

Eixo Temático: Inovação e Sustentabilidade

**A GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO**

**LABOR GYMNASTICS IN PROMOTING HEALTH AND LIFE QUALITY
IMPROVEMENT AT WORK**

Alberto Granzotto, Mauricio Rodrigues Monteiro e Flaviani Souto Bolzan Medeiros

RESUMO

A ginástica laboral é um programa de qualidade de vida e de promoção do lazer e tem como objetivos minimizar as resultantes da sobrecarga física, intelectual e psicológica mesmo sendo realizada pelos trabalhadores durante o expediente de trabalho. Este trabalho busca avaliar os benefícios da ginástica laboral na percepção dos colaboradores de uma Loja de Varejo de Calçados. Do ponto de vista aos objetivos classifica-se como descritiva, quanto aos procedimentos de coleta optou-se por um estudo de caso e bibliográfica e em relação à natureza dos dados caracteriza-se como quantitativa. Os resultados obtidos apontam que na percepção dos colaboradores a ginástica laboral contribui para a preservação da sua saúde, em contrapartida apenas 2,5% acreditam que ela não contribui para a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Um dos seus benefícios é o aumento da flexibilidade do seu corpo, benefício este afirmado em 92,5% pelos entrevistados, corroborando com isso, 82,5% afirmam que obtiveram uma melhora em sua saúde depois que começaram a prática da ginástica laboral.

Palavras-chave: qualidade de vida no trabalho, ginástica laboral, benefícios.

ABSTRACT

The labor gymnastics is a quality program of life and promotion of leisure and aims to minimize the resulting physical, intellectual and psychological burden even being performed by employees during working hours. This study aims to evaluate the benefits of gymnastics in the perception of employees of a Shoe Retail Store. From the standpoint of the objectives is classified as descriptive, as the collection procedures opted for a case study and literature and the nature of the data is characterized as quantitative. The results show that the perception of employees to labor gymnastics contributes to the preservation of their health, against only 2.5% believe that it does not contribute to the quality of life in the workplace. One of its benefits is the increased flexibility of your body, this benefit stated in 92.5% by respondents, corroborating this, 82.5% say they achieved an improvement in their health after they began practicing gymnastics.

Keywords: quality of life at work, labor gymnastics, benefits.

1. INTRODUÇÃO

Mendes(2001) destaca que a Revolução Industrial ocorrida na Europa deu início ao processo de industrialização que vem perpetuando até os dias atuais. Desde então, observa-se o crescimento de um trabalho mecanizado, automatizado, repetitivo, competitivo, com longas jornadas de trabalho e ambientes inadequados. Os resultados deste processo criaram grandes consequências à saúde dos trabalhadores levando a uma série de adoecimentos, queixas e afastamentos do trabalho. O homem, produto da era da industrialização sente os impactos no mundo do trabalho ficando com marcas das exigências de seus patrões culminando em acidentes e um novo tipo de patologia chamada de doenças ocupacionais. Nesse sentido, cada vez mais os programas de saúde ocupacional se tornam importante visando a eliminação ou a redução dos riscos a que os funcionários estão expostos em seu ambiente de trabalho, com atitudes principalmente pró-ativas, ou seja, aquelas que se antecipam à situações de risco de acidentes, doenças ocupacionais, danos materiais ou ambientais, visando a redução de custos e melhoria das condições de trabalho (LIMA, 2007).

Conforme Mendes(1991), a busca pela necessidade de mudanças mais humanizadas dos processos de trabalho e pelo exercício de uma abordagem multidisciplinar e interssetorial na saúde dos trabalhadores, abre espaço para diversos programas de qualidade de vida e prevenção de doenças no ambiente de trabalho. Assim Nahas (2003) aponta que os exercícios físicos estão associados à boa saúde, prevenindo diversas doenças e melhorando dessa forma a qualidade de vida de quem os pratica.

