Artigo original Recebido em: 25/06/2021 Parecer emitido em: 02/08/2021

OLIVEIRA, J.R.G. de; SAMPAIO, A.A.; BORGES, D.F.; VALA, T.M.; Percepção do trabalhador acerca dos benefícios de um programa de ginástica laboral de uma empresa de biotecnologia do município de Sorriso/MT. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.20, n.03, p.115-122, 2021. ISSN; 1981-4313.

PERCEPÇÃO DO TRABALHADOR ACERCA DOS BENEFÍCIOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL DE UMA EMPRESA DE BIOTECNOLOGIA DO MUNICÍPIO DE SORRISO/MT

João Ricardo Gabriel de Oliveira[1]
Adelar Aparecido Sampaio[2]
Daiane Fernandes Borges[1]
Thaís Mendes Vala[1]

[1]Faculdade Centro Mato-Grossense, Sorriso/MT.
[2]Universidade do Oeste do Paraná, Marechal Cândido Rondon/PR.

RESUMO

Os programas de ginástica laboral desenvolvidos nas empresas têm apresentado resultados positivos na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho e na promoção de saúde do trabalhador. O estudo teve como objetivo avaliar a percepção do trabalhador acerca dos benefícios de um programa de ginástica laboral de uma empresa de biotecnologia de Sorriso/MT. Esta pesquisa se caracteriza por um método descritivo de campo e de corte transversal com amostragem de tipo conveniência e para coleta de dados foi utilizado como parâmetro um questionário semiestruturado. Participaram da pesquisa 57 trabalhadores com idade entre 21 a 56 anos com média na faixa etária 31,5 anos, sendo 42 do sexo masculino e 15 feminino, para a análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva, o valor absoluto e porcentagem. Resultados: Referente a pergunta o que o programa de Ginástica Laboral traz para os funcionários, sendo que os resultados mais significativos são: melhora do bem-estar, sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho e alívio das dores corporais. Na questão referente ao que a Ginástica Laboral representa para o colaborador, os escores mais expressivos foram o relaxamento e a prevenção. Concluiu-se que o trabalhador percebeu que a prática da Ginástica Laboral melhora as condições de saúde e contribiu na prevenção das doenças ocupacionais.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Doenças Ocupacionais. Percepção.

WORKER'S PERCEPTION ABOUT THE BENEFITS OF A LABOR GYMNASTICS PROGRAM OF A BIOTECHNOLOGY COMPANY IN THE MUNICIPALITY OF SORRISO/MT

ABSTRACT

Workplace gymnastics programs developed in companies have shown positive results in the prevention of work-related illnesses and in the promotion of workers' health. The study aimed to evaluate the worker's perception about the benefits of a labor gymnastics program of a biotechnology company in Sorriso/MT. This research is characterized by a descriptive field and cross-sectional method with convenience sampling, and for data collection a semi-structured questionnaire was used as a parameter. A total of 57 workers aged between 21 and 56 years old, with an average age of 31.5 years old, 42 male and 15 female, participated in the research. For data analysis, descriptive statistics, absolute value and percentage were used. One of the significant results was in relation to what the Labor Gymnastics program brings as benefits to employees, who said they feel more willing to develop their activities at work, improve well-being and relieve bodily pain. In the question referring to what Labor Gymnastics represents for the employee, the most expressive scores were relaxation and prevention. It was concluded that the worker realized that the practice of Labor Gymnastics improves health conditions and contributed to the prevention of occupational diseases.

Keywords: Labor Gymnastics. Occupational Diseases. Perception.

INTRODUÇÃO

As empresas tem se preocupado em envestir na saúde do trabalhor nas últimas décadas, entretando ainda de forma tímida em algumas empresas. Nesse sentido, é importante destacar que a prevenção das doenças ocupacionais é menos oneroso do que o tratamentamento após as doenças já ter manifestado principalmente o Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

Nesse contexto uma alternativa que tem apresentado resultados positivos referentes à prevenção dos DORT é a implantação de programas de ginástica laboral nas empresas.

Segundo Oliveira (2007) existe empresas e instituições que utilizam bons exemplos que oferecem a seus colaboradores condições adequadas para o trabalho, mas uma parcela considerável de empresas ainda direciona os seus planejamentos baseados no que os trabalhadores podem produzir, não investindo em melhorias para promover a saúde de qualidade de vida de seus funcionários.

