



UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA - UNEB
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS – CAMPUS IV
COLEGIADO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NADJA ARAUJO DA SILVA

**GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÃO DAS DOENÇAS
OCUPACIONAIS: UMA REVISÃO**

JACOBINA – BAHIA
2014

NADJA ARAUJO DA SILVA

**GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÃO DAS DOENÇAS
OCUPACIONAIS: UMA REVISÃO**

Monografia apresentada à Universidade do Estado da Bahia (UNEB), como exigência final para obtenção do título de graduado em Licenciatura em Educação Física

Orientador: Ms.Osni Oliveira Noberto da Silva

JACOBINA – BAHIA
2014

AGRADECIMENTOS

Sempre grata a Deus, ao onipotente e bom senhor por me conceder a sabedoria suficiente para lutar por o que acredito.

Agradeço também a minha família, a base de tudo que sou a dádiva mais preciosa em minha vida.

Aos meus amigos com quem divido minhas alegrias, conquistas e medos.

Aos professores por estes anos de engrandecimento e aprendizagem.

Aos amigos adquiridos nesta jornada, Camilla, Érica Alane, Nadiane, que me ensinaram quão importante é o companheirismos, cumplicidade e respeito mútuo.

O agradecimento final vai ao meu orientador Osni Oliveira Noberto da Silva, que acreditou em mim. Pelo apoio e incentivo tendo total dedicação.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho:

A Deus que tem concedido a oportunidade de superar-me a cada dia

A minha mãe e meu pai que nunca me deixou desistir me ensinando a ser tudo que sou

A minha pequena Larissa “IN MEMORIAN” por ter avivado em mim essa busca de superação dos meus limites.

A minha família que tem acompanhado a minha trajetória em especial meus irmãos, Edjamison, Débora, Dyego.

“O fim é belo e incerto, depende de como você vê”.

(O Teatro Mágico)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo, analisar através da literatura a influência da Ginástica Laboral no processo de prevenção das doenças ocupacionais. A pesquisa foi conduzida mediante o seguinte problema: Como a Ginástica Laboral poderia atuar na prevenção das doenças ocupacionais? Tudo isso remete aos objetivos de identificar através da literatura os principais sintomas das doenças ocupacionais e propor um programa de ginástica laboral para uma futura aplicação. O estudo teve abordagem qualitativa com a utilização de dados dos periódicos da CAPES, e revistas eletrônicas, de enfermagem integrada, fisioterapia e utilidades, revista CIPA, Revista de Educação Física, Biblioteca digital Unicamp, Repositório da UFSC e Efdeportes. Os resultados apontados demonstraram que há interação entre a Ginástica Laboral e prevenção das doenças ocupacionais e que a mesma é uma ferramenta eficaz contra as principais doenças que acometem os trabalhadores, a DORT, Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho e a LER, Lesões por Esforços Repetitivos, e que a Literatura traz uma reflexão de que não é possível afirmar que a Ginástica Laboral reverterá todas as problemáticas do trabalho, mais trata-se de uma possibilidade de amenizar, dando compensação ao desgaste físico, emocional e mental pelos quais inúmeros trabalhadores são expostos.

PALAVRAS CHAVES: Educação Física, Ginástica Laboral, Trabalhadores Industriais.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze literature through the influence of Gymnastics in the prevention of occupational disease process. The research was conducted by the following problem: How Labour Gymnastics could act on disease prevention ocupacionais. Tudo it refers to the goal of identifying through literature the main symptoms of occupational diseases and propose a program of gymnastics for future aplicação. O study was qualitative approach to the use of data from periodic CAPES, and electronic journals, integrated nursing, physiotherapy and utilities, CIPA journal, journal of Physical Education, digital Library UNICAMP, UFSC and Repository Efdeportes. Os aforementioned results demonstrated that there interaction between gymnastics and prevention of occupational diseases and that it is an effective tool against major diseases that affect workers, MSDs, Musculoskeletal diseases Related to Labor and RSI, Repetitive Strain Injuries, and that brings a Literature reflection that it is not possible to say that the Labour Gymnastics revert all the problems of work, it is more of a chance to soften, giving compensation to the physical, emotional and mental Wear by which many workers are exposed.

KEYWORDS: Physical Education, Gymnastics, Industrial Workers.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Exercícios de Extensão dos dedos e punhos	32
Figura 1.2- Flexão dos dedos.....	33
Figura 1.3- Rotação do tronco e pescoço.....	33
Figura 1.4- Flexão de perna e extensão da coxa.....	34
Figura 1.5- Abdução e rotação externa da coxa.....	34
Figura 1.6- Adução e flexão da coxa.....	35
Figura 1.7- Flexão dorsal do pé.....	35
Figura 1.8- Flexão do tronco.....	36
Figura 2.0- Extensão dos braços.....	36
Figura 2.1- Alongamento do tríceps.....	37
Figura 2.2- Alongamento da nuca e costas.....	37
Figura 2.3- Flexão de pernas.....	38
Figura 2.4- Flexão de pernas deitado.....	38
Figura 2.5- Extensão de pernas deitado.....	39
Figura 3.0- Extensão do quadríceps.....	39
Figura 3.1- Flexão do bíceps.....	40
Figura 3.2- Flexão do Peitoral.....	40
Figura 3.3- Abdução das pernas.....	41
Figura 3.4- Adução das pernas.....	42

LISTA DE ABREVIATURAS

AET- Análise Ergonômica do Trabalho

CESS-Centro de Estudos da Educação e Saúde

CONFED-Conselho Federal de Educação Física

DORT-Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

EVA-Escala Visual Analógica

FEEVALE-Federação de Estabelecimento de Ensino Superior Novo Hamburgo

GL-Ginástica Laboral

LER-Lesões por Esforços Repetitivos

LMERT-Lesões Muscúlo Esqueléticos Relacionados ao Trabalho

PRST-Programa de Promoção à Saúde

SSPSS- Statistical Pack Kage for the Social Sciences

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
APRESENTAÇÃO.....	10
JUSTIFICATIVA.....	
OBJETIVOS	
METODOLOGIA.....	
APRESENTAÇÃO DOS CAPÍTULOS.....	
2 GINÁSTICA LABORAL.....	12
2.1 HISTÓRICO.....	12
2.2 DEFINIÇÕES E INFLUÊNCIAS BIOPSISSOCIAL DOS PARTICIPANTES DA GINÁSTICA LABORAL	14
3 PESQUISAS RELACIONADAS A GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÃO DE LESÕES.....	17
4 PROPOSTAS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL.....	26
5 CONCLUSÕES.....	38
6 REFERÊNCIAS.....	40

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho é uma monografia de conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia-Campus IV, sobre a orientação do professor Ms. Osni Oliveira Noberto da Silva.

A inspiração para este estudo nasceu da análise da realidade que sou oriunda, tendo em vista que moro em Serrolândia, cidade esta que possui uma grande concentração de indústrias de bolsa e de trabalhadores que passam a maior parte do tempo realizando tarefas repetitivas, tendo maior parte do tempo da jornada de trabalho na postura sentada e que não tem hábito de realizar exercícios físicos.

É crescente o número de ensaios acadêmicos utilizando metodologias científicas para eficácia da GL (MARTINS, 2001, LONGEN, 2003; FERREIRA E OLIVEIRA 2007; OLIVEIRA, 2007; MONCILHO, 2007; MACHADO, 2008; COELHO, 2009; SALATE E SILVA 2007; ALENCAR et all 2009 ; ALVAREZ, 2001; POHL, H, H; RECKZIEGEL, M.B; GOLDSHMIDT, 2000; BASTOS E SILVA, 2009; ORMELEZ,2010; CANDOTTI, 2011; DURÃES,2011; GOUVEIA, 2011; GRANDE et all, 2011 ; LEAL E MEJIA, 2011; AVELAR E FUJIMOTO, 2012; JUNIOR et all, 2012; HERECZUCH E ULBRICHT, 2013; JOIA E SOUSA, 2007. Entretanto, nenhum destes trabalhos discutiu sobre a importância da ginástica laboral para costureiras industriais, o que justifica esta pesquisa.

O Projeto possui como área temática a Ginástica Laboral e para melhor compreensão do estudo foi delimitado em a interação entra a ginástica laboral, e a prevenção de doenças ocupacionais. Esta pesquisa teve como problema:

Como a Ginástica Laboral poderia atuar na prevenção das doenças ocupacionais em costureiras industriais de Serrolândia-Ba?

A partir do problema, está elucidado o seguinte objetivo geral:

Analisar, através da literatura, a influencia da Ginástica Laboral no processo de prevenção das doenças ocupacionais.

Para dar respaldo ao objetivo geral, foram utilizados os seguintes objetivos específicos:

Identificar, através da literatura, os principais sintomas das doenças ocupacionais em costureiras.

Descrever os estudos publicados no âmbito nacional que abordem a ginástica laboral.

