

**FACULDADE REGIONAL BRASILEIRA – MACEIÓ (UNIRB)  
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MARIA GINÁRIA SANTOS SILVA  
JULIANA ALVES DA SILVA**

**A GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS  
NO TRABALHO: REVISÃO DE LITERATURA**

**MACEIÓ – AL  
2020**

**MARIA GINÁRIA SANTOS SILVA  
JULIANA ALVES DA SILVA**

**A GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS  
NO TRABALHO: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Educação Física pela Faculdade Regional Brasileira - UNIRB (Unidade Maceió).

Orientadora: Profa. Me. Ingrid Kelly Alves dos Santos Pinheiro

**MACEIÓ – AL  
2020**

**MARIA GINÁRIA SANTOS SILVA**

**JULIANA ALVES DA SILVA**

**A GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS  
NO TRABALHO: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
como parte dos requisitos necessários à  
obtenção do grau de bacharel em Educação  
Física pela Faculdade Regional Brasileira -  
UNIRB (Unidade Maceió).

Orientadora: Profa. Me. Ingrid Kelly Alves dos  
Santos Pinheiro

Data de Aprovação:

**Banca Examinadora**

---

Profa. Me. Ingrid Kelly Alves dos Santos Pinheiro  
Faculdade Regional da Bahia – UNIRB  
Unidade Arapiraca  
(Orientadora)

---

Prof. Dr. Manoel Messias da Silva Costa  
Faculdade Regional da Bahia – UNIRB  
Unidade Maceió  
(Examinador 1)

---

Prof. Me. Mayara Rodrigues Barbosa  
Faculdade Regional da Bahia – UNIRB  
Unidade Maceió  
(Examinador 2)

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus, primeiramente, sem ele nada seria possível de ser realizado!

Eu, Ginária, agradeço minha parceira de Conclusão de Curso, Juliana, você foi corajosa em ouvir e aceitar minhas loucuras na hora da escolha do tema, valeu por tudo. Agradeço ao meu amor, que sempre esteve comigo me apoiando!

Eu, Juliana, agradeço a meu esposo Tarcísio e familiares.

Nós agradecemos a Prof. Me. Ingrid Kelly Alves dos Santos Pinheiros, por ter aceitado ser nossa orientadora e ter nos orientado com muito carinho.

A todos os Professores por terem passado seus conhecimentos com tanta dedicação e Coordenação da Instituição UNIRB Maceió, pelo apoio acadêmico! Obrigada!

## RESUMO

Realizar uma revisão de literatura sobre a utilização Ginástica Laboral como meio de prevenção a doenças no trabalho. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, descritiva, e bibliográfica, onde a busca dos artigos foi realizada em bases de dados eletrônicos (SciELO, Portal de Periódicos Capes e Google Acadêmico) sem restrição de data e ano da publicação, além de uma busca manual nas referências de cada artigo revisado. Para cada objetivo/finalidade há um tipo de ginástica laboral que melhor se encaixa em cada necessidade específica. Além disso, evidencia-se quão exitosa é a prática de ginástica laboral, para a saúde e qualidade de vida do trabalhador. Contata-se a importância da Ginástica Laboral na prevenção como também no alívio das dores corporais, na diminuição dos casos de doenças ocupacionais.

**Palavras-chave:** Lesões por Esforço Repetitivo e Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho, Saúde e Prevenir.

## ABSTRACT

to carry out a literature review on the use of Workplace Gymnastics as a means of preventing diseases at work. This is a qualitative, descriptive and bibliographic research, where the search for articles was carried out in electronic databases (SciELO, Portal de Periódicos Capes and Google Acadêmico) without restriction of date and year of publication, in addition to a manual search in the references of each revised article. For each objective / purpose there is a type of occupational gymnastics that best fits each specific need. In addition, it is evident how successful the practice of gymnastics at work is for the health and quality of life of the worker. From the evidence presented by different authors, the importance of Labor Gymnastics in prevention as well as in the relief of bodily pain, in the reduction of cases of occupational diseases, is contacted.