Essa necessidade de mudança e implementação de técnicas que tornem o trabalho melhor se deve a sedentarização das pessoas, através do avanço tecnológico e as facilidades da vida moderna, tais como elevadores, carros, escadas rolantes, televisão, internet vêm contribuindo significativamente para uma vida mais parada causando problemas em sua saúde (DIAS, 2006).

Lima (2003) cita que grande parte das empresas estão modificando seus conceitos em relação às formas de conceber e proporcionar a qualidade e vida a seus colaboradores. Em virtude dessas melhorias, empresas, em todo o mundo, vêm implantando programas de atividades físicas durante a jornada de trabalho (DEVIDE, 1998; SANTOS, 2003). Um desses é a ginástica laboral que consiste em exercícios específicos realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, leve e de curta duração, a ginástica laboral visa: diminuir o número de acidentes de trabalho, reduzir doenças ocupacionais, prevenir a fadiga muscular, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário ao iniciar e retornar ao trabalho, promover maior integração no ambiente da empresa (ALVAREZ, 2002; OLIVEIRA, 2003).

Porém, vários autores como Oliveira (2002), Lima (2003) e Mendes e Leite (2004) convergem quanto o uso da ginástica laboral para ser uma prática regular, orientada e estratégica na ação profilática no combate às lesões de trabalho. Conforme Maciel (2007), as Lesões por Esforços Repetitivos(LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho(DORT) são lesões dos tecidos moles, provocadas por esforços repetitivos ou por sobrecarga estática em determinado segmento, ou também por tensão e rigidez, geralmente causando dor.

Contudo, pode-se dizer que a ginástica laboral é fundamental e tem como finalidade minimizar as resultantes da sobrecarga física, intelectual e psicológica. As atividades mais adequadas são as de alongamentos, mobilidade articular, relaxamento com música e com comentários indutivos. Do mesmo modo técnicas como as de yoga, meditação, *shiatsu*, *quickmassage* e outras que estejam dentro destes estilos, também poderão se adequar neste contexto.

Tendo em vista a contribuição no processo de relacionamentos interpessoais, na redução de lesões, proporcionando aos profissionais da área da educação um melhor rendimento no seu ofício, e ainda beneficia as funções da mente estimulando a capacidade, raciocínio e memória, fatores estes físicos e mentais que são fundamentais para a realização do trabalho pedagógico.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A revisão bibliográfica será subdividida em três etapas: a primeira, trazendo um pouco da revisão histórica da ginástica laboral; a segunda, abordando sobre a tipologia de ginástica laboral; e por fim, na terceira etapa, foi feita uma descrição sobre vários benefícios decorrentes da ginástica laboral.

2.1 Revisão histórica da Ginástica Laboral

A modalidade surgiu como forma de prevenção contra os problemas causados pelas lesões de esforço repetitivo e demais distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. O primeiro vestígio desta ideia vem da Polônia, datado de 1925 com o nome "Ginástica de Pausa". Anos depois, surgiu na Holanda e na Rússia. Na década de 60, atingiu outros países da Europa e principalmente o Japão, onde ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da GLC - Ginástica Laboral Compensatória. No Brasil, a semente brotou em 1973, na escola de educação Feevale com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas (MARCHESINI, 2002).

A ginástica laboral está suprindo, ao menos em partes, esta necessidade de um "espaço de liberdade", de uma quebra de ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho. Além disto, a organização do trabalho ataca primeiro e maciçamente a vida mental dos indivíduos. O desgaste neste aspecto é bem maior devido a todo o esforço para manter-se sob controle. Assim ao começarem a participar da ginástica, os trabalhadores descobrem que é um momento, talvez o único do dia. Onde podem ser eles mesmos de forma integrada, expandindo o corpo, a mente e o espírito (EFDEPORTES, 2007). É possível, então, relaxar e abrir mão do autocontrole, livres de risco de acidentes, erros e tensão decorrentes. Podem sair das posturas automatizadas, conversar com seus colegas e desligar das pressões aliviando o stress. A ginástica laboral preenche também uma carência de atenção e valorização das pessoas, sendo percebida como uma diferença da empresa para com elas e um sinal de humanização do ambiente de trabalho. Hoje parece dispensável relacionar atividade física e promoção de saúde. (EFDEPORTES, 2007)