Propor um programa de Ginástica Laboral para futura aplicação em costureiras industriais.

Este estudo é composto por uma pesquisa bibliográfica, que Severino (2007), é realizado a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, e documento impresso, livros, artigos. Apresenta-se de natureza qualitativa que segundo. E para análise de dados foi utilizado o método comparativo, para a coleta das informações optou-se por levantamento de dados através de 21 estudos classificados em bases de dados como o banco de Teses da CAPES onde foram encontrados 10 estudos divididos em 6 artigos, 3 monografias, 1 dissertação de mestrado, os demais estudos em que foram encontrados em revistas de eletrônicas como; Revista de enfermagem integrada, fisioterapia e utilidades, revista CIPA, Revista de Educação Física, Biblioteca digital Unicamp, Repositório da UFSC dividem-se em 6 artigos 1 dissertação de mestrado e 4 monografias. Foram utilizados livros e a revista CONFEF.

Os capítulos deste estudo foram divididos em: No primeiro capítulo está organizando como uma breve introdução, apresentação e justificativa, bem como os objetivos e a metodologia deste estudo. O segundo capítulo traz a discussão a respeito da conceituação da Ginástica Laboral e elementos que a caracteriza e sua influencia no que se refere aos aspectos biopsicossociais de participantes da Ginástica Laboral. No terceiro capítulo são apresentadas pesquisas no âmbito da ginástica laboral e prevenção de lesões, e o quarto capítulo apresenta uma proposta de programa de ginástica laboral para costureiras industriais.

Assim vale a pena ressaltar a importância deste estudo no sentido de possibilitar um aporte teórico para as intervenções futuras dos profissionais de educação física no processo de prevenção de doenças ocupacionais possibilitando, entre outras posturas mais corretas para o desenvolvimento das tarefas laborais, além da redução de stress, fadiga e possivelmente aumento da produtividade.

Atentei-me a necessidade de contribuir para o aprofundamento das discussões em torno da Ginástica Laboral, no Campus, na minha vida acadêmica e posteriormente em uma intervenção futura que me ofereça respaldo para atuar com este público, para proporcioná-los um maior entendimento sobre qualidade de vida, e para que os mesmos possam repensar sobre as condições de trabalho do ambiente aos quais são expostos.

2 GINÁSTICA LABORAL

2.1Histórico

Historicamente a implantação de atividades físicas no ambiente de trabalho são consideradas antigas principalmente no que se refere à ginástica laboral. Segundo Lima (2003) os primeiros apontamentos sobre a mesma datam de 1925 encontrados em um livro intitulado de ginástica de pausa, editado na polônia e destinado a operários, ano mais tarde surgem em países como Holanda.

Segundo Cañete (2001) a Rússia adota a ginástica de pausa em 150 mil empresas, envolvendo cerca de 150 mil empresas envolvendo 5 milhões de operários, que praticavam a ginástica de acordo com o cargo exercido dentro da empresa. Sobre a sua origem os autores traçam ponto de vistas diferentes pois segundo a mesma autora, a Ginástica Laboral propriamente dita tem sua origem no Japão, que desde o período de 1928, realizava sessões de ginástica diária com funcionários dos correios, com o objetivo de descontração e o cultivo da saúde, que logo após o período da II Guerra Mundial expandiu tal prática para todo o país. A mesma ainda cita que conforme os dados do ministério de saúde no período de 1990, a ginástica nas empresas do Japão apresentavam resultados de diminuição de acidentes de trabalho, produtividade e melhoria do bem estar geral dos trabalhadores, o que nos remete a compreender que tal prática não é uma atividade recente, mais bem promissora.

Corroborando com Cañete os autores Bergamaschi e Polito (2002) citam que o ápice da ginástica laboral ocorre no Japão devido às atividades destinadas a funcionários dos correios que frequentavam sessões de ginástica diariamente, visando à descontração e o cultivo da saúde adaptação de um programa de rádio Taissô, que consistia em um tipo de ginástica rítmica com exercícios próprios e acompanhados por música. Para além das atividades corporais, o programa trazia consigo palestras sobre os assuntos relativos à saúde, ao trabalho e o aumento de produtividade.

No período de 1968 os Estados Unidos adotam a preocupação com a saúde do trabalhador, Criando a International Management Review, uma das mais significativas avaliações sobre a saúde do trabalhador pelo exercício físico. Bergamashci & Polito (2002) citam que neste mesmo período que pesquisas foram realizadas na Bulgária,

Alemanha, Holanda, na Rússia com 150 mil empresas, envolvendo, em média 5 milhões de funcionários que praticavam a ginástica de pausa adaptada ao cargo.

No Brasil segundo Leite & Mendes (2008) a prática da Ginástica Laboral tem a contribuição dos executivos Japoneses com a criação dos estaleiros de Ishiksvajime visando primordialmente à prevenção do acidente no trabalho, precedendo a ida dos funcionários aos postos de trabalho sendo divididos em grupos para dedicação de exercícios físicos voltados para a coluna vertebral, ao abdome e o aparelho respiratório.

A partir de 1973 segundo algumas empresas passam a investir em empreendimento com opções de lazer e esporte para os funcionários, com a fábrica de Tecido Bangu, a pioneira e o Banco do Brasil, com a posterior criação da associação atlética do Banco do Brasil(AABB).

Para Kolling (1990 apud Militão 2001), a primeira tentativa de implantação da ginástica laboral compensatória no Brasil foi em Novo Hamburgo, no Rio Grande do Sul em 1973. Com um projeto da Escola de Educação Física da FEEVALE que estabelecia a criação de centro de Educação Física junto aos núcleos fabris, para desenvolver atividades físicas de compensação e recreação. Os exercícios se baseavam numa análise do movimento para relaxar os músculos agônicos pela contração dos músculos antagônicos.

Vale ressaltar que após a realização das experiências nas referidas instituições a Ginástica Laboral caiu no esquecimento por um longo período como aponta o estudo Bergamaschi e Polito (2002), pois, por ter sido apenas um estudo para a instituição não houve uma preocupação na apresentação de bases desta pesquisa. Só no período de 1990, e que a ginástica começa a ser retomada e enfatizada com uma preocupação em qualidade de vida no trabalho, e condenando as doenças ocupacionais, como Lesões por esforços repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao trabalho (D.O.R.T).

Segundo Leite & Mendes (2008) Atualmente o programa de ginástica laboral é visto como uma nova ferramenta para humanizar o meio empresarial e prevenir doenças ocupacionais. Para Maciel(2008) A GL tem chamado a atenção tanto no meio empresarial quanto o acadêmico, pois o primeiro tem apresentado resultados que comprovam a sua eficácia quando bem estruturado o programa, e o outro tem realizado algumas reflexões importantes que concerne a comprovação da sua eficácia, em determinadas circunstâncias.

Na tentativa de contornar problemas relacionados ao trabalho, a GL como citado acima, atua como uma possibilidade de diminuição de afastamentos e diminuição de possíveis lesões relacionadas ao trabalho, e prevenção. As empresas têm adotado à Ginástica Laboral (GL), como uma possibilidade da diminuição de afastamentos.

Sobre o histórico da ginástica laboral evidencia-se que o mesmo é unânime com relação ao surgimento e sua proliferação no país. Vale salientar ainda que (Lima 2003) defende que a base dos estudos em Ginástica Laboral está ligada a importância que se foi dada ao processo de reeducação postural, e o alívio do estresse, assim a GL surgiria no sentido de amenizar os problemas ocupacionais e uma possível arma para alívio do estresse, diminuição do sedentarismo e promoção da saúde.

2.2 DEFINIÇÕES E INFLUÊNCIAS BIOPSIKOSOCIAIS DOS PARTICIPANTES DA GINÁSTICA LABORAL

A partir do processo histórico a GL consolida-se no cenário Laboral e assume algumas definições como o conjunto de práticas físicas, elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as (Lima, 2003).

Mendes E Leite (2008, p.2) afirma que.

A ginástica Laboral é planejada e aplicada no ambiente de trabalho durante o expediente. Também conhecida como atividade física na empresa, Ginástica Laboral compensatória, ginástica no trabalho ou ginástica de pausa. A GL busca criar um espaço, no qual o trabalhador, por livre e espontânea vontade, exercem várias atividades e exercícios físicos, que são muito mais do que um condicionamento mecânico, repetitivo e automático.

De acordo com Maciel (2008, p.198)

Define-se a GL como prática de exercícios físicos específicos de acordo com as características de cada tarefa laboral[...] pode ser descrita como sendo a realização de exercícios físicos de baixa intensidade, realizados no próprio ambiente de trabalho, cuja duração pode variar de 5 a 15 minutos por sessão, conforme as características laborais e a organização do trabalho.

Compreende-se então que ao descrever os exercícios de acordo com uma função laboral específica, possibilitará que o trabalhador obtenha uma redução de um determinado desgaste proporcionado pelo trabalho que esteja ligado diretamente a sua real necessidade.