**Keywords:** repetitive strain injuries, Work-related Musculoskeletal Disorders e to prevent

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Ginástica Laboral Preparatória (GLP) .....	12
Figura 2. Ginástica Laboral Compensatória (GLC) .....	13
Figura 3. Ginástica Laboral Relaxante (GLR) .....	13
Figura 4. Ginástica Laboral Corretiva (GLR) .....	14
Figura 5. Ginástica Laboral de Conservação (GLC) .....	14

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	9
2. METODOLOGIA.....	11
3. CLASSIFICAÇÕES DE GINÁSTICA LABORAL.....	12
4. A PRÁTICA EXITOSA DA GINÁSTICA LABORAL .....	15
5. CONCLUSÃO.....	16
REFERÊNCIAS.....	16

## 1. INTRODUÇÃO

As Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são os nomes dados às afecções de músculos, de tendões, de sinoviais (revestimento das articulações), de nervos, de fâscias (envoltório dos músculos) e de ligamentos, isoladas ou combinadas, com ou sem degeneração de tecidos (MEDEIROS, 2012). Elas atingem principalmente os membros superiores, a região escapular (em torno do ombro) e a região cervical. Têm origem ocupacional, causadas por movimentos rápidos e constantes, autores (MARTINS e DUARTE 2001; OLIVEIRA, 2001) decorrendo (de forma combinada ou não) do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada (FUNDACENTRO, 2007).

De acordo com o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2007) a Ginástica Laboral tem por objetivo promover o bem-estar geral do trabalhador, reduzir índices de estresse no ambiente de trabalho e dinamizando as relações interpessoais. Segundo autores além dos benefícios tradicionalmente conhecidos na literatura, a ginástica laboral influencia positivamente outras variáveis que podem interferir na saúde do trabalhador, como é o caso da coordenação motora global e tempo de reação (Laux et al., 2016). No entanto, a falta de tempo e as rotinas de trabalho, impedem de algumas pessoas adquirirem hábitos de se exercitarem.

A Ginástica Laboral é composta por exercícios específicos de curta duração, realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, visando despertar o corpo e evitar acidentes de trabalho, prevenir doenças por traumas cumulativos, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição para o trabalho, promover integração entre os funcionários e evitar fadiga gerada pelo trabalho (DIAS, 1994).

Soares e Assunção (2002) colocam que os programas de ginástica laboral acompanhados constantemente por profissionais capacitados, sejam eles professores de educação física ou fisioterapeutas, têm melhores resultados e adesão do que programas que utilizam multiplicadores de exercícios.

No Brasil a ginástica laboral teve início no Rio de Janeiro. Foi implantada em 1969 por uma indústria de construção naval (Ishikavajima) estaleiros. Nesse período eram realizados por executivos japoneses (nipônicos), nessa época os exercícios eram indicados para correção postural, e melhora do funcionamento do aparelho respiratório (DEUTSCH, 2012).

No estado do Rio Grande do Sul, em 1973 iniciou a GL compensatória e de recreação com um projeto de educação física realizada em uma escola, chamada educação Feevale para desenvolver exercícios incluindo análise mecânica, e em parceria com o serviço social da indústria – SESI desenvolveram o projeto da ginástica compensatória (VIEIRA, 2010).

Hoje, a Ginástica Laboral evoluiu sendo uma das principais tarefas a serem realizadas no início do expediente, em empresas, hospitais, indústrias dentre outros. Ela é trabalhada em horários específicos, com exercícios apropriados para cada grupo muscular apresentando resultados exitosos, não apenas sendo conduzida por um profissional de educação física, mas também com um trabalho multidisciplinar, partindo de um acompanhamento de médico, enfermeiros, nutricionistas e fisioterapeuta (RIMOLI, 2006).