No Brasil, a ginástica laboral chegou por meio de executivos nipônicos e, após várias experiências, começou a ser retomada na década de 1980, ressurgindo com força total na década de 90 (CORPOACAO, 2011). A partir desta fase, foi enfatizada a qualidade de vida e no trabalho, condenando-se o estresse e as lesões causadas pelo trabalho repetitivo como o DORT. Assim, a ginástica laboral vem sendo desenvolvida com sucesso nas empresas criando o hábito de praticar exercícios antes mesmo de iniciar o trabalho.

2.2. Classificação da Ginástica Laboral

Conforme Bertolini (1999) as modalidades de Ginástica Laboral são classificadas pelo objetivo a que se destinam e também de acordo com o horário a serem aplicadas. Há também situações em que as modalidades são aplicadas simultaneamente ou de forma mista.

Marquesini e Pagliari (2002) coloca que há três tipos de Ginástica Laboral:

1. Preparatória: Ginástica com duração geralmente de 5 a 10 minutos realizada antes do início da jornada de trabalho. Tem como objetivo principal preparar o funcionário para sua jornada de trabalho, aquecendo os grupos musculares que serão utilizados nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho. Para Militão (2001) ela prepara os trabalhadores para as atividades laborais diárias, ativando a circulação geral e o aparelho respiratório, além de preparar as estruturas musculoligamentares de forma que os funcionários fiquem menos propensos a problemas de saúde. Cañete (1996) define a GL preparatória como uma atividade física que busca o despertar do corpo e da mente com a ativação neuromuscular, realizada em local específico da empresa no início da jornada de trabalho. Assim, Mendes (2000) destaca que ela diminui os riscos de acidentes e melhora a tensão no trabalho, a resistência muscular para as exigências de movimentos repetitivos, fora e velocidade.

2. Compensatória: Ginástica com duração geralmente de 10 minutos, realizados durante a jornada de trabalho, interrompendo a monotonia operacional e aproveitando pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas utilizadas nos postos operacionais. Assim, Kolling (1982) observa que ela impede a instalação de vícios posturais, devendo ser utilizado exercícios físicos que trabalhem as musculaturas pouco solicitadas e que relaxem as mais solicitadas, objetivando a prevenção de fadiga. Corroborando com isso, Bertolini (1999) diz a GL compensatória objetiva impedir vícios de postura habituais dos trabalhadores e atingir sinergias musculares antagônicas ativas durante o trabalho, proporcionando a compensação e o equilíbrio funcional com redução da fadiga. Segundo orientações do MEC/SEED (1990) o momento mais adequado para a realização da GL compensatória é quando já se percorreu 50% a 70% do turno de trabalho. Assim, Longen (2003) relata que as atividades realizadas nesta etapa visam proporcionar a compensação e o equilíbrio funcional.

3. Relaxamento: Ginástica com duração geralmente de 10 minutos, baseada em exercícios de alongamento realizados após o expediente, com o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido láctico e prevenindo as possíveis instalações de lesões.

Conforme Rocha (2012), este tipo de atividade deverá ser realizada no final do turno de trabalho e tem como finalidade minimizar as resultantes da sobrecarga física, intelectual e psicológica ocasionadas no desempenho da função durante todo o turno de trabalho, objetivando relaxar todo o organismo.

Há ainda outros tipo de Ginástica Laboral, entre elas ginástica corretiva e postural, ginástica terapêutica e ginástica de manutenção ou conservação. Essa tipologia é pouco utilizada então não desmembraremos cada uma delas.

2.3. Benefícios da Ginástica Laboral

Conforme Zilli (2000) os programas de Ginástica Laboral são adequados a qualquer tipo de empresa, desde que seja conhecido o sistema de trabalho, atividades e demandas físicas, conhecimento do grupo para que os exercícios adotados sejam mais adequados à realidade da empresa.