Segundo Targa(1973) citada por Cañete (2001, p. 127) a Ginástica Laboral possui várias classificações quanto ao seu fim, Ginástica de Compensação, Preparatória ou Pré Aplicada e Corretiva. A primeira tem como objetivo impedir a possível instalação de diferentes vícios posturais, que são muitas vezes acometidos pela adoção de uma posição de realização de atividades por um período significativo, aconselhando então exercícios de relaxamento muscular, seguidos de movimentos ativos simples, e executados num período de 7 a 10 minutos. A segunda que se caracteriza como Preparatória ou Pré-Aplicada tem como objetivo preparar indivíduos para atividades que envolvem velocidade, força e resistência, para aperfeiçoar as coordenações de sinergias dos quais poderá tirar proveito em suas atividades ou até mesmo desporto. Já a corretiva, como o próprio nome já propõem, tem o objetivo de restabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios específicos que visam encurtar os músculos que estão alongados ou alongar os que estão encurtados, destinadas a deficiências morfológicas não patológicas, com aplicação de um grupo reduzido entre 10 a 12 pessoas e que apresentam as mesmas características posturais.

No que se referem às definições a respeito da Ginástica Laboral os autores são unânimes ao descrever que tais métodos devem ser empregados de acordo com as atividades exercidas e as necessidades apresentadas pelos trabalhadores. Lima (2003, p. 13) também aponta uma classificação semelhante a respeito da ginástica laboral, apresentando em 3 divisões, aquecimento ou preparatória, que dura em torno de 5 a 10 minutos , realiza-se antes do início da jornada de trabalho ou nas primeiras horas, objetivando preparar os funcionários para sua tarefa, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados nas atividades laborais , despertando-os, a ginástica compensatória ou de pausa, que dura em torno de 10 minutos realizada durante a jornada de trabalho, ocorre na interrupção da jornada de trabalho para execução de exercícios específicos, nos membros que sofreram uma sobrecarga e posturas mais requisitadas nos postos de trabalho.E a ginástica de relaxamento ou final de expediente , com duração de aproximadamente 10 minutos, objetiva oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias a partir de exercícios de alongamentos e relaxamentos musculares.

As definições sobre a Ginástica Laboral elucidam para uma percepção das influências biopsicossociais, pois a partir de tais definições percebe-se que a mesma proporciona aos participantes envolvidos neste programa, a possibilidade de realizar atividades que auxiliaram na redução de desgastes proporcionados pelo trabalho, como por exemplo, relaxando e alongando a musculatura, ativação da circulação sanguínea, já que as maiorias dos trabalhadores passam maior tempo realizando tarefas numa mesma posição.

Lima (2003) coloca que o objetivo da ginástica laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos no ambiente de trabalho. A autora ainda enfatiza que a partir destas adaptações e estímulos há uma melhoria no aumento da temperatura corporal, tecidual e circulação sanguínea durante a execução do exercício e melhoria da flexibilidade, mobilidade articular e postura.

A mesma ainda cita que a Ginástica Laboral destaca-se por auxiliar na prevenção de lesões por que anatomicamente, visa melhorar a flexibilidade e a mobilidade articular, diminuindo a fadiga decorrente da tensão e repetitividade que acometem tendões, músculos, fâscias.

Para Maciel (2008) os benefícios alcançados para os colaboradores se remetem á prevenção e melhoria da saúde psicossomática, a melhoria do relacionamento interpessoal, prevenção de acidente de trabalho e doenças osteomusculares, prevenção do estresse físico e psicológico, ativação dos sistemas orgânicos e musculares. Sobre benefícios psicológicos Lima (2003, p.11) aponta que

O programa de Ginástica Laboral estabelece um convívio social diário, sendo também um encontro. Marcado com a saúde, integrando as pessoas, de forma que se conheçam melhor através de uma comunicação ativa, expressada pelo corpo e pela cooperação nas atividades em duplas e dinâmicas em grupo(por exemplo: recreação).

A partir das definições da GL evidencia-se também melhoria nos aspectos psicológicos, voltando para atribuições feitas a GL além dos efeitos físicos, são relacionados aos aspectos psíquicos e social, justificados por favorecer a descontração estimular o autoconhecimento e autoestima e proporcionar uma possível melhora no relacionamento interpessoal e do homem com o meio que o cerca. (Basso, 1989; Cañete, 1996).

O trabalhador que está satisfeito em todos os âmbitos terá suas habilidades produtivas quase que ilimitadas, caso o contrário sua capacidade produtiva atingirá níveis baixos. Por isso uma preocupação com o laborioso como um todo.

3 PESQUISAS RELACIONADAS A GINÁSTICA LABORAL E PREVENÇÃO DE LESÕES

Muitos estudos trazem contribuições e discussões a respeito da Ginástica Laboral, neste capítulo serão explicitadas discussões sobre a GL, bem como a sua relação com a prevenção de doenças ocupacionais, e lesões. Assim foram analisados estudos em banco de Teses da CAPES onde foram encontrados 10 estudos subdivididos em 10 estudos 6 artigos, 3 monografias, 1 dissertação de mestrado, os demais foram encontrados em revistas de eletrônicas como; Revista de enfermagem integrada, fisioterapia e utilidades, revista CIPA, Revista de Educação Física, Biblioteca digital Unicamp, Repositório da UFSC e Efdportes. No período de 2001 a 2013.

Os principais aspectos analisados no estudo correspondem a; objetivos, metodologia, sujeitos envolvidos e os resultados, a partir desta análise foram elaborados resumos apontando estas informações que serão analisadas ao longo deste capítulo.

O Primeiro estudo é o de Martins (2001) apresenta a temática sobre: Saúde X Lucro: Quem ganha com um programa de promoção de saúde do trabalhador? Tem o objetivo de relatar os benefícios referentes à aplicação de Programa de Promoção à saúde do Trabalhador (PRST) em funcionários da reitoria da Universidade Federal de Santa Catarina, decorridos no ano de 2000. Os sujeitos envolvidos foram 24 trabalhadores da Universidade, e os mesmos foram submetidos a três sessões de GL por semana totalizando 105 sessões de GI no ano 2000, além das sessões eram expostos a dicas de palestras com temas sobre a saúde. As variáveis expostas, coletadas através de uma aplicação de um questionário objetivo. Os resultados encontrados apontaram que houve diminuição de dores (tanto em casa, quando no trabalho), melhoria do relacionamento com os colegas de trabalho, maior frequência de exercícios e alongamentos, maior vivência de ensinamentos e consciência corporal, comprovando que um PPST composto por ginástica laboral é uma opção que pode ser eficiente atuando no bem-estar, e estilo de vida.

Longen (2003) apresenta a temática sobre a Ginástica Laboral na Prevenção de LER/DORT? Um estudo reflexivo em uma linha de produção. O objetivo do estudo foi

analisar o método da ginástica laboral como indicador preventivo do fenômeno LER/DORT no setor produtivo industrial. A metodologia empregada foi o estudo dos dados dos registros do SESMT da empresa que serviu como base para a análise documental realizada. Os resultados mostraram uma grande redução no registro dos casos LER/DORT, principalmente três meses após a implantação do programa.

Ferreira e Oliveira (2011) expõe uma temática sobre os benefícios da ginástica laboral na prevenção de doenças, o objetivo do estudo foi apontar como diminuir os níveis de estresse do dia a dia do trabalhador a partir da ginástica laboral. A metodologia empregada Com base em revisão literária foi feita uma análise de varias bibliografias dentro do tema escolhido, selecionando livros e artigos científicos de acordo com o tema abordado. A população escolhida (trabalhadores). Foi com base de que são os que mais sofrem com as doenças degenerativas, acometidas pelo acúmulo de estresse e a falta de tempo para a realização de atividades físicas. Após a leitura evidenciou-se alguns resultados tais como que o estresse é diretamente influenciado por diversos fatores, os quais estão inseridos no cotidiano dos indivíduos, preferencialmente sedentários, fumantes, usuários de bebidas alcoólicas, drogas e pessoas com carga excessiva de trabalho, sendo que o sexo do individuo também, influencia em como ele vai enfrentar, esse fator/situação decorrente dos fatores.

A Ginástica Laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que durante a atividade física é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, responsável pela sensação de bem-estar e alívio das tensões. Porém a pesquisa não apresenta-se de toda concluída pois a próxima fase consistia em uma pesquisa de campo com aplicação do instrumento de pesquisa.

Oliveira (2007) apresenta um estudo que possui a temática sobre a importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. O objetivo do estudo foi verificar através da revisão bibliográfica a importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. A metodologia empregada foi através de um breve histórico sobre as lesões por esforços repetitivos, (LER) e os Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) assim como a ginástica laboral, analisando-se os aspectos relacionados a LER/DORT, os diferentes métodos da ginástica laboral, bem como os resultados positivos obtidos através desta ginástica. Os resultados apresentados por diferentes autores evidenciam que a ginástica laboral é importante para o alívio das dores corporais, na diminuição dos casos LER/DORT, no aumento da produtividade e no maior retorno financeiro para empresas.