Atualmente a ginástica laboral tem se tornado uma alternativa utilizada por algumas empresas para minimizar os problemas provocados no ambiente de trabalho. Segundo Lima (2004), a ginástica laboral está relacionada com a execução de exercícios durante a jornada de trabalho, visando à prevenção das doenças ocupacionais. Sua prática é de cunho terapêutico e preventivo, e a atividade é sempre elaborada dentro do próprio local de trabalho proporcionando aos trabalhadores noções de consciência corporal evitando os desvios e as patologias ergonômicas.

Com base no exposto, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre a utilização Ginástica Laboral como meio de prevenção a doenças no trabalho.

## 2. METODOLOGIA

Para atender a finalidade da pesquisa optou-se por uma pesquisa de abordagem qualitativa. A pesquisa qualitativa para Denzin e Lincoln (2006) é um estudo que vai além do tema, em diferentes abordagens e perspectivas para compreensão e entendimento de comportamento em diversos contextos. Por sua vez, a abordagem qualitativa responde a questões muito particulares, ocupando-se de uma realidade que não pode ser quantificada.

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, descritiva, pois visa descrever as características de determinada população, e bibliográfica, pois foi elaborada a partir de material publicado anteriormente.

A busca dos artigos foi realizada em bases de dados eletrônicas (SciELO, Portal de Periódicos Capes e Google Acadêmico) sem restrição de data e ano da publicação, além de uma busca manual nas referências de cada artigo revisado. A realização da pesquisa entre 25 de novembro 2020 a 28 de novembro de 2020. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: Ginástica, laboral, benefícios, ler/dor, epidemiologia, ergonomia, educação postural, Educação Física, Fisioterapia e outros, combinados de diferentes formas de artigos relevantes com base no conteúdo explanado.

### 3. CLASSIFICAÇÕES DE GINÁSTICA LABORAL

A prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho tem evidências em 1925 na Polônia, conhecida como “Ginástica de Pausa”. Ampliou-se para Holanda e Rússia, e em 1928 no Japão, passou a ser reconhecida como estratégia cotidiana, para a melhoria da saúde e descontração no ambiente de trabalho (NEVES et al., 2017). No Brasil, ganhou aderência em diversos ramos da indústria, dentre elas podemos destacar algumas, como a de extração de petróleo, as metalúrgicas, indústrias têxteis, terminais portuários, setor de extração mineral, alimentação, transporte, *call centers*, setores de programação de computadores entre outras empresas, (OLIVERA e MEJIA, 2013). A mesma pode ser aplicada em momentos diferentes do expediente, e sua classificação é feita de acordo com o mesmo. Ela classifica-se em:

**Ginástica Laboral Preparatória (GLP):** Realizada antes de qualquer trabalho, assim que o trabalhador chega à empresa. Serve para aquecer a musculatura e as articulações que serão exercitadas no horário de trabalho. O tempo de duração é de no mínimo de 5 minutos e máximo de 15 minutos (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

**Figura 1.** Ginástica Laboral Preparatória (GLP)

Fonte: <https://segurancadotrabalhosempre.com/ginastica-laboral-preparatoria/>



**Ginástica Laboral Compensatória (GLC):** Realizada no meio do expediente, três horas após o trabalho executado, tem como objetivo compensar os músculos que foram trabalhados no período. Estudos encontrados relatam que ao exercer essa atividade é fundamental para que o funcionário tenha um bom desempenho e aumente o ritmo da produção da empresa (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

**Figura 2.** Ginástica Laboral Compensatória (GLC)

Fonte: <http://www.milatoledofitness.com.br/academia/aulas-de-ginastica->



**Ginástica Laboral Relaxante (GLR):** Realizada no final do expediente com o objetivo de relaxar os músculos, realizada com alongamento e massagem para aliviar tensões que o trabalhador pode acumular (RIMOLI, 2006). De acordo com a necessidade do trabalhador ou da função em que ele ocupa na empresa.

**Figura 3:** Ginástica Laboral Relaxante



Fonte: <http://www.renner.com.br/responsabilidade-social/ginastica-laboral>

**Ginástica Laboral Corretiva:** Tem o objetivo de ter um equilíbrio morfológico, e prevenir algumas doenças como o diabetes. Essa ginástica necessita de um tempo mais longo, e por isso pode ser executada fora do horário de expediente. As atividades são aeróbicas, e localizadas (MENDES e LEITE, 2004).