Assim, Pagliari (2002) subdivide os benefícios da Ginástica Laboral em benefícios fisiológicos e psicológicos, listados a seguir no quadro 1:

Quadro 1 – Benefícios da Ginástica Laboral.

FISIOLÓGICOS	PSICOLÓGICOS
Maior eficiência e menor gasto energético por movimento específico;	Motivação por novas rotinas;
Prevenção das doenças profissionais;	Melhora do equilíbrio biopsicológico;
Combate e previne o sedentarismo, o estresse, a depressão e a ansiedade;	Melhora da auto-estima e da auto-imagem
Melhora da flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura;	Desenvolvimento da consciência corporal;
Promove a sensação de disposição e bem estar para a jornada de trabalho;	Combate as tensões emocionais;
Redução da sensação de fadiga no final da jornada;	Melhora da atenção e concentração as atividades desempenhadas sociais;
Contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador;	Favorece o relacionamento social e trabalho em equipe;
Propicia através da realização dos exercícios características preparatórias, compensatórias e relaxantes no corpo humano;	Melhoria das relações interpessoais; empresarias;
Contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador;	Redução dos gastos com afastamento e substituição de pessoal;
Contribui para a promoção da saúde e da qualidade de vida do trabalhador;	Diminuição de queixas, afastamentos médicos, acidente e lesões;
Melhora o sistema cardíaco, respiratório, esquelético, entre outros bem documentados nas evidências científicas;	Melhoria da imagem da instituição junto aos empregados e a sociedade;

Fonte: Adaptado Pagliari (2002).

Pode-se observar no Quadro 1 que são muitos os benefícios da ginástica laboral nas empresas, sendo seu foco principal e a prevenção das doenças ocupacionais. Esse rol de benefícios promovem a saúde mental, física e social do indivíduo na jornada de trabalho sendo um meio para combater doenças ocupacionais.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia é dividida em tipologias que podem ser classificadas quanto aos objetivos, procedimentos técnicos à natureza da pesquisa (GIL, 1999). Sendo assim do ponto de vista dos objetivos a pesquisa classifica-se como descritiva, quanto aos procedimentos de coleta trata-se de um estudo de caso e bibliográfica e em relação à natureza dos dados caracteriza-se como quantitativa.

Nesse sentido, a pesquisa descritiva conforme Gonsalves (2011), objetiva escrever as características de um objetivo de estudo. Entre esse tipo de pesquisa estão as que atualizam as características de um grupo social, nível de atendimento do sistema educacional, como também aquelas que pretendem descobrir a existência de relações entre variáveis. Nesse caso, a pesquisa não está interessada no porquê, nas fontes do fenômeno; preocupa-se em apresentar suas características, ou ainda conforme Malhorta (2001) é uma pesquisa conclusiva que tem como principal objetivo a descrição de algo (normalmente características ou funções do mercado).

Enquanto que o estudo de caso para Pizzinatto e Farah (2012) é uma modalidade de pesquisa voltada para o entendimento das dinâmicas que apresentam uma ou mais unidades relativamente bem delimitadas de análise, os casos; esse tipo de estudo pode envolver um único caso ou mais em diferentes níveis de análise, sendo uma opção atraente para se buscar respostas para perguntas de pesquisa que começam por “como” ou “por que”, já no que tange ao procedimento bibliográfico se caracteriza como um levantamento e análise criteriosa e sistemática e conclusões de outras pesquisas acerca de determinado tema.

Os estudos de revisão bibliográfica organizam, comparam e resumem outras pesquisas e são extremamente úteis quando um pesquisador necessita realizar uma rápida avaliação de determinado campo de pesquisa com seus principais autores, segundo Appolinário (2011). Por fim, ela se enquadra em uma pesquisa quantitativa que remete para uma explanação das causas, por meio de medidas objetivas, testando hipóteses, utilizando basicamente da estatística, nesses termos transformou-se a vida social em números, conforme Gonsalves (2011).