Moncillo (2007) apresenta a temática sobre a ginástica laboral: um meio de promover qualidade de vida. O objetivo do estudo foi promover a melhoria da qualidade de vida, e a socialização dos participantes através da prática de atividades físicas. O estudo foi desenvolvido com trabalhadores de uma universidade de Campinas. A pesquisa envolveu duas etapas: a primeira parte teórica com a pesquisa bibliográfica e a segunda com a aplicação de um questionário, para tanto houveram aulas ministradas diariamente de segunda a sexta, durante 15 minutos, no saguão do prédio. Os sujeitos envolvidos foram 28 funcionários, de ambos os sexos, sendo 25 mulheres e 03 homens, com idades entre 18 e 60 anos. Os resultados apontam que os funcionários que tem maior ou melhor qualidade de vida.

Rocha (2007) Apresenta um estudo a respeito prévio para a implementação de um programa de ginástica laboral análise ergonômica do local de trabalho e levantamento de lesões. O objetivo do estudo foi fazer um levantamento dos problemas osteomusculares que afetam os trabalhadores, propor uma alteração da ergonomia do local de trabalho e da postura do trabalhador e aplicar um programa de ginástica laboral com vista a prevenir possíveis lesões por esforços repetitivos (LER/DORT). Os sujeitos envolvidos foram 70 trabalhadores com idade média de 43,7 sendo 51 do sexo masculino e 19 do sexo feminino. Foi aplicado um questionário para o levantamento das lesões, usando a escala visual analógica relativa à dor (EVA) adaptada de Cardoso (1999). Os resultados apresentados demonstram que a maior prevalência situam-se na zona posterior do troncos e nestas as lombalgias com 54% são as mais frequentes seguidamente aparece a região do ombro com 16% as principais causas referidas pelos trabalhadores foram os movimentos repetitivos, as posturas incorretas e o fato de terem trabalhado com cargas elevadas.

Machado (2008) Apresenta um estudo voltado para uma proposta de exercícios de ginástica laboral, como resposta as principais lesões muculosesqueléticas relacionadas ao trabalho. Os objetivos deste trabalho foram verificar quais as lesões musculares mais comuns em trabalhadores dos armazéns de uma empresa de distribuição de produtos de consumo, e de acordo com os resultados obtidos propor um conjunto de exercícios de ginástica laboral. Os sujeitos envolvidos foram 66 indivíduos com idade entre 30,2. A metodologia utilizada para o levantamento das lesões foi um questionário nórdico realizado através de um questionário osteomusculares (QNSO) na versão traduzida e adaptada de Pinheiro (2002). Os procedimentos estatísticos foram tratados de forma a perceber a frequência de dor e / ou desconforto em diferentes

regiões do corpo, utilizando-se o programa Excel e SPSS 14.0 para a realização da estatística descritiva com base em porcentagens de ocorrência. A partir da análise de dados foram avaliadas as regiões dolorosas e verificou-se 59,1 % na coluna lombar, 39,4% punhos e mãos e 27,3% pescoço e ombros.

Coelho (2009) apresenta uma temática sobre o estudo de frequência de lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) com profissionais de enfermagem, proposta de um programa de ginástica laboral, o objetivo do estudo foi avaliar a frequência das lesões bem como as zonas corporais mais sujeitas às lesões, com vista à elaboração de uma proposta de prevenção baseada em sugestões ergonômicas básicas e em exercícios de ginástica laboral. Os sujeitos envolvidos foram 59 enfermeiros dos quais, 38 do sexo feminino e 21 do sexo masculino do centro de saúde de Cinfães e do Hospital Padre Américo Vale de Souza. A metodologia empregada foi a recolha de informação relativo às LMERT foi realizada com base no questionário Nórdico musculoesquelético. Os dados foram tratados a perceber a frequência de dor e /ou desconforto em diferentes regiões do corpo. Foi utilizado o programa Excel 2007 e o programa SPSS versão 17 (Com nível de significância de 5%). A partir dos resultados evidenciou-se uma frequência elevada de sintomas musculoesqueléticos em diferentes zonas anatómicas particularmente atingindo uma região lombar (59%) cervical (41%) dorsal (37%). As mulheres apresentaram uma frequência de lesão significativamente superior ao dos homens.

Joia e Souza (2007) apresenta um estudo sobre a relação entre ginástica laboral e prevenção das doenças ocupacionais: Um estudo teórico. O objetivo do mesmo foi verificar a eficácia da atividade física na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT). A metodologia empregada foi a investigação de cunho bibliográfico, cujo princípio de análise das informações foi comparativo. As consultas foram mediadas pela biblioteca virtual em saúde, e pelo acervo da biblioteca de faculdade São Francisco de Barreiras. Os resultados apontados demonstram que a ginástica laboral apresenta benefícios primários ao trabalhador na prevenção das doenças ocupacionais, estando, porém associada a um programa mais individualizado, somado a melhoras ergonômicas e a participação voluntária do funcionário na terapia.

Salate e Silva (2007) trazem como temática a ginástica laboral como forma de promoção à saúde. O objetivo da mesma é de implantar um programa de ginástica laboral e avaliar sua eficácia após um determinado período de tempo. A metodologia adotada contou com um protocolo de avaliação que constava com questionários e

exames físicos. O programa de ginástica laboral era realizado 4 vezes por semana, no início do expediente da tarde (dois dias intercalados) e final do expediente da tarde dois dias intercalados. Dentre os seis participantes do estudo, três eram do sexo masculino e três do sexo feminino. Tanto a média como o desvio-padrão eram maiores no sexo masculino em relação ao sexo feminino, sendo de $51,3 \pm 7,4$ anos para homens e $39,3 \pm 2,03$ anos para mulheres. Os sujeitos envolvidos foram 6 funcionários de setores de trabalho do Centro de Estudos da Educação e Saúde (CEES) UNESP/CAMPUS de Marília. Nos resultados apresentados, observou-se que o programa de ginástica laboral foi eficaz uma vez que houve. Apesar de esta pesquisa ter sido realizada em um curto período de tempo, conclui-se que o programa de ginástica laboral foi eficaz, uma vez que se observou uma redução do quadro algico dos participantes, maior disposição após os exercícios e houve melhora nas funções das atividades da vida diária (AVD) e das atividades profissionais (AVP).

Alencar et al (2009) apresenta um estudo com a temática sobre a avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. O objetivo foi conhecer os aspectos relacionados à saúde ocupacional de funcionários de um hospital público de fortaleza e avaliar a prática da ginástica laboral bem como sua influência na qualidade de vida no trabalho. A metodologia empregada foi um estudo do tipo transversal com abordagem quantitativa, realizado no período de 2008, os dados foram coletados a partir de um questionamento dos participantes do programa de ginástica laboral. Os sujeitos envolvidos foram 22 funcionários. A partir dos objetivos conclui-se que a ginástica laboral atende as necessidades da maioria dos participantes que perceberam mudanças positivas em seu cotidiano laboral. O programa gerou resultados positivos como melhoria no desempenho pessoal no trabalho (77,2% dos entrevistados) melhora positiva durante a jornada de trabalho de 54,5% dos participantes, redução das queixas físicas de 54,5% dos funcionários.

Bastos e Silva (2009) faz um estudo sobre a aplicação da ginástica laboral como propósito do bem-estar no ambiente de trabalho. O objetivo do mesmo foi analisar os efeitos da aplicação da ginástica laboral na alteração do bem estar físico emocional do profissional. O projeto foi composto por dois momentos, pesquisa bibliográfica, além de uma pesquisa de campo com aplicação do questionário inicial, seguido pela aplicação da ginástica laboral e concluído com o questionário final. Os sujeitos envolvidos na pesquisa foram funcionários do departamento de pessoal da Universidade Amazônia do turno vespertino que seguem jornada de 40 horas semanais de trabalho, o total da

amostra se deu em 19 pessoas. Os resultados do estudo apontam que foi significativo, demonstrando que a ginástica laboral pode ser utilizada no dia a dia dos funcionários do departamento pessoal como uma medida para compensar os esforços e sobrecargas mio-articulares geradas durante o trabalho.

