

## **Análise da eficácia de um protocolo de ginástica laboral implantado em uma instituição de ensino superior no sul do Espírito Santo**

Nelson Coimbra Ribeiro Neto<sup>1</sup>; Josiane Castelo Branco Rodrigues<sup>2</sup>; Demétrius Pires<sup>3</sup>; Guilherme Lemos Imbelloni<sup>4</sup>

*<sup>1</sup>Fisioterapeuta Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente. Docente e Coordenador do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Camilo-ES. R. São Camilo de Lélis, 01, Paraíso, Cachoeiro de Itapemirim-ES. CEP: 29.304-910. e-mail: coimbra.fisio@gmail.com*

*<sup>2</sup>Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Camilo-ES. R. São Camilo de Lélis, 01, Paraíso, Cachoeiro de Itapemirim-ES. CEP: 29.304-910. e-mail: josy\_18.rodrigues@hotmail.com*

*<sup>3</sup>Técnico Desportivo do Setor de Extensão Universitária do Centro Universitário São Camilo-ES. R. São Camilo de Lélis, 01, Paraíso, Cachoeiro de Itapemirim-ES. CEP: 29.304-910. e-mail: demetriuspires@saocamilo-es.br*

*<sup>4</sup>Fisioterapeuta Mestre em Programa Saúde da Família. Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Camilo-ES. R. São Camilo de Lélis, 01, Paraíso, Cachoeiro de Itapemirim-ES. CEP: 29.304-910. e-mail: guilhermeimbelloni@hotmail.com*

**RESUMO:** a ginástica laboral tem sido empregada nas empresas de modo a promover a melhoria de qualidade de vida de seus colaboradores. Com o objetivo de analisar a eficácia de um protocolo de ginástica laboral implantado em uma Instituição de Ensino Superior no sul do Espírito Santo, esta é uma pesquisa observacional não participativa, quantitativa, de caráter descritivo, onde foram aplicados dois questionários a 106 participantes de um programa de Ginástica Laboral, sendo um antes e um após o protocolo iniciado. Identificou-se após a implantação houve uma melhoria relatada de 70% para dores / desconfortos, bem como uma maior adesão à prática de atividade física regular. Outras pesquisas

separando os participantes pelo enquadramento funcional, gênero e nível de escolaridade devem surgir para subsidiar a literatura.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício; Qualidade de Vida; Saúde do Trabalhador.

### **Effectiveness analysis of a labor gymnastics protocol implanted at an university in the south of the Espírito Santo State**

**ABSTRACT:** labor gymnastics have been employed at enterprises on a way to promote a better life quality between its workers. Aiming to analyze the effectiveness of a labor gymnastics protocol implanted at an University in the south of the Espírito Santo State; this is a no participative observational and quantitative research, within a descriptive character, where two questionnaires were applied to 106 participants of a labor gymnastics program; one of them before and the other one after the started protocol. After the implanted protocol it was identified a related improvement of 70% for pains / discomfort, and also a biggest accession to the regular practice of physical activities. Other researches splitting the labor functions, genre and school level of the participants must appear to help the literature.

**KEYWORDS:** Exercise; Quaiity of Life; Occupational Health.

#### **1- INTRODUÇÃO**

A partir da necessidade da implantação de programas que priorizem a prevenção e a qualidade de vida do trabalhador, surge a Ginástica Laboral (GL) com o intuito de amenizar os efeitos lesivos acarretados pelo trabalho. Tal introdução no ambiente de trabalho vem ganhando grande espaço dentro das iniciativas de prevenção devido a sua atuação positiva na qualidade de vida do colaborador em sua jornada de trabalho, já que, consistindo em uma pausa ativa, a mesma

desempenha uma ruptura da monotonia, servindo como um relaxamento e proporcionando efeitos benéficos à saúde do empregado.

De acordo com Poletto (2002), estes benefícios têm sido estudados por diversos autores, sendo relacionados a uma maior produtividade, mudança no estilo de vida mais saudável, dentre outros fatores, propiciando ganhos individuais, bem como institucionais.