Quanto ao plano de coleta dos dados, como instrumento utilizado adotou-se um questionário proposto por Souza e Bezerra (2004). Esse questionário foi adaptado para a presente pesquisa, sendo composto por 33 questões.

Antes da aplicação do estudo na organização foi contatado várias empresas para participarem da pesquisa, porém, apenas a uma Loja de Varejo aceitou a participação e abertura de sua técnica para estudo. Os questionários foram enviados por e-mail ficando sob responsabilidade da gerente geral da Loja de Varejo para fim de aplicação e retorno dos mesmos preenchidos.

A população que fez parte da pesquisa são colaboradores de uma Loja de Varejo totalizando uma amostra de 40 pesquisados na cidade de Santa Maria, no centro do Rio Grande do Sul. A análise dos dados foi feita através da interpretação de médias e proporções com auxílio do *software* Microsoft Excel® versão 2010.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise dos resultados encontra-se subdividida em três etapas: a primeira, explanando o perfil dos pesquisados; a segunda, abordando sobre o programa e os benefícios da ginástica laboral; e por fim, na terceira etapa, foi feita uma análise da ginástica laboral com o desempenho funcional.

4.1 Caracterização da empresa

A Loja que participou da entrevista é uma empresa de varejo que trabalha com lojas segmentadas (Feminina, Masculina, Esportes, Boutique, Flex, Infante, Ponto de Estoque, Plaza Shopping, Plaza Shopping, Stadium). As Lojas encontram-se localizadas em Santa Maria e Santa Cruz do Sul, ambas no Rio Grande do Sul.

Tudo começou em 1924 com Luiz Andrade, caixeiro-viajante de calçados, cansado de suas andanças profissionais, queria diminuir o número de viagens e dedicar-se a um empreendimento que permitisse a sua permanência na cidade. Assim, ele logo pensou em calçados masculinos, ramo de comércio que ele conhecia muito bem com anos de vendas em todo o Estado. Luiz Andrade conseguiu um empréstimo com o sogro, Dr. Antônio Simões Pires, de quinze contos de réis. Alugou uma sala de frente, com duas portas, na residência que ficava em frente a sua casa e assim, no dia 7 de outubro, uma terça-feira nascia uma nova loja de calçados na rua Silva Jardim, nº 1876.

4.2 Perfil dos Entrevistados

Na pesquisa realizada as primeiras questões estabeleciam o perfil dos colaboradores da empresa selecionada, sendo a maioria dos entrevistados do sexo feminino totalizando 75%. Através dos resultados encontrados constata-se que a faixa etária dominante é a 19 a 29 anos (72,5%), como pode ser analisado no Quadro 1.

Quadro 1 - Faixa etária

Faixa etária (anos)	Percentual
Até 18	2,5%
De 19 a 29	72,5%
De 30 a 40	10%
De 41 a 50	10%
Acima de 50	5%

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos dados da pesquisa (2015).

Conforme o Quadro 1 nota-se que a empresa tem uma alta percentagem de jovens, 72,5%. Colaboradores com idade inferior a 18 anos apresentam um percentual baixo de 2,5% e pessoas consideradas mais maduras numa faixa à cima de 30 anos somam 25%.

Referindo-se ao critério da escolaridade, a maioria completou o Ensino Médio, 72,5%, apenas 7,5% tem um ensino superior completo, 15% estão cursando o ensino superior e por fim 5% apresentam o primeiro grau completo. Quanto ao turno de trabalho 95% é integral (manhã e tarde) sendo que 62,5% trabalham 8 horas, 22,5% trabalham 7 horas e 20 minutos e outros trabalham com horários diferentes.

Interpretando a amostra vemos que o setor operacional foi o mais abrangente com 55% dos entrevistados, já o setor administrativo compôs apenas 20% da amostra e outros (vendedor, vitrinista, depósito, caixa etc) totalizam 25%. Na Tabela 2 pode-se visualizar o tempo de serviço dos colaboradores.