Baseado nesse raciocínio, surge a necessida por parte do empresariado é ter um olhar de cuidado ao trabalhador com relação a prevenção de doenças que estão relacionados ao trabalho, bem como, desenvolver ações de promoção da saúde do colaborador e uma das alternativas é a implantação de programas de ginástica laboral.

Os programas de promoção da saúde nas empresas por meio da ginástica laboral no ambiente de trabalho, com foco na melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças ocupacionais, estão se tornando uma ferramenta importante e que devem integrar a cultura das empresas. Existem referências de exemplos de empresas e instituições que oferecem a seus colaboradores melhores condições para o trabalho, mas uma grande parte ainda persiste em conduzir seus planejamentos baseados no que os trabalhadores podem produzir, não possibilitando outros investimentos em melhorias para promover a qualidade de vida de seus funcionários (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008), como por exemplo um programa de ginástica laboral.

As doenças ocupacionais na atualidade têm aumentado de forma significativa, em especial as que estão relacionadas aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) que segundo Fundacentro citado por Oliveira (2007) Os DORT são os nomes dados às afecções de músculos, de tendões, de sinóvias (revestimento das articulações), de nervos, de fáscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos. 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.

No Brasil os DORT são uma preocupação de saúde pública devido aos custos gerados tanto para as empresas, colaboradores e governo. Os dados são alarmantes, bem como tem despertado nos profissionais de saúde e de Recursos Humanos um olhar especial para esse problema.

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são as doenças que mais afetam os trabalhadores brasileiros. A constatação é do estudo do Ministério da Saúde em 2018 que utilizou dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), o levantamento aponta que, entre os anos de 2007 e 2016, 67.599 casos de LER/Dort foram notificados à pasta. Neste período, o total de registros cresceu 184%, passando de 3.212 casos, em 2007, para 9.122 em 2016. Tanto o volume quanto o aumento nos casos nesse período sinalizam alerta em relação à saúde dos trabalhadores (MACIEL, 2019).

Nesse contexto, no mundo empresarial já existe políticas de prevenção das doenças ocupacionais em especial a prevenção da DORT e promoção da saúde de seus colaboradores; sendo uma das ferramentas importante e que tem apresentado resultados positivos e o desenvolvimento de programas de ginástica laboral.

A ginástica laboral historicamente tem apresentado resultados positivos tanto para empresa quanto para o trabalhador, nesse sentido é importante destacar seus conceitos e objetivos segundo alguns autores a seguir.

Segundo Neves *et al*. (2018) destaca que a Ginástica Laboral seja aplicada de diferentes formas, por diversos profissionais, assumindo características distintas e abrangendo funções amplas.

Seguindo esse raciocínio, é importante frizar que os programas de ginática laboral necessitam ter uma sequência lógica levando em conta o bom planejamento na prescrição de exercício no ambiente de trabalho e deverá estar pautado nas condições de trabalho do colaborador através de uma avaliação prévia das condições de saúde, ambiente de trabalho e condições ergonômicas.

Evidências têm demonstrado os resultados positivos da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais, em especial nas doenças que estão relacionadas às Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e aos DORT.

Nesse sentido Laux *et al*. (2016) ao analisar a importância de um programa de ginástica laboral influenciar na redução da quantidade de atestados médicos e consequentes afastamentos em uma empresa de tratamento de resíduos industriais da cidade de Chapecó-SC, observou-se uma redução em números absolutos de 51,52% nesses atestados, tanto por doenças sistêmicas, quanto por doenças osteomusculares.

Em contrapartida um estudo de revisão desenvolvido por Serra; Pimenta e Quemelo (2014) relatam que os resultados de diferentes estudos sugerem que a ginástica laboral pode ser uma forma potencial de intervenção para minimizar os problemas de saúde no local de trabalho. Entretanto o estudo relata a falta de pesquisas que comprovem o efeito da Ginástica Laboral e aponta para a necessidade de outros estudos, em diferentes locais de trabalho e em diferentes populações de trabalhadores.

Seguindo o mesmo raciocínio Neves *et al*. (2018) observou-se em sua pesquisa uma escassez de estudos qualitativos e multimétodos, o que certamente poderia elucidar o alcance e o potencial da Ginástica Laboral.

