que estão aptas para trabalharem também estão aptas para realizar qualquer das modalidades de ginástica laboral os benefícios vão além dos benefícios físicos, mas também psicológicos e sociais é possível aumentar a autoestima e diminuir os níveis de estresse. O fato das empresas contratarem o profissional que visa a qualidade de vida e bem-estar dos funcionários demonstra a preocupação com os colaboradores e com isso melhora os relacionamentos.

Não podem ser deixadas desculpas como falta de tempo ou excesso de trabalho serem motivos para a não implementação de projetos de melhorias, a falta de motivação se torna uma barreira, por isso é preciso estar aberto a novos desafios e principalmente aqueles que apresentam melhorias. O simples fato de “não querer” não deve se tornar um obstáculo, a confiança na vem como ponto inicial para a mudança de comportamento.

O conceito da ergonomia é um conjunto de ideias a respeito das práticas do homem em atividade cotidianas. Usar uma cadeira, se apoiar em uma mesa ou um armário, se alongar usando a porta, são atividades que podem ser implementadas a com a ginástica laboral sem custos e com benefícios adquiridos de igual maneira.

Enfim os benefícios superam a falta de tempo, espaço ou equipamentos, a qualidade de vida e bem-estar do funcionário que é um dos responsáveis pelo bom desenvolvimento de qualquer empresa e deve estar alinhado dentro das responsabilidades dos contratantes. Um funcionário saudável e satisfeito com a empresa trabalha melhor, produz mais e se torna mais confiante. A ginástica laboral é uma grande ferramenta de fácil acesso para pequenas e grandes empresas que querem desenvolver mais respeitando a vida de seus colaboradores.

6 REFERÊNCIAS

Caderno De Educação Física e Esporte [v. 20, e-28596, 2022;

COLLIS, Jill; HUSSEY, Roger. **Pesquisa em administração: um guia prático para alunos de graduação e pós-graduação**. Tradução de Lucia Simonini. 2.ed. Porto Alegre: Bookmam, 2005.

COUTO, H. A. **Ergonomia aplicada ao trabalho: o manual técnico da máquina humana**. Belo Horizonte: Ergo, 1995

FATCAT: <https://fatcat.wiki/container/zvpngf2jporgfzl4vwlhvn2xine> acessado e 15/11/2022 às 15:40h;

FREITAS, F. C. T. **A ginástica laboral na redução de queixas de estresse ocupacional e dor osteomuscular em funcionários administrativos de uma universidade pública** [dissertação]. Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil: Universidade de São Paulo, 2010;

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

Ginástica Laboral (confef.org.br) acessado em 30/08/2022 às 20:30h

HOCHSCHID 1983 apud LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral – Atividade Física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2003.

LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral – Atividade Física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2003.

Livro Ginástica Laboral – Teoria e Prática;

MANUAL ABNT, 5ª edição Revisada e Ampliada, São Paulo, 2021;

MILITÃO, Angeliete Garcez. **A influência da Ginástica Laboral para a Saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. 2001.

Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção), Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

OLIVEIRA, A. S.; OLIVEIRA, D. L.; SANTOS, J. F. S.; DECOL, M. **Ginástica Laboral**. Revista Digital – Buenos Aires – ano. 11, n. 106, Março, 2007.

Redação dada pela Portaria MTP n.º 423 de 07 de outubro de 2021;

Revista Digital. Buenos Aires - Ano 18 - Nº 180 - Mayo de 2013. <http://www.efdeportes.com/> acessado em 15/11/2022 às 18h

SOUZA, M. E. S. N. **Qualidade de vida e nível de atividade física de funcionários de empresa de tecnologia da comunicação**. Campinas, SP: [s.n], 2010.