Quadro 2 - Tempo de serviço

Tempo de serviço (anos)	Percentual
Até 1	30%
De 1 a 2	22,5%
De 3 a 4	10%
De 5 a 6	15%
Acima de 6	22,5%

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos dados da pesquisa (2015).

Pelo exposto na Quadro 2 nota-se que a maior percentagem refere-se aos colaboradores que possuem até um ano de serviço, o que pode estar relacionado com o percentual de jovens (19 a 29 anos - 72,5%) da empresa que estão iniciando sua carreira na empresa. O mesmo acontece quando o tempo de serviço é de 1 a 2 anos com o total de 22,5 sendo o mesmo percentual acima de 6 anos.

4.3 Sobre o programa e os benefícios da ginástica laboral

O total da amostra concorda que a escala de serviço adotada pela empresa possibilita a sua participação nas aulas de ginástica laboral, podendo ser de diversas maneiras o ingresso na mesma. A maneira mais significativa para ingresso foi a iniciativa própria dos colaboradores para praticarem um exercício físico que atingem 47,5%, seguido da opção convite da empresa, 37,5% e apenas 15% por influência dos colegas.

A maioria dos seus funcionários não sente dificuldade na realização das atividades diárias no seu trabalho, porém quando começaram a participar do programa tiveram uma resistência quanto às aulas, atingindo 55%. A maioria dos entrevistados participam a mais de um ano do programa e estão de acordo com o tempo de duração da aula atendendo assim suas necessidade, a parte que não está satisfeita com o tempo de duração tenta buscar outras atividades físicas além da Ginástica Laboral. As opções mais citadas são atividades realizadas em academia e caminhadas.

A percepção dos colaboradores é que a ginástica laboral contribui para a preservação da sua saúde, apenas 2,5% acreditam que ela não contribui para a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Um dos seus benefícios é o aumento da flexibilidade do seu corpo, benefício este afirmado em 92,5% pelos entrevistados, corroborando com isso 82,5% afirmam que obtiveram uma melhora em sua saúde depois que começaram a prática da ginástica laboral. Quanto ao benefício de ter um cuidado para uma boa alimentação tornando-a mais balanceada não foi muito significativo porque 55% afirmaram que não houve correlação entre as aulas e a sua alimentação.

A motivação no trabalho melhorou com a prática de Ginástica Laboral sendo que 95% consegue realizar todos os exercícios das aulas. Atualmente 82,5% dos entrevistados não sentem dificuldade para dormir à noite, os 17,5% dos que tem dificuldade é por insônia, dor de coluna, dor no corpo, dores na ponta do pé, dores musculares, cansaço entre outros, a maioria dos entrevistados participam do programa de Ginástica Laboral a mais de um ano e isso reflete no percentual baixo de afastamentos médicos dos colaboradores nos últimos 12 meses sendo que 80% não tiveram nenhum afastamento médicos e os 20% que apresentaram

atestados foi de 1 ou 2 no ano por motivos como catapora, infecção intestinal, dores de garganta, gripes, sinusite, dores de coluna, crise alérgica e respiratória entre outros.

Zilli (2002) afirma que a ginástica laboral no seu contexto geral traz benefícios significativos para indivíduos que a praticam. Positivamente constata-se através do Quadro 3 que houve uma melhora significativa do hábito aos exercícios. Vários fatores mudaram para melhor não só na vida profissional, mas também na vida pessoal após o início das aulas, como pode-se ver na Quadro 3.

Tabela 3 – Benefícios percebidos

Benefícios	Percentual
Alimentação	12,5%
Lazer	7,5%
Hábitos aos exercícios	50%
Consumo ao álcool	0%
Estresse	17,5%
Nenhum fator	12,5%

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos dados da pesquisa (2015)

Conforme o Quadro 3 percebe-se que o fator que teve uma melhora significativa foi o benefício ter “hábitos aos exercícios” o que traz uma diminuição em doenças ocupacionais como LER/DORT.