Ormelez (2010) apresentou um estudo com a temática sobre a análise ergonômica do trabalho aplicada a um posto de trabalho com sobrecarga. O objetivo foi avaliar a sobrecarga física de funcionários de uma empresa de hortifrutigranjeiros, com 5 sujeitos envolvidos. Com um estudo exploratório descritivo, e realizado na Centrais de Abastecimento do Paraná S.A, (CEASA-PR), utilizou-se a metodologia AET (análise ergonômica do trabalho) que compreende três subetapas, de análise, demanda e tarefa e atividade, para detectar os riscos e sobrecargas físicas. Para avaliação da postura global do trabalho foi o Wen-Owas, método que identifica as atividades danosas e as regiões anatômicas afetadas para determinar a prevalência de dor musculoesquelética, utilizou-se um Questionário Nórdico padrão criado pelo Conselho Nacional de Segurança de Saúde Ocupacional de Salna, Suécia. Os resultados apresentados apontaram que o trabalho apresenta uma sobrecarga física onde os trabalhadores adotam posturas que merecem cuidados por 49% do tempo de trabalho, sendo que 43% das posturas adotadas durante a jornada requerem atenção em curto prazo e 6% atenção imediata.

Candotti (2011) apresenta em seu estudo uma temática sobre os efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. O objetivo foi verificar o efeito da ginástica laboral sobre dor nas costas e sobre os hábitos posturais de trabalhadores que ficam por longos períodos na posição sentada. Os sujeitos envolvidos foram 30 trabalhadores do setor administrativo, divididos em grupo controle e experimental submetidos a GL durante três meses. Foram avaliados por um questionário de dor e postura, sendo as respostas codificadas tabuladas e submetidos ao teste de WelCoxon para verificar as diferenças entre pré e pós experimentos.

Durães (2011) apresenta à temática: a ginástica laboral na empresa: análise e conscientização para uma melhor qualidade de vida. O objetivo do estudo foi o de verificar se a oferta da ginástica laboral pelas empresas aos seus funcionários pode contribuir com a redução de custos com afastamentos médicos de seus funcionários. A metodologia empregada foi uma revisão de literatura a partir dos estudos de outros autores sobre o tema. Foram estudados 11 publicações dos programas de pós-graduação lato e stricto sensu brasileiros. Utilizou-se método comparativo, considerando as

discussões das diferentes pesquisas para responder as perguntas levantadas nos objetivos. Os resultados apresentam que a prática da ginástica laboral representa um estímulo aos profissionais de uma empresa e pode, ao longo prazo, reduzir o número de licenças médicas LER/DORT. Contudo não foram encontradas pesquisas brasileiras que confirmem que os gastos com a GL reduzem de modo significativo os gastos com licenças.

Gouveia (2011) traz uma temática sobre os efeitos de um programa de ginástica laboral baseado na metodologia de Lian Gong em 18 terapias- um estudo realizado em trabalhadores administrativo de uma unidade de saúde. O objetivo foi avaliar a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho (LMERT) no setor administrativo de uma unidade de cuidados de saúde e verificar o efeito da GL em relação à percepção da sensação subjetiva do desconforto durante 1 ano. Os sujeitos envolvidos foram 19 trabalhadores, a metodologia utilizada foi uma análise estatística realizada no software SPSS 16.0 utilizando o teste estatístico de Welch com o nível de significância de 5%. Os resultados mostraram a prevalência de dor nas regiões da parte inferior das costas e que após 6 meses de GL através de análise para o colaborador constatou-se uma redução de dor.

Grande et al (2011) traz um estudo com foco no comportamento relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. O objetivo foi verificar a prevalência de comportamentos relacionados à saúde em trabalhadores participantes e não participantes da ginástica laboral da Universidade Estadual de Londrina. A metodologia empregada foi escolhida a partir da avaliação de 20 setores aleatorizados do Campus Universitário, utilizou-se um questionário e para a análise de dados utilizou-se a estatística descritiva e o teste do qui-quadrado. Os resultados apontaram que dos comportamentos relacionados à saúde investigados, observou-se que os participantes de GL apresentaram menor prevalência de inatividade física, no lazer, e consumo abusivo de álcool, do que seus pares não participantes.

Leal e Mejia (2011) apresentam como temática a ginástica laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida, teve como objetivo mostrar como a ginástica laboral é utilizada para a prevenção de melhorias da qualidade de vida de trabalhadores, destacando as principais doenças ocupacionais LER/DORT. Os resultados mostraram que a ginástica laboral, quando orientada diretamente pelo profissional habilitado reduz significativamente as dores nas costas, cabeça, ombro e pescoço, nos membros superiores e inferiores, e que o programa de ginástica laboral

aparece paralelo ao programa de qualidade de vida e promoção de saúde e lazer, que visam amenizar os efeitos que o mau uso da tecnologia causa no ser humano.

Avelar e Fujimoto (2012) Apresenta o estudo com a seguinte temática; A influencia da ginástica laboral na minimização do estresse ocupacional, apontando como objetivo geral a análise da ginástica laboral na minimização do estresse ocupacional na ótica dos trabalhadores de uma empresa de energia elétrica. A metodologia empregada foi uma pesquisa de abordagem quantitativa de caráter descritivo. Realizada na companhia energética de Minas Gerais (CEMIG), os sujeitos envolvidos na pesquisa foram 11 trabalhadores praticantes da ginástica laboral. Os resultados apontaram que 100% dos participantes reconhecem a atividade laboral como minimizadora do estresse, e dentre as principais mudanças que ocorrem na vida dos trabalhadores após a adesão á ginástica laboral se encontram o aumento da interação entre os funcionários com 91% seguido da diminuição do estresse no ambiente do trabalho e do incentivo a pratica de exercícios fora do ambiente de trabalho.

Júnior et all (2012) apresenta um estudo com uma temática sobre a Queixas musculares esqueléticas e a prática de ginástica laboral e colaboradores de instituição financeira. O objetivo deste estudo foi identificar a intensidade das queixas musculoesquelética de praticantes e não praticantes de ginástica laboral de colaboradores de uma instituição financeira. Como metodologia foram avaliados os colaboradores de uma instituição financeira privada da região do Sul do Brasil, os sujeitos envolvidos foram funcionários divididos em dois grupos entre participantes e não participantes de atividades de ginástica laboral proporcionados pela empresa. As queixas musculoesqueléticas foram verificadas por meio de um questionário do mapa corporal, adaptado por Barros e Alexandre para a análise dos dados foi utilizada apresentados demonstraram que as praticas em ginástica laboral realizadas em seções em 15 minutos duas vezes na semana, não foram suficientes para diferenciar a intensidade das queixas musculoesqueléticas daqueles que praticam e não praticam a atividade.

Hereczuck e Ulbricht(2013) apresenta um estudo sobre a temática de prescrição de um programa de ginástica Laboral para o trabalho frente ao computados: uma abordagem ergonômica.O objetivo do estudo foi identificar os principais pontos de sobrecarga musculoesqueléticas e o grau de fadiga mental que atinge os trabalhadores administrativos, discuti-los e a partir dos dados obtidos sugerir um programa de ginástica laboral. A metodologia utilizada teve uma abordagem quali-quantitativa de

caráter exploratório e descritivo. Os sujeitos envolvidos foram funcionários do setor técnico administrativo de uma instituição pública da cidade de Curitiba, e funcionários que passassem a maior parte do tempo frente ao computador, os instrumentos utilizados para a parte quantitativa foram questionários bipolar, para a avaliação da fadiga e questionário nórdico padrão para a análise dos sintomas musculoesqueléticos, a partir dos dados coletados, foram analisados os principais focos que prejudicavam o trabalho dos indivíduos e elaborado um programa de ginástica laboral. Os resultados mostraram que os indivíduos envolvidos neste estudo apresentaram um grau considerável de fadiga mental, além de segmentos corporais afetados por dores ou desconforto dados levados em consideração para a prescrição de um programa de ginástica laboral para que não se torne apenas uma ferramenta sem utilidade.

Após a análise dos estudos percebe-se a importância da Ginástica Laboral, como contribuinte no processo de prevenção das doenças ocupacionais, bem como ferramenta para melhoria no desempenho pessoal do trabalhador frente ao seu local de labor.

Percebe-se então que a Ginástica Laboral é benéfica em variados setores, mais que a mesma deve estar aliado há um programa que observe a individualidade das funções no local de trabalho. Como não foram encontrados estudos que fizessem menção a realidade das costureiras ou programas que contemplassem as mesmas, este trabalho vem reforçar as contribuições de um programa destinado a uma profissão específica que permitam uma possível melhoria no ambiente dos mesmos trazendo para além de benefícios físicos, uma ferramenta para alterações positivas no bem estar emocional e profissional.

4 PROPOSTAS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

Ao propor um Programa de Ginástica Laboral deve-se considerar a importância do trabalho como uma peça fundamental para a vida do ser humano, ao pensar que segundo Silva & Marchi (1997) é trabalhando que passamos a maior parte de nossa vida enquanto estamos acordados e é no trabalho ou por meio dele que realizamos grande parte de nossas aspirações.

Para tanto um programa de GL é uma ferramenta no processo de prevenção de doenças ocupacionais pois segundo Cañete (2001, p. 147)

[...] Seu principal objetivo é agir preventivamente tanto quanto aos acidentes como no sentido de evitar o estresse, aumentar o bem-estar e a disposição dos indivíduos, facilitar o relacionamento e a cooperação entre as equipes, e, conseqüentemente, incrementar os resultados.