Baseado nessa afirmação os mesmos autores destacam que os estudos revisados mostraram que a Ginástica Laboral isoladamente não parece ter capacidade para gerar mudanças tão profundas nos indivíduos, a ponto de alterar os parâmetros da sua qualidade de vida, do seu estado mental, e dos demais aspectos concernentes à relação do trabalhador com seu ambiente, sua organização e seu processo de trabalho.

Nesse sentido embora alguns estudos tem questionado a eficácia da ginástica Laboral, a grande maioria das publicações tem avaliado a percepção do trabalhador em relação a melhora de bem estar, diminuição das dores corporais melhora do relacionamento pessoal no ambiente empresarial. (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008); (OLIVEIRA *et al*., 2014); (SILVA *et al*., 2015).

Baseado nesses pressupostos a ginástica laboral é um recurso para fazer frente ao problema, pois é considerado um exercício físico eficaz na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho que pode promover a saúde e melhorar a qualidade de vida do trabalhador. Entretanto, é interessante notar que a ginástica, por si só, não terá resultados significativos se não houver uma elaborada política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos, da colaboração de encarregados setoriais, técnicos de segurança do trabalho, dos médicos ocupacionais e dos profissionais de recursos humanos (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

Os achados na literatura até aqui descrito tem demonstrado a eficácia da Ginástica Laboral, entretanto, Lima (2017, p.75) destaca que:

> Para que o programa tenha eficácia, recomenda-se uma frequência mínima de três vezes por semana de exercícios no local de trabalho, com aulas de dez a quinze minutos de duração e, se possível, no início, no final da jornada ou mesmo durante as pausas. As equipes de profissionais de saúde envolvidas na condução do programa devem, dentro do planejamento de aula, utilizar os conceitos de periodização para priorizar o aspecto funcional dos exercícios para melhorar a aptidão física dos trabalhadores, além de estabelecer com os líderes e gestores estratégias de motivação para uma participação mais efetiva dos trabalhadores no programa.

Nesse contexto, os programas de ginástica laboral necessitam ser planejado e desenvolver uma periodização adequada dos exercícios no ambiente de trabalho baseado na avaliação ergonômico e avaliação das condições de saúde do trabalhador para que a ginástica laboral possa apresentar resultados efetivos com relação a prevenção das doenças ocupacionais em especial os DORT.

Segundo Moretto; Chesani e Grillo (2017) percebe-se que quanto maior o escore de qualidade de vida. A associação de medidas preventivas ao trabalhar, como períodos de micropausas, atenção para posturas correta e ginástica laboral, pode influenciar a redução de dor e prevenção de doenças, como também aprimorar a qualidade de vida.

Baseado nessas evidências os programas ginástica possui uma relevância importante para prevenir doenças ocupacionais, bem como promover saúde no ambiente de trabalho contribuindo diretamente para melhora da qualidade de vida do colaborador.

Nesse sentido esse estudo teve como objetivo avaliar a percepção do trabalhador acerca dos benefícios de um programa de ginástica laboral de uma empresa de biotecnologia de Sorriso – MT.

METODOLOGIA

O progama de ginástica laboral desenvolvido na empresa tem com foco prevenção dos distúbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), bem como, promover bem estar e melhoria da saúde ao colaborador. As sessões dos exercícios de ginástica laboral eram planejadas baseadas em uma avaliação

prévia das condições de saúde do trabalhador através de uma anamnese e se pautava no estudo ergonômico do ambiente e condições da atividade laboral. Os exercícios de ginástica laboral eram ministrados por uma profissional de educação física devidamente qualificada. As sessões de ginástica laboral continham: exercícios de coordenção motora e equlíbrio, alongamento muscular, fortalecimento muscular e uma vez ao mês utilizava-se dinâmica de grupo através de atividades recreativas para melhor a integração entre os colaboradores.

Este estudo se caracteriza por um método descritivo de campo e de corte transversal com amostragem de tipo conveniência e para coleta de dados foi utilizado como parâmetro um questionário semiestruturado e adaptado proposto por Soares; Assunção e Lima (2006).

A empresa possui 70 colaboradores e participaram da pesquisa 57 trabalhadores com idade entre 21 a 56 anos com média na faixa etária 31,5 anos, sendo 42 do sexo masculino e 15 feminino, para participar do estudo todos teriam que estar participando do programa de ginástica laboral após 6 meses de prática, sendo realizada duas vezes por semana, no período matutino, com duração de 15 a 20 minutos cada sessão.