**Figura 4:** Ginástica Laboral Corretiva (GLR)

Fonte: <https://www.ergocorp.com.br/noticia/conheca-os-tipos-de-ginastica-laboral>



**Ginástica Laboral de Conservação ou Manutenção:** Tem o objetivo de ter um equilíbrio morfológico, e prevenir algumas doenças como o diabetes. Essa ginástica necessita de um tempo mais longo, e por isso pode ser executada fora do expediente. As atividades são aeróbicas, e localizadas (MENDES e LEITE, 2004).

**Figura 5.** Ginástica Laboral de Conservação (GLC)

**Fonte:** <http://jornalperiscopio.com.br/site/ginastica-laboral-melhora-de-productividade-e-bem-estar/>



Então, percebe-se que a ginástica laboral pode ser aplicada de maneiras diferentes, de acordo com a necessidade do trabalhador.

#### **4. À PRÁTICA EXITOSA DA GINÁSTICA LABORAL**

De acordo com Oliveira 2006, a Ginástica Laboral tem suas especificidades de acordo com as necessidades de cada departamento ou setor, tendo como principal objetivo precaver o índice de lesões por excesso de repetições em seu cotidiano. Assim, a ginástica laboral nas empresas tem como propósito melhorar a qualidade de vida dos funcionários tendo a finalidade de prevenir doenças no trabalho.

Em relação ao índice de dor, Beneli e Acosta (2017), em estudo, observaram que a prática de um programa de ginástica laboral diminuiu as dores de funcionários. Machado Junior et al. (2011), por exemplo, perceberam na comparação entre os trabalhadores que não praticam a ginástica laboral e aqueles que praticam, os sujeitos que não praticam ginástica laboral convivem com um índice de dor maior e mais intenso. Os autores observaram queixas de dores mais leves entre os praticantes de ginástica laboral e mais intensas no sujeito não praticante. (VIEIRA, 2010).

Percebe-se que os membros do grupo que não praticam ginástica laboral relataram dores em vários lugares. Grandes partes destas dores localizam-se nas costas/coluna, joelhos e ombros. Outros estudos verificaram resultados semelhantes.

De Vitta *et al.* (2012) observaram que trabalhadores que não praticavam ginástica laboral relataram algum tipo de sintoma osteomuscular nos últimos 12 meses, principalmente na região lombar (40,3%), na coluna cervical (27,2%) e nos ombros (23,8%). Machado Junior *et al.* (2011) também relataram dores nos ombros, braços e mãos.

Outro ponto relevante foi o acometimento de algumas regiões corporais em que se percebe que a GL traz um efeito benéfico tanto para a saúde do funcionário como também para a produção da empresa (OLIVEIRA *et al.*, 2007). Estudos relacionados aos benefícios da GP encontraram alguns valores que sempre apareciam nas pesquisas na qual uma empresa no Rio de Janeiro publicou uma síntese dessas pesquisas realizadas no exterior, obteve-se os resultados de aumento em até 5% de produção na empresa, aproximadamente 25% na redução de acidentes ocupacionais, tiveram redução de rotatividade em até 15%, e redução de faltas (ausência) no trabalho de 15% a 20% (VIEIRA, 2010).

## 5. CONCLUSÃO

Com base nos estudos pode-se perceber que a ginástica laboral pode ter resultado positivo se for implantado de forma estratégica e estudo adequado que acaba viabilizando a inserção do programa de GL. Pois desta maneira a eficácia do programa de ginástica laboral ajuda na prevenção de doenças ocupacionais como também no alívio das dores corporais, além de auxiliar a empresa a buscar a melhoria de qualidade de vida para os funcionários, mas também alcançando os resultados como aumento da produção e trabalhadores mais proativos.