A partir da implantação da Ginástica Laboral, o trabalhador poderá diminuir os riscos dos acidentes de trabalho, além do afastamento causado por lesões, e prevenir as doenças ocupacionais, e ser um possível pivô no processo de incentivo a prática de atividades físicas também fora do horário.

Segundo Carvalho (2003), a GL é definida como sendo o exercício físico orientado e praticado durante o horário do expediente visando benefícios pessoais no trabalho, que tem por objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador.

Nos últimos anos e a partir da análise dos estudos citados acima, tem-se notado que a Ginástica Laboral vem sendo implantada e desenvolvida em um número crescente de empresas com o intuito de minimizar problemas relacionados com a saúde do trabalhador principalmente no que se refere à prevenção. A partir das considerações citadas respeito, das características da GL e dos estudos sobre a suas contribuições, um programa de ginástica laboral pode ser eficaz quando o mesmo for oferecido para um público específico que neste caso corresponde a costureiras industriais.

Ao pensar nas propostas de implantação de GL, pode observar que as costureiras se apresentam no ambiente laboral, numa posição sentada, realizam suas atividades do cotidiano de forma única e estática. O que em linhas gerais em longo prazo e com uma

repetitividade de movimentos, poderá ser observado à formação de quadro de lesões, sendo eles nos membros mais recrutados durante a realização das tarefas cotidianas.

Segundo Cardoso et al (2011) a categoria têxtil- confecção, principalmente no setor de costura, está entre as profissões que essencialmente oferece riscos à saúde dos trabalhadores, devido a repetitividade e recrutamento das extremidades superiores e inferiores bem como o prolongamento da postura sentada, levando o trabalhador a uma sobrecarga física expondo os mesmos ao sintomatologias dolorosas, fadigas musculares e desgastes dos discos intervertebrais e lesões principalmente na região lombar e membros inferiores. Júnior (2005) aponta que nos dias atuais, aproximadamente três quartos das posturas de trabalho em países industrializados são exercidos na posição sentada, e que ao se submeter o corpo para determinada atividade, muitas vezes há uma solicitação constante em determinadas regiões do corpo, enquanto que em outros há uma deficiência no recrutamento. Para tanto o autor aponta que os exercícios de compensação podem ser métodos para evitar o enfraquecimento ou encurtamento músculo articular que provocaria problemas na estrutura da coluna vertebral e surgimento de dor muscular.

É Importante analisar que ao se propor um programa de ginástica laboral em tem que se levar em consideração o que coloca Lima (2003) que o mesmo deve propiciar aos trabalhadores vivências motoras que possam construir movimentos naturais, em um plano anatômico que auxiliem no processo de reequilíbrio das tensões articulares e num plano neuromotor que ajudem na percepção consciente do individuo que realizam tais atividades, bem como os efeitos benéficos que a mesmas o proporciona.

O profissional de Educação Física é uma peça chave na realização de um programa de GL, pois ao longo da sua trajetória adquire conhecimentos fundamentais como fisiologia do exercício, cinesiologia, conceitos sobre alongamentos e flexibilidade, além de atividades de recreação.

Tais possibilidades são mais validadas quando observamos o que Maciel (2008) apresenta no seu estudo citando que o Congresso Nacional e um projeto de lei (62138/05) que propõem a criação da obrigatoriedade da prática da GL sendo orientada por um profissional de Educação Física em empresas públicas e privadas que apresentam características de trabalho repetitivo, Maciel (2008, p.2003) ainda endossa

as informações apresentadas sobre o Conselho Federal de Educação Física o (CONFEF) quando coloca que.

[...] O profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações--[...] ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais com propósito de prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e saúde [...] visando à consecução do bem-estar e qualidade de vida, prevenção de doenças e acidentes, problemas posturais e compensação de distúrbios funcionais [...]

Por ser um profissional capacitado para a realização de tais atividades o profissional de Educação Física deve atuar na especificidade da profissão, no caso deste estudo podemos dar ênfase às classificações da Ginástica Laboral, trazendo atividades que contemplem o aquecimento ou a preparação do indivíduo para a realização de suas tarefas, atividades de correção que visem restabelecer a musculatura, alongando os músculos que estão encurtados e fortalecer os que estão enfraquecidos e atividades relaxamento com o intuito de oxigenar as estruturas musculares na tarefa diária.

De acordo com Mendes & Leite (2008) a Ginástica Laboral corretiva reestabelece o antagonismo muscular se valendo de exercícios de alongamento, força e relaxamento ao final do expediente, no período de 10 a 15 minutos, nas figuras abaixo são mostrados alguns exercícios de flexibilidade.

Figura 1- Exercício de Extensão dos dedos e punhos



O Primeiro exercício compreende a extensão dos dedos e punhos (exercício estático) 2x de 5 a 10 segundos para cada lado

Figura1.2-Flexão dos dedos



Fonte<http://personalleandrodalponete.blogspot.com.br/2013/03/pra-que-ter-flexibilidade.html>

O segundo exercício compreende a flexão dos dedos, executado de mãos fechadas(exercício estático) 2x de 5 a 10 segundos para cada lado.

Figura1.3 Rotação do tronco e pescoço



Fonte<http://personalleandrodalponete.blogspot.com.br/2013/03/pra-que-ter-flexibilidade.html>

O Terceiro exercício compreende a sua execução através da rotação para ambos os lados numa repetição de 2x de 10 segundos

Figura1.4 Flexão da perna e extensão da coxa



Fonte <http://personalleandroalponete.blogspot.com.br/2013/03/pra-que-ter-flexibilidade.html>

O quarto exercício corresponde a flexão da perna e extensão da coxa, recrutando o músculo quadríceps numa repetição de 2x de 10 segundos

Figura 1.5 Abdução e rotação externa da coxa



Fonte <http://personalleandroalponete.blogspot.com.br/2013/03/pra-que-ter-flexibilidade.html>

O quinto exercício abrange a abdução e rotação externa da coxa. Cruzar a perna de maneira que a outra que ficou no solo fique flexionada. Executar os exercícios de 2x de 10 segundo para ambos os lados.

Figura 1.6 Adução e Flexão da coxa



Fonte <http://personalleandrodalponte.blogspot.com.br/2013/03/pra-que-ter-flexibilidade.html>

O sexto exercício corresponde a adução e flexão da coxa, especificamente o glúteo, realizado em uma repetição de 2x de 10 segundos para ambos os lados.

Figura 1.7 Flexão dorsal do Pé



Fonte <http://personalleandrodalponte.blogspot.com.br/2013/03/pra-que-ter-flexibilidade.html>

Na sétima imagem verifica-se o exercício de flexão dorsal do pé recrutando os músculos gêmeos e solear numa repetição de 2x de 10 segundos.

Figura 1.8 Flexão do tronco

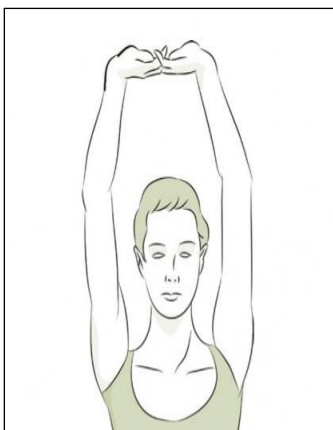


Fonte <http://personalleandrodalponte.blogspot.com.br/2013/03/pra-que-ter-flexibilidade.html>

Na oitava imagem há uma realização de flexão do tronco, com o intuito de um maior recrutamento do mesmo e da região lombar numa repetição de 2x de 10 segundos.

Os exercícios propostos são adaptações feitas para um público que passa a maior parte do tempo realizando suas atividades laborais sentadas, os exercícios seguintes serão propostos com o objetivo de compensação dos principais grupamentos musculares solicitados nesta função. Através de uma de treinamentos que visem uma compensação, também chamado de pausa. Podendo ser realizada uma pela manhã e outra à tarde com duração de 6 a 7 minutos.

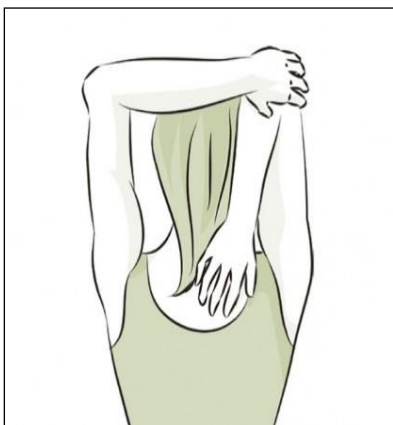
Figura 2.0 Extensão de braços



Fonte: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/ginastica-laboral-contras-sedentarismo/366/> acessado dia 20/06 de 2014 às 8:30.