Em relação aos procedimentos: primeiramente foi feita a leitura do questionário para os colaboradores e sanada todas as dúvidas em relação às perguntas. Os participantes responderam questionário semiestruturado com questões fechadas. Para participar da coleta de dados os colaboradores foram convidados de forma aleatória e voluntária na sala de treinamento da empresa para responderem o questionário. Todos os colaboradores assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido contendo todas as informações referentes ao estudo.

Para apresentação dos resultados da pesquisa, a qual se propôs a avaliar a percepção do trabalhador referente a um programa de ginástica laboral, por meio de questionário individual, os dados foram apresentados em tabela que contém os dados obtidos. Para a análise dos dados obtidos no presente estudo, utilizou-se a estatística descritiva, o valor absoluto e porcentagem.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar a tabela 1 foi possível constatar que no quesito, se o colaborador pratica alguma atividade física ou esporte, 49,1% responderam que sim e 50,9% assinaram a resposta não.

Baseado nesses resultados é importante destacar que um número considerável de trabalhadores são sedentários e essa situação pode impactar diretamente a saúde na qualidade de vida dos mesmos. O aumento da atividade física diária, a prática de exercício físico ou participar esporte de duas a três vezes por semana poderão proporciona ao colaborador melhora da saúde em geral, sendo em destaque: nas condições cardiovascular e respiratória, força e resistência muscular, mobilidade.

Nesse sentido, a prática de exercícios físicos não deve se resumir em apenas na ginástica laboral, o profissinal reponsável pelo programa deve elaborar estratégias para o incentivo de aumento de atividade física e prática de esportes fora do ambiente de trabalho. Dessa forma incentivar o trabalhador manter-se mais ativo fisicamente proporciona melhora na saúde.

Quando se trata de benefícios do programa de ginástica laboral, na questão: acredita que o programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios? 89,5% dos funcionários responderam “sim” que a Ginástica Laboral proporciona benefícios em contrapartida apenas 10,5% dos avaliados responderam não.

Ao analisar as respostas dos funcionários no quesito o que a ginástica laboral prorciona em termos de benefícios. Fica evidente que a grande maioria percebeu quanto é importante o progama de ginástica laboral, esse resultado é uma importante ferramenta estratégica para demosntrar para gerência da empresa quanto à prática de exercício pode trazer de benefícios, tanto para o colaborador quanto para a empresa em termos de promoção da saúde no ambiente de trabalho, gerando um menor custa com absenteísmo e doenças relacionados a traumas cumulativos como: as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho (DORT).

Baseado nesse contexto acerca dos benefícios percebidos pelos trabalhadores, é importante destacar que o bom planejamento do programa de ginástica laboral em relação as sessões de exercíos, o incentivo para o colaborador seja assíduo nas práticas, bem como criar estratégias para que o colaborador possa compreender que ele é o agente principal do processo e o maior beneficiado.

A ginástica laboral vai muito além de uma prática de exercício físico no ambiente da empresa, ela pode ser usada como uma importante estratégia de disseminar comportamentos saudáveis aos colabordores reservando alguns momentos da ginástica para abordar assunto sobre a importância da da prática de exercício físico, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, tais como: diabetes mellitus, hipertensão arterial, obesidade entre outras, orientação em relação a alimentação saudável.

Tabela 1 - Questões relacionada a prática de atividade física e o programa de ginástica laboral.

Questões	Sim		Não	
	n	%	n	%)
Você pratica alguma atividade física ou esporte?	28	(49,1)	29	(50,9)
Você acredita que o programa de Ginástica Laboral pode proporcionar benefícios?	51	(89,5)	6	(10,5)

Fonte: elaborada pelos autores.

Esses resultados demonstram quanto o programa de Ginástica Laboral é perceptível ao trabalhador acerca de seus benefícios.

Um estudo similar desenvolvido por Walsh *et al*. (2014) constatou que os resultados indicaram a percepção positiva dos efeitos da Ginástica Laboral com relação a todos os itens avaliados. Quanto aos benefícios emocionais, pode-se destacar percepção na melhora do humor, diminuição do estresse e melhora da saúde. Identificou-se também percepção positiva quanto à integração entre os colegas, disposição e bem-estar no ambiente de trabalho.