A ininterrupção do trabalho seja por afastamentos médicos ou por qualquer motivo pode ocasionar um baixo desempenho funcional, nesse sentido a ginástica laboral tem um propósito de melhorar a saúde do operário para um maior rendimento no seu trabalho. Em 90% dos respondentes, afirmam que houve uma melhora no seu desempenho funcional.

Corroborando com isso 65% não sentem cansaço e nenhuma dificuldade na realização de suas atividades e acreditam que seu rendimento está vinculado às aulas de ginástica laboral. Assim, se a empresa decidisse suspender as aulas de ginástica laboral 65% acreditam que tal medida poderia piorar a sua disposição no trabalho.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Doenças e ineficiência no ambiente de trabalho vêm ganhando cada vez mais espaço para discussões na academia, assim as empresas se veem cada dia mais interessadas em saná-las. Isso porque o homem saudável e feliz representa maior produtividade, ou seja, as empresas têm percebido que seu sucesso depende da compreensão da dimensão do significado do ser humano e atuação na direção do seu pleno desenvolvimento e satisfação. Atualmente, o ser humano tornou-se o verdadeiro e principal diferencial competitivo.

Neste contexto, uma das ações que conduzem ao aprimoramento da qualidade de vida no trabalho, o emprego da ginástica laboral que, esta sendo gradativamente comprovada e aceita pela comunidade científica. Com a realização deste estudo, os dados mostram que a ginástica laboral pode ter gerado benefícios em seus participantes, como a melhoria da flexibilidade em seus membros e a mudança na rotina de exercícios. Deve-se entender a prática de exercícios físicos como benéfica quando realizada pela livre vontade dos indivíduos, no qual essa premissa é visto nos resultados, pois 47,5% começaram a participar das aulas por iniciativa própria.

Um dos principais benefícios é o de promover a mudança no estilo de vida das pessoas, despertando o interesse pela prática regular de atividades físicas, também fora da empresa. Nesse sentido, a ginástica laboral é uma técnica simples e eficiente na prevenção de algumas doenças e também propulsora de vários benefícios tanto para a empresa quanto para o praticante. Logo, cabe ao administrador analisar e passar a importância de estar em equilíbrio para um melhor desempenho funcional.

Um ponto que pode ser revisto pela empresa é quanto a resistência em participar do programa de ginástica laboral, afirmação feita por 45% dos entrevistados, ou seja, não pode-se entrar em um paradoxo de afirmar que considera que a ginástica laboral contribuiu para a preservação da saúde, (97,5%) e, ao mesmo tempo não participar seja por qualquer resistência. Uma possível solução para isso seria uma explanação mais constante de como é realizada as aulas e os seus possíveis benefícios.

Aspira-se, futuramente, o desenvolvimento de novos estudos para cada vez mais descrever e analisar formas que subsidiem uma boa qualidade de vida. Essa análise poderá ser feita de forma mais profunda levando em conta um tempo maior para análise e acompanhamento dos funcionários para encontrar fatores latentes que com uma análise superficial não se consegue perceber, outra aspiração será oferecer para empresas que não possuem a ginástica laboral um modelo de aula para que possam usufruir do mesmo.

REFERÊNCIAS

APPOLINÁRIO, F. **Dicionário de metodologia científica**. 2.ed. São Paulo: Atlas, 2011.

ALVAREZ BR. Estilo de vida e hábitos de lazer de trabalhadores, após dois anos de aplicação de um programa de ginástica laboral e saúde. Caso – Intelbras. **Tese**- Universidade Federal de Santa Catarina – Florianópolis, 2002.

BERTOLINI, Elisa. A Ginástica laboral como um caminho para a qualidade de vida no trabalho. **Monografia** - Universidade do Contestado Concórdia 1999.

CAÑETE, Ingrid. **Humanização** – desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um caminho. Porto Alegre: Artes e Ofícios Editora, 1996.

DEVIDE, FP. Atividade física na empresa: para onde vamos e o que queremos? **MOTRIZ** – v. 4, n. 2, Dezembro, 1998.