A imagem 2.0 apresenta uma atividade com extensão de braços (direito e esquerdo) podendo haver uma variação, com inclinação para direita e esquerda. Com uma repetição de 2x10 s para cada lado.

Figura 2.1 Alongamento do tríceps



Fonte: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/ginastica-laboral-contras-sedentarismo/366/> acessado dia 20/06 de 2014 às 8:30.

Na imagem 2.1 o exercício corresponde a alongamento do tríceps, podendo ser na posição sentada, ou em pé. Com uma repetição de 2x10 s para cada lado.

Figura 2.2 Alongamentos de músculos da nuca e costas

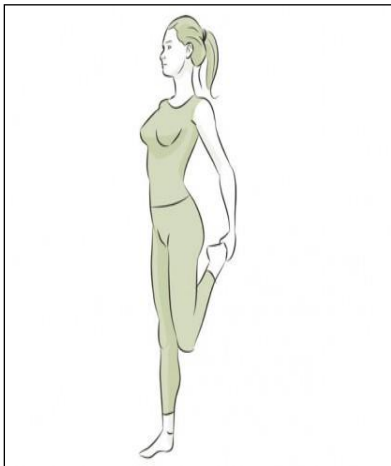


Fonte: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/ginastica-laboral-contras-sedentarismo/366/> acessado dia 20/06 de 2014 às 8:30.

Na imagem de 2.2 o exercício corresponde ao alongamento dos músculos da nuca e das costas corresponde ao movimento giratório para os dois lados. Com uma execução de 1x de 10 s para cada lado.

Nas imagens abaixo serão apresentados exercícios de flexão e extensão, para os membros inferiores.

Figura 2.3 Flexão de Pernas



Fonte: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/ginastica-laboral-contrasedentarismo/366/> acessado dia 20/06 de 2014 às 8:30.

Na imagem 2.3 corresponde a flexão de pernas, neste exercício há uma possibilidade de trabalho do glúteo, coxas. Com uma execução de 2x 10 s para cada lado.

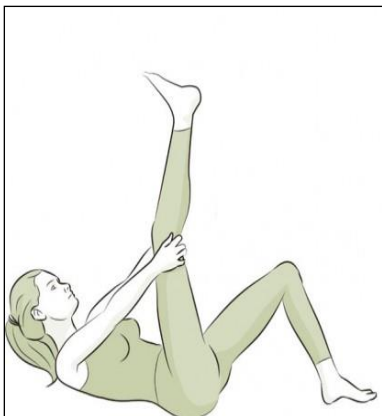
Figura 2.4 Flexão de pernas deitado



Fonte: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/ginastica-laboral-contrasedentarismo/366/> acessado dia 20/06 de 2014 às 8:30.

Na imagem 2.4 corresponde a flexão de pernas deitado, este exercício é uma variação de exercícios em pé, o participante deverá está com a cabeça e a coluna apoiada e fará flexão de pernas, puxando o joelho de encontro ao peito 2x de 10 a 15 s para cada lado.

Figura 2.5 Extensão de pernas deitado

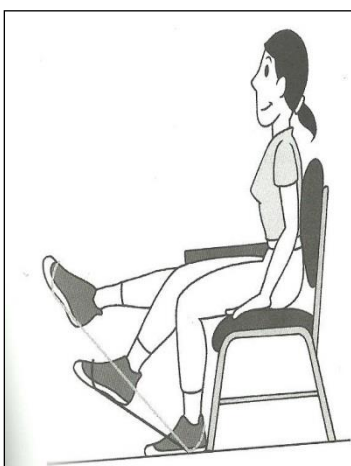


Fonte: Fonte: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/ginastica-laboral-contra-sedentarismo/366/> acessado dia 20/06 de 2014 às 8:30.

A figura 2.5 corresponde a extensão de pernas deitado, este exercício será feito deitado com uma das pernas flexionadas e outra estendida, o indivíduo deverá estar com o olhar fixo para cima e a cabeça e a coluna apoiada. Pode haver uma repetição de 2x de 10 a 15 s para cada lado.

E por fim, os exercícios a seguir trazem uma série que tem como objetivo o fortalecimento muscular dos membros inferiores e superiores dos trabalhadores, neste caso as costureiras, se valendo da utilização de uma ferramenta auxiliar, a borracha extensora.

Figura 3.0 Extensão do quadríceps



Fonte: LEITE&MENDES, 2008, p, 89

A figura 3.0 compreende a extensão do quadril, com o auxílio da borracha extensora, que estará apoiado há um dos pés, no momento da execução do exercício. Pode haver uma execução de 2x de 10s para cada lado.

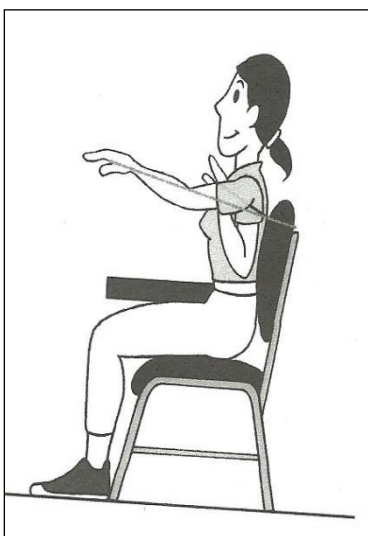
Figura 3.1 Flexão do bíceps



Fonte:LEITE&MENDES,2008,p,90

A figura 3.1 mostra o exercício que compreende a flexão de bíceps, através da utilização da borracha extensora, posicionando os cotovelos estendidos a sua frente segurando uma das pontas, e a outra ponta da borracha estará presa a sua mão, ao executar o movimento de flexão elevando o cotovelo, conseqüentemente haverá o fortalecimento do bíceps. Pode haver uma execução de 2x de 10 s para cada lado.

Figura 3.2 Flexão do Peitoral



Fonte:LEITE&MENDES,2008,p,90

A figura 3.2 corresponde a exercício de flexão do peitoral, o participante ficará na posição sentada, posicionando os cotovelos flexionados e realizando movimento de adução horizontal do ombro com a utilização da borracha extensora presa a cadeira. Pode haver a execução de 2x10 s.

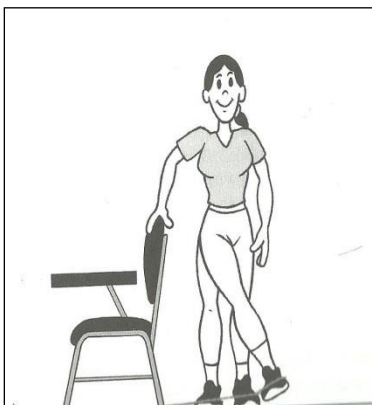
Figura 3.3 Abdução dos membros inferiores



Fonte:LEITE&MENDES,2008,p,92

A figura 3.3 corresponde à abdução dos membros inferiores, neste exercício há abdução com a perna e o joelho estendido e a utilização do elástico que pode ser preso à cadeira ou a perna oposta. Pode haver a execução de 2x de 10 s para cada lado.

Figura 3.4 Adução dos membros inferiores



Fonte:LEITE&MENDES,2008,p,89

A figura 3.4 corresponde à adução dos membros inferiores, neste exercício há adução com a perna, onde o indivíduo fará o movimento de cruzar a perna sobre a oposta, utilizando o elástico que pode ser preso á cadeira ou a perna oposta. Pode haver uma a execução de 2x de 10 s para cada lado.

Os exercícios apresentados aqui têm como principal intuito atender a um programa de Ginástica Laboral que atue no bem estar dos seus participantes, bem como no seu desenvolvimento no âmbito físico, psicológico e social, e na prevenção de possíveis doenças ocupacionais, que tem acometido muitos trabalhadores como demonstram os estudos analisados anteriormente.

5 CONCLUSÕES

Inúmeros trabalhos vêm surgindo no cenário atual, trazendo como principal enfoque a implantação da Ginástica Laboral como uma fonte para minimizar problemas relacionados à saúde ocupacional, que podem ser visualizados em dados que apontam a sua eficácia na melhoria da qualidade de vida, autoestima e aspectos fisiológicos como melhoria da flexibilidade e mobilidade articular, diminuindo a fadiga decorrente da tensão e melhoria na oxigenação das estruturas musculares.

Assim, este estudo teve como objetivo principal analisar através da literatura a influencia da Ginástica Laboral na Prevenção de doenças ocupacionais, ao longo do processo e análise dos dados, foi possível compreender tal interação, através das respostas dadas aos objetivos posteriores que foram; identificar, através da literatura os principais sintomas das doenças ocupacionais, descrever os estudos publicados no âmbito nacional.

A metodologia empregada neste texto possibilitou também a construção de um programa de ginástica laboral para o público de costureiras industriais, haja vista que após a análise dos estudos expostos, encontrados em livros, artigos, e teses, percebeu-se que não produções que contemplem o público citado acima, logo esta análise desta escassez, serviu para dar maior respaldo para a criação de uma proposta que atendessem a individualidade do grupo de costureiras industriais.