Com relação quais os benefícios o colaborador sentiu com o Programa de Ginástica Laboral que estão descritos na tabela 2, os resultados mais expressivos detectados foram que 77,2% responderam que sim, alívio das dores corporais e que 78,9% sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho. Já em relação a questão melhoria do bem-estar o resultado merece destaque 82,5% responderam que sim. Em contrapartido 59,6% responderam que melhorou o relacionamento com os colegas de trabalho.

Tabela 2 - Quais os benefícios que você sentiu com o Programa de Ginástica Laboral?

Questões	Sim		Não	
	n	(%)	n	(%)
Alívio das dores corporais?	44	(77,2)	6	(10,5)
Melhorou o relacionamento com os colegas de trabalho?	34	(59,6)	8	(14,0)
Sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho?	45	(78,9)	1	(1,8)
Melhorou o bem estar?	47	(82,5)	1	(1,8)

Fonte: elaborada pelos autores.

Baseado nesses resultados é interessante notar o efeito positivo da prática da ginástica laboral na saúde do trabalhador, bem como beneficiando de forma direta e indiretamente a empresa com a diminuição dos custos com doenças ocupacionais.

Ao observar o melhor escore no resultado na questão "melhorou bem estar" foi possível constatar quanto que a prática da ginástica laboral contribuiu e poderá contribuir na diminuição do estresse e nas condições de saúde física e mental dos funcinários da empresa.

Nesse sentido, Gomes *et al*. (2012) em seu estudo verificou os benefícios percebidos pelos praticantes da Ginástica Laboral. Foram mencionados os seguintes benefícios, melhoria das condições de saúde, aumento da disposição para o trabalho no dia a dia, melhoria da relação com os colegas, melhoria no desempenho de suas funções no trabalho, controlar o estresse, melhoria das relações com a empresa.

Baseado nessa informação, a ginástica laboral vem corroborando de forma direta na promoção de saúde e melhoria na qualidade de vida dos funcinários nas empresas.

Na questão em destaque na tabela 3, no que se refere o que a Ginástica Laboral é para colaborador. Foi possível identificar destaque nas respostas que 71,9% dos avaliados pontuaram que a ginástica laboral proporciona relaxamento, 35,1% estímulo e 71,9% responderam prevenção. Nos quesitos: Lazer, 15,8%, prazer 10,5%, tarefa 3,5%, união com os colegas 17,5%, obrigação 5,3% e estímulo 35,1%

Tabela 3 - A Ginástica Laboral significa para você?

Questões	n	(%)
Lazer	9	(15,8)
Relaxamento	41	(71,9)
Prazer	6	(10,5)
Tarefa	2	(3,5)
União com colegas	10	(17,5)
Obrigação	3	(5,3)
Estímulo	20	(35,1)
Prevenção	41	(71,9)

Fonte: elaborada pelos autores.

Esses resultados apontam quanto o programa de ginástica laboral significa e impacta positivamente na percepção do trabalhador com relação a sua importância para a saúde. O que nos chama atenção em relação a esses resultados e que é de grande relevância que o trabalhador percebeu que a ginástica laboral é um intrumento de prevenção. Dessa forma é interessante pontuar que um dos objetivos principais da ginástica laboral é a prevenção e quando o colaborador tem essa percepção é um dos fatores que contribui para adesão ao programa de ginática laboral na empresa.

Quando a ginástica laboral é avaliada e destaca o aspecto preventivo, o profissional responsável tem como ferramenta dados importantes para apresentar para o empresário isso fortalece a permanência do programa de ginástica laboral na empresa.

Outro fator em destaque que os colabaradores pontuaram na sua percepção é que a ginástica laboral proporciona relaxamento, que poderá dessa forma contribuir para uma melhora em seu bem estar e consequentemente melhora na saúde.

Baseado nesse contexto. Tem sido registrado por Teixeira e Delatorri (2018) em seu trabalho demonstrou que a Ginástica Laboral se torna eficaz na prevenção das doenças ocupacionais, como dores lombares, diminuição do stress, diminuição do tabagismo e uso de bebidas alcóolicas. Foi possível observar também que muitas empresas já estão aderindo à prática e criando projetos de Ginástica Laboral com o objetivo de proporcionar aos funcionários momentos de relaxamento, de cuidado com área física e emocional, e ao mesmo tempo, contribuindo para o crescimento da empresa, ou seja, investe no recurso humano com um olhar para um futuro financeiro bem melhor.