EFDEPORTES- Histórico. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd106/ginastica-laboral.htm>>. Acesso em

GONSALVES, E. P. **Conversas sobre iniciação científica**. 5. ed. São Paulo: Alínea, 2011.

KOLLING, Aloysio. Ginástica laboral compensatória: uma experiência vitoriosa da FEEVALE.

LEAL L. F. C.; MEJIA D. P. M. Pós-graduação em Ergonomia – Faculdade Ávila Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria qualidade de vida. 2015. Disponível em: http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/15/17_-_GinYstica_Laboral_como_ferramenta_de_prevenYYo_para_a_melhoria_da_qualidade_de_vida.pdf

Lima MMR, Dantas RA, Pagliuca LMF, Almeida PC. 10. Programa de controle médico e saúde ocupacional em companhias elétricas brasileiras. **Ver. Rene. 2007.** v.8, n. 3, p. 61-8, 2007.

LONGEN, W. C. Ginástica Laboral na prevenção de LER/DORT: Um estudo reflexivo. Dissertação de mestrado em Engenharia de Produção – Programa de Pós – Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

MARCHESINI, Carlos Eduardo. **Revista Mackenzie** São Paulo, v. 2, n. 1, p. 33-46. jan. 2002.

MARQUESINI (2002), PAGLIARI, Paulo. Pausa para a saúde: trabalhadores mais saudáveis e produtivos reforçam a musculatura de empresas que investem em programa de ginástica laboral. **Revista Consciência**, Palmas, v. 16, n. 2, p. 19-30, jul./dez. 2002.

Mendes R, Dias E. Da medicina do trabalho a saúde do trabalhador. **Revista de Saúde Pública**, v. 25, n. 5, p. :341-9, 1991.

MENDES, Ricardo Alves. Ginástica Laboral (GL): Implantação e Benefícios nas Indústrias na Cidade Industrial de Curitiba (CIC). Curitiba, 2000. **Dissertação** (Mestrado em Tecnologia) – Programa de Pós- Graduação em Tecnologia – Universidade Federal do Paraná, 2000.

MENDES, R.; WAISSMANN, W. Aspectos históricos da patologia do trabalho. In. Mendes R. **Patologia do trabalho**. São Paulo: Atheneu; 2001.

MENDES, A. R. LEITE, N. Ginástica laboral: definições, classificações e objetivos. In: Mendes AR, Leite N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2004.

MILITÃO, A. G. A influência da ginástica laboral para a saúde do trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam. **Dissertação** (Mestrado em Engenharia da Produção) – Programa de Pós- Graduação em Engenharia da Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

NAHAS, MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Idiograf, 2003.

OLIVEIRA, JRG. **A prática da ginástica laboral**. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006

PAGLIARI, Paulo. Pausa para a saúde: trabalhadores mais saudáveis e produtivos reforçam a musculatura de empresas que investem em programa de ginástica laboral. **Revista Consciência**, Palmas, v. 16, n. 2, p. 19-30, jul./dez. 2002.

PIZZINATTO, N. K.; FARAH, O. E. (Orgs.). **Pesquisa pura e aplicada para marketing**. São Paulo: Atlas, 2012.

POLETTO, S. S.; **Avaliação e Implementação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas**. Porto Alegre: 2002.

ROCHA, A. A. Motivação à prática regular de Ginástica Laboral. Porto Alegre, 2012.
Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Programa de Pós - Graduação em Ciência do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

SABA, F. **Mexa-se**: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Phorte, 2008.

SANTOS, JB. Programa de exercício físico na empresa: um estudo com trabalhadores de um centro de informática. **Dissertação** - Universidade Federal de Santa Catarina – Florianópolis, 2003.

SILVA, Lizandra Mena Barreto et. al. Ferramenta auxiliar para monitoramento da avaliação física. **Rev. CCEI – URCAMP**, v. 8, n. 3, p. 41-48. março 2004.

ZILLI, Cynthia Mara. Pausa para ginástica. **Monografia** - Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba,, 2000.