A principal limitação desta pesquisa foi à carência de teóricos que explanassem sobre a ginástica laboral, no que se refere ao surgimento, definição, e a costureiras industriais, pois não foi possível encontrar estudos que caracterizassem a profissão. Apesar deste impasse pode se constatar que varias doenças são acometidas no meio laboral, e que muitas estão associadas a sobrecarga e movimentos repetitivos, dentre as principais, elencamos a DORT, conhecida como Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, a LER, Lesões por Esforços Repetitivos, além de desânimo e falta de disposição e produtividade.

Um fator perceptível neste processo de construção foi que ao literatura, verificou-se que a Ginástica Laboral se apresenta como uma possível proposta de prevenção de distúrbios advindos do ambiente de trabalho, porém alguns estudos verificados deixaram perceptível que existem autores que discordam da eficiência da

ginástica laboral tanto no processo de prevenção como de propostas de exercícios que auxiliem os sujeitos envolvidos.

O que nos reporta a perceber que a GL não pode ser compreendida apenas como o único meio para a promoção de bem estar e saúde no trabalho. Mesmo sendo apresentada como um bom instrumento preventivo, a mesma deve está aliada há um programa que aconteça de forma personalizada e que respeite a individualidade de grupos participantes.

Para tanto è necessário frisar que as atividades sejam realizadas por profissionais da área de Educação Física que tenham conhecimento teórico e técnico necessário para a aplicação de tais atividades e compreensão das mesmas como iniciativas voltadas para a saúde e principalmente qualidade de vida dos seus praticantes.

Reconhecendo as limitações deste trabalho, e que o mesmo não é um estudo engessado, sua continuidade se dará em estudos posteriores que apresentem dados quantitativos e qualitativos sobre o emprego de um programa de Ginástica Laboral em costureiras industriais.

6 REFERÊNCIAS

- ALENCAR et AL. **Avaliação da prática de Ginástica Laboral pelos funcionários de um hospital público.** Revista rene, v 10, n.2 p. 95-102, 2009
- AVELAR, A. S; FUJIMOTO, H.M. G. **Influências da Ginástica Laboral na minimização do estresse ocupacional.** Revista de Enfermagem Integrada, v 5, n2: p 956-964, 2012.
- BADARO, A, F, V.SILVA,H da Silva.BECHE.D,**Flexibilidade versus alongamento:esclarecendo as diferença.**Rev,Saúde,Santa Maria,vol 33,n1: p32-36,2007.
- BASSO, A. L. **Ginástica Laboral: perspectiva de difusão no pólo industrial de Piracicaba.** Faculdade de Educação Física. Rio Claro-SP: UEP, 1989.
- BASTOS, T.T; SILVA, X.S.B. **Aplicação da Ginástica Laboral com o propósito do bem estar no ambiente do trabalho.**2009.88 f. Monografia da Universidade da Amazônia,2009.
- BERGAMASCHI, Elaine Cristina; POLITO, Eliane. **Ginástica Laboral Teoria e Prática.** Rio de Janeiro; Sprint, 2002.
- BATISTA,M.L.B;CARDOSO,A.C;SANDOVAL,R.A. **Perfil epidemiológico e fatores relacionados à lombalgia em um grupo de costureiras da empresa textil Marka da Paz.**Rev, digital Efdeportes.Buenos Aires,Nº102,2011.
- CANDOTTI, C. T. **Efeitos da Ginástica Laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho.** 2011.163 f. Tese (doutorado em ciências do Movimento) Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grade do Sul, Porto Alegre, 2011.
- CAÑETE, Ingrid. **Humanização: desafio de empresa moderna; a ginástica laboral como um caminho,** Porto Alegre,Ícone, 2001.
- CARVALHO, S. H. F. **Ginástica laboral.** Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br>, Acessado em maio de 2014.
- COELHO, M. S. R. **Estudo da frequência de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) em profissionais de enfermagem.** 2009. 107 f. Monografia Faculdade de Desporto da Universidade do Poro, 2009.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA-CONFEF. **Ginástica Laboral.** *Revista Confef*, n.13, p.4-11, ago., 2004.
- DURÃES, Gisele dos Santos. **Ginástica Laboral nas empresas: Análise e conscientização para uma melhor qualidade de vida.** 2011.42 f. Monografia (especialização em gestão de recursos humanos) Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2011

FERREIRA, B.M.P; OLIVEIRA, A.F.R. **Benefícios da Ginástica Laboral na Prevenção de doenças.** In: anais do 10º CONEX, conversando sobre extensão na UEPG. Londrina, 2012 v.10.

GOUVEIA, R.M.L.A. **Efeitos de um Programa de ginástica laboral baseado na metodologia de Lian Gong em 18 terapias- Um estudo realizado em trabalhadores administrativos de uma unidade de cuidados de saúde.** 2011. 51 f , Dissertação (Mestrado em atividade física e saúde) Faculdade do porto, 2011.

GRANDE et all. **Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral.** Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano, v 13, n. 2 p 131-137, 2011.

HERECZUCK, D.V; ULBRICHT, Leandra. **Prescrição de um programa de Ginástica Laboral para o trabalho frente ao computador: uma abordagem ergonômica.** Revista Uniandrade, v12, n. 2, 112-124.

JÚNIOR, José Manuel de Assis júnior. **Ginástica Laboral: um estudo com costureiras industriais.** 2005. 86 f. Monografia curso de fisioterapia da UEOP

JÚNIOR et all, **Queixas músculo esqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira.** Revista Produções, v22, n. 4, p. 831-838. 2012.

LEAL, L. F. C; MEJIA, D. P.M. **Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida.** Maio 2012.

LEITE, Neiva; MENDES, Ricardo Alves. **Ginástica Laboral Princípios e Aplicações Práticas.** São Paulo, Manole, 2008.

LIMA, Valquiria. **Ginástica Laboral Atividade Física no Ambiente de Trabalho.** São Paulo: Phorte, 2003.

LONGEN, W, C. **Ginástica laboral na prevenção de Ler/ Dort? Um estudo reflexivo em uma linha de produção.** 2003. 130 f Dissertação (Mestrado em engenharia de produção) Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

MACHADO, L.M.R.M. **Proposta de exercícios de ginástica laboral, como resposta as principais lesões músculo esqueléticas relacionadas ao trabalho.** 2008. 70 f. Monografia faculdade do desporto da universidade do porto, Porto, 2007.

MACIEL, M.G. **Ginástica Laboral instrumento de Produtividade e saúde.** São Paulo, Manole, 2008.

MANCILHA, R.A. **Ginástica Laboral: Um meio de promover qualidade de vida no trabalho.** In: **Qualidade de vida em propostas de intervenção corporativa.** São Paulo: IPES, 2007. Cap. 24, p. 203-209.

MARCHI, M, de Ricardo; SILVA, D.A.M. **Saúde e qualidade de vida no trabalho.** São Paulo, Best Seller, 1997.

MARTINS,C.O; MICHELS,G. **Saúde X Lucro: Quem ganha com um programa de promoção de saúde do trabalhador?**Revista brasileira de Cineantropometria e desenvolvimento humano. Santa Catarina, V.3,n .1, p. 45-101, 2001.

MATTOS,M.G.Rosseto Júnior, A.J; BLECHER,S.**Teoria e Prática da metodologia da pesquisa em Educação Física: Construindo sua monografia,artigos e projetos.**São Paulo; Phorte, 2004.

MILITÃO, A.G. **A influência da Ginástica para a saúde do trabalhador e sua relação com os profissionais que a orientam.** 2001, Dissertação (mestrado em engenharia da produção), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

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.

ORMELEZ, Camilla Rosa; ULBRICHT, Leandra. **Análise Ergonomica do Trabalho com sobrecarga Física.** Revista Uniandrade, v 11, n.2 p.69-84, 2010.

ROCHA, JOANA.**Estudo prévio para a implementação de um Programa de Ginástica Laboral.Análise ergonômica do local de trabalho.** 2007. 83 f. Monografia Faculdade do desporto da Universidade do Porto, Porto, 2007.

SALATE, Ana Claudia Bonome; SILVA, Jordani Bueno. **A ginástica Laboral como forma de promoção a saúde.** Revista de Fisioterapia especialidades. São Paulo,v1, n1, P 1-5, 2007.

SEVERINO, Antônio Joaquim.**Metodologia do Trabalho Científico,** São Paulo, Cortez, 2007.

SOUSA, B. C.C; JOIA. L. C. **Relação entre Ginástica Laboral e prevenção das doenças ocupacionais: Um estudo Teórico.** São Francisco de Barreiras- Ba: Curso de Fisioterapia; 2007

<http://personalleandrodalponete.blogspot.com.br/2013/03/pra-que-ter-flexibilidade.htm>

<http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/ginastica-laboral-contras-sedentarismo/366/>
acessado dia 20/06 de 2014 às 8:30.