Nesse sentido é importante destacar que os programas de ginástica laboral tem como foco a prevenção das doenças ocupacionais em especial as DORT, entretanto, a ginástica laboral deve desenvolver ações para estimular o colaborador a ter um estilo de vida ativo e hábitos de vida saudável.

Entretanto é importante ressaltar que a ginástica laboral, por si só, não terá resultados significativos, se não houver uma elaborada política de benefícios sociais, além de estudos ergonômicos, da colaboração dos gerentes, dos técnicos de segurança do trabalho, dos médicos de saúde ocupacionais e dos profissionais de recursos humanos (OLIVEIRA, 2007).

Baseado nesse contexto, em relação aos programas de ginástica laboral para ser implantado nas empresas é necessário involver diferentes departamentos, em especial os recursos humanos e chefias ou gerências para discutir as dificuldades de cada setor que estão relacionados a sobrecarga de trabalho, quais as principais causas de absenteísmo.

Seguindo o mesmo raciocínio, ao estruturar um programa de ginástica laboral é necessário que o profissional de Educação Física se paute na ergonomia, ou seja, na Análise Ergonômica do Trabalho (AET), com as informações referentes ao ambiente do trabalho, tais como: umidade, temperatura, ruído, iluminação, repetitividade movimento entre outros aspectos como postura do trabalhador. Baseado nesses parâmentos é possível planejar os exercícios de ginástica laboral de forma eficiente e com resolutividade na prevenção dos Distúbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

Continuando a reflexão acerca dos resultados positivos que os programas de ginástica laboral poderão proporcionar. É importante destacarmos que a avaliação prévia de forma individualizada do colaborador é de suma importância no que diz a respeito às condições de saúde através de anamnese, avaliar algumas varáveis como flexibilidade muscular, força muscular e avaliação atrapométrica (peso, estatura e circunferência).

Outro parâmetro de relevância é avaliar a percepção de dores musculares como Questionário Nórdico Musculoesquelético para identificação dos sintomas de dores musculoesqueléticos, dessa forma é possível direcionar o programa de exercícios de ginástica laboral para as áreas das musculaturas mais exigidas no trabalhador.

Seguindo o mesmo raciocínio, Lima (2017) destaca que o profissional deverá avaliar, dentro do seu planejamento, técnicas que possam contribuir para a melhora do controle postural, força, resistência muscular, coordenação motora, mobilidade articular e flexibilidade. A prescrição dos exercícios deve ser realizada de acordo com as funções desempenhadas em cada posto de trabalho e com base em análises cinesiológica e biomecânica, para identificar as regiões corporais mais requisitadas.

Baseado nesse contexto, para o sucesso dos programas de ginástica laboral no aspecto de adesão por parte dos colaboradores ainda é um grande desafio. Nesse sentido o profissional que é responsável por ministrar as sessões de exercíos no ambiente de trabalho deve estar atento a um bom planejamento e estratégia que motive o colaborador participar, tais como: dinâmica de grupo, diversidade nos exercíos e avaliação periódica do programa, bem como, fazer que o trabalhador compreenda que ele é o maior beneficiado.

Baseado nessa afirmação, tem sido registrado por Medeiros *et al*. (2019) que avaliou as contribuições da ginástica laboral para qualidade de vida dos servidores de uma universidade estadual constatou-se que desde o início até o final do projeto foi possível identificar as contribuições da Ginástica Laboral para os servidores, através das expressões faciais e corporais ao realizarem as atividades, em especial nas recreativas, nas expectativas quanto às atividades seguintes, na interação social atuando sobre a timidez de alguns participantes, nos diálogos informais a respeito da permanência do projeto.

CONCLUSÃO

As evidências cietíficas já constataram a contribuição da Ginástica Laboral na prevenção das doenças ocupacionais e melhora da saúde e qualidade de vida dos trabalhadores.

Em relação à análise dos resultados da referida pesquisa, um número considerável dos colaboradores afirmaram positivamente acreditar que o programa de Ginástica Laboral proporcionou benefícios, sendo os mais significativos são: melhora do bem-estar, sente-se mais disposto em desenvolver suas atividades no trabalho e alívio das dores corporais. Já na questão: o que a Ginástica Laboral é para colaborador os escores mais expressivos foram o relaxamento e a prevenção.