Espera-se que os profissionais que trabalham com a saúde sejam cada vez mais solicitados, de forma que venham a contribuir efetivamente saúde e na prevenção de doenças do trabalhador.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, E. B. ; BORGES, F. D. ; DIAS, L. P. *et al.* Lesões por Esforços Repetitivos em Digitadores do Centro de Processamento de Dados no Banestado. **Revista de fisioterapia**. Londrina, Paraná, Brasil. ; 4(2): 83-91. 1997.

- BENELI, L. M.; ACOSTA, B. F. Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre a incidência de dor em funcionários de uma empresa de software. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, Três Lagoas, v, 4, n.1, p. 66-76, jan -julho. 2017
- DEUTSCH, S. ; Ginástica Laboral: por que investir? Escritório, 2012
- DE VITTA, A. ; CANONICI, A. A. ; DE CONTI, M. H. S.; SIMEÃO, S. F. A. P. ; Prevalência e fatores associados à dor musculoesquelética em profissionais de atividades sedentárias. **Fisioter Mov.** 25(2):273-80. 2012
- FIGUEIREDO, F. ; ALVÃO, M. A. ; **Ginástica laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- FUNDACENTRO. LER/ DORT. Disponível em: <<http://www.fundacentro.gov.br/>>. Acesso em novembro de 2020.
- LIMA, D. G. **Ginástica Laboral: Metodologia de Implantação de Programas com Abordagem Ergonômica**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004.
- LOPES, T. C. E. ; NOGUEIRA, E. J. ; MARTINEZ, M. R. L. ; Influencia da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing. E.fde portes: **Revista Digital. Buenos Aires**: Ano 13,n.124, set, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/ginasticalaboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm>>. Acesso novembro de 2020.
- Laux, R. C. ; Pagliari, P. ; Junior, J. V. E. ; Corazza, S. T. ; **Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos**. [www.cienciaytrabajo.cl](http://www.cienciaytrabajo.cl) | AÑO 18 | NÚMERO 56 | MAYO / AGOSTO 2016 | Ciencia & Trabajo.
- MENDES, A. R. ; LEITE, N. L. ; **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004.
- MEDEIROS, U. V. ; Lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares (Dort) em dentistas. **Rev. bras. odontol.**, Rio de Janeiro, v. 69, n. 1, p. 49-54, 2012.
- MACHADO JÚNIOR, J. E. S. et al. Queixas Musculoesqueléticas e a Prática de Ginástica Laboral de Colaboradores de Instituição Financeira. **Revista Produção**, v. xx, n. x, 2017.
- MARTINS, C. O. ; DUARTE M. F. S. ; Efeitos da Ginástica Laboral em Servidores da Reitoria UFSC. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** ;8(4): 7-13, 2001.
- OLIVEIRA, J. R. G. ; **A prática da Ginástica Laboral**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- OLIVEIRA, J. R. G. ; A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**. Mato Grosso, n.139, p.40-49, 2007.

OLIVEIRA, L. G.; MEJIA, D. P. M. ; **A ginástica laboral e seus benefícios**: revisão da literatura. Pós Graduação em Ergonomia Produtos e Processos –Facoph. 19 de maio de 2013

RIMOLI, B. C. ; **Ginástica laboral: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho**. 2006. 55f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro, São Paulo, 2006.

REVISTA CONFEF. **Ginástica Laboral**. 13:4-11, 2004

Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, dezembro/2013

**Revista de Educação Física** – N.139 – Dezembro de 2007

SOARES, R. G.; ASSUNÇÃO, A. A. ; **A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema**. Anais VII Congresso Latino -Americano de Ergonomia. Recife: ABERGO, 2002.

TEIXEIRA, J. ; Proposta para Criar Comitê LER/DORT é Lançada em Seminário no Fundacentro. **Revista CIPA**. 265: 76-8, 2001.

VIEIRA, S. R. L. ; **Ginástica laboral: abordagem funcional do profissional de educação física**. 2010. 30f. Trabalho de conclusão de curso na graduação de Educação Física. Universidade Federal de Minas Gerais, faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Belo Horizonte, 2010.