Por fim, essas evidências contatadas no presente estudo demonstram quanto Ginástica Laboral é uma importante ferramenta na prevenção das doenças ocupacionais, na melhoria da saúde do trabalhador podendo contribuir na diminuição dos afastamentos do trabalho por doenças ocupacionais. Entretanto sugere-se mais estudos no que dis respeito as alterações nas variáveis fisiológicas nos praticantes a ginástica laboral, as pesquisas nesse quesito ainda são pífias e conflitantes.

REFERÊNCIAS

GOMES, H.R et al. Percepção de praticantes de ginástica laboral sobre parâmetros de saúde geral e relacionada ao trabalho. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.11, n.4, p.113-120, 2012. Disponível em: <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/home/viewArticle/987>. Acesso em: 25 fev. 2020.

LAUX, R.C et al. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Ciencia & Trabajo**, v. 18, n. 56, p.130-133, ago. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000200009>. Acesso em: 13 fev. 2020.

LIMA, V.A. **Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação de programas de ginástica laboral.** 2017. 117 f. Tese (Doutorado) - Curso de Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas - SP, 24-08- 2017. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/335622/1/Lima_ValquiriaAparecid aDe_D.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2020.

MACIEL, V. **LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo.** 2019. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia- saude/45404-ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-os-trabalhadores- aponta-estudo>. Acesso em: 29 jan. 2019.

MEDEIROS, A.G.A. et al. Contribuições da ginástica laboral para qualidade de vida dos servidores de uma universidade estadual. **Extensio**: **Revista Eletrônica de Extensão**, [s.l.], v.16, n.32, p.107-115, 24 abr. 2019. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). http://dx.doi.org/10.5007/1807-0221.2019v16n32p107. Disponível em:<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/18070221.2019v16n32 p107/39127>. Acesso em: 20 fev. 2020.

MORETTO, A.F.; CHESANI, F.H.; GRILLO, L.P. Sintomas osteomusculares e qualidade de vida em costureiras do município de Indaial, Santa Catarina. **Fisioterapia e Pesquisa**, v.24, n.2, p.163-168, jun. 2017. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fp/v24n2/2316-9117-fp-24-02-00163.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2021.

NEVES, R.F et al. A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 16, n. 1, p.82-96, 2018. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/297/pt-BR/a-ginastica-laboral- no-brasil-entre-os-anos-de-2006-e-2016--uma-scoping-review>. Acesso em: 10 fev. 2020.

OLIVEIRA, J.R.G. Importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais **Revista de Educação Física.** n.139, p. 40-48, dez. 2007.

OLIVEIRA, J.R.G et al. Avaliação de um programa de ginástica laboral na melhoria da qualidade de vida de trabalhadoras cartorárias do município de Sorriso, MT. . **Lecturas: Educacíon Física y Deportes**, Buenos Aires, n. 195, p.1-4, 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd195/avaliacao-de-um-programa-de-ginastica- laboral.htm>. Acesso em: 15 fev. 2020.

SAMPAIO, A.A.; OLIVEIRA, J.R.G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física**. Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p.71-79, 2008

SERRA, M.V.G.B.; PIMENTA, L.C; QUEMELO, P.R.V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão de literatura. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Bahia, v.3, n.4, p.195-307, 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/436-1711-1-PB.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2020.

SILVA, C.A.R et al. Efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores da cerâmica primos de Adelândia-Go. **Revista Faculdade Montes Belos**, Monte Belo, v.8, n.3, p.125-179, 2015. Disponível em: <http://faculdademontesbelos.com.br/wp-content/uploads/2017/11/194-744-1- PB.pdf>. Acesso em: 15 fev. 2021.

SOARES, R.G.; ASSUNÇÃO, A.Á.; LIMA, F.P. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, p.149-160, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbso/v31n114/13.pdf>. Acesso em: 13 dez. 2020.

TEIXEIRA, L.M.; DELATORRI, M.S. Os impactos da atividade ginástica laboral (gl) no desempenho do trabalhador. **Revista Dimensão Acadêmica**, Castelo, v.3, n.1, p.6-21, 2018. Disponível em: https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/09/revista-dimensao-academica-v03-n01-artigo01.pdf. Acesso em: 28 fev. 2021.

WALSH, I.A.P et al. Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, v.2, n.1, p.22-27, 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1144-5542-1-SM.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2021.

Este estudo teve o apoio da Associação Brasileira de Ginástica Laboral – ABGL

Rua das Magnólias, 156
Morada do Bosque 1
Sorriso/MT
78897-200