Contudo, a literatura existente contempla poucos estudos que avaliam a temática da ginástica laboral, bem como as características dos trabalhadores que priorizam a sua prática. Já a adaptação da intervenção do programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida dos trabalhadores tem sido amplamente defendida na literatura. No entanto, há poucos estudos sobre a relação de ambos. Sendo assim, fica clara a necessidade de uma análise de seus efeitos e de sua interação como objeto de auxílio preventivo, pois, acredita-se que os resultados desta análise contribuiriam para tal.

Assim, questiona-se: a implantação de um protocolo de ginástica laboral em uma Instituição de Ensino Superior seria eficaz na melhoria da qualidade de vida de seus colaboradores?

A fim de responder a este problema de pesquisa, Poletto (2002), relata que os ganhos com a implantação da GL são estudados há muito tempo. Esses ganhos relacionam-se diretamente com melhoria da qualidade de vida e redução de lesões através da promoção de saúde e do bem estar geral que se estabelece.

Com a implantação de um protocolo de ginástica laboral em uma Instituição de Ensino Superior, busca-se despertar nos trabalhadores a necessidade de mudança no estilo de vida e não apenas de alteração nos momentos de ginástica orientados dentro da empresa.

Portanto, espera-se que a inserção de tal programa, contribua para o aumento da satisfação efetiva com relação ao bem estar e qualidade de vida no trabalho, pois a prática do mesmo associado a outras atividades físicas vem apresentando bons resultados para a saúde do trabalhador.

Diante de tais benefícios oriundos da GL, o presente estudo almejou analisar a eficácia de um protocolo de ginástica laboral implantado em uma Instituição de Ensino Superior no sul do Estado Espírito Santo.

## 2- REVISÃO DE LITERATURA

“Os avanços tecnológicos, a urbanização e os ambientes de trabalho sedentários têm sido responsáveis pela diminuição da atividade física cotidiana, resultando em importantes consequências negativas sobre a saúde da sociedade” (ROSSATO et al, 2013, p. 15). “Esses fatores negativos contribuíram para o aumento da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis e já significam 63% de mortes por todas as causas mundiais” (GRANDE et al, 2013, p. 28).

Atualmente, o trabalho vem ocupando um espaço muito importante na vida de qualquer indivíduo, e o excesso de atividades laborais, na maioria das vezes, é visto como o principal causador de males físicos e mentais. Nesse sentido, muitas empresas têm investido em proporcionar atividades físicas para os seus colaboradores, no intuito de reduzir e prevenir problemas ocupacionais, por meio de exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho (MEZZOMO; CONTREIRA; CORAZZA, 2010, p. 7).

A busca pela necessidade de mudanças mais humanizadas dos processos de trabalho e pelo exercício de uma abordagem multidisciplinar e intersetorial na saúde dos trabalhadores, abre espaço para diversos programas de qualidade de vida e prevenção de doenças no ambiente de trabalho [...] (RESENDE et al, 2007, p. 26).

“No Brasil, uma das formas mais utilizadas de intervenção no trabalho, com intuito de prevenção de doenças e promoção da saúde, é a ginástica laboral” (GRANDE et al, 2011, p. 132); que tem por objetivo principal prevenir doenças ocupacionais, “sendo realizada nos locais de trabalho, três vezes por semana, ou diariamente, por períodos que variam de 8 a 12 minutos, durante a jornada de trabalho” (MACIEL et al, 2005, p. 72).

Segundo Oliveira (2007), a Ginástica Laboral (GL) aborda exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, de coordenação motora e também de relaxamento, realizados em diferentes setores de uma empresa. “Sua introdução passou a ser comum nos ambientes de trabalho industrializados, passando a ocupar um grande espaço dentro das iniciativas de prevenção propostas pelos diferentes profissionais que atuam na saúde do trabalho” (LONGEN, 2003, p. 56).

“A inserção da GL na rotina das empresas pode apresentar resultados positivos, como o aumento da produtividade, disposição para o trabalho, melhoria da qualidade de vida e conscientização corporal” (CANDOTTI; STROSCHEIN; NOLL, 2011, p. 700), pois além de prevenir as LER/DORT, “a GL tem apresentado

resultados mais rápidos e diretos, como a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais” (OLIVEIRA, 2007, p. 45).

Além disso, “a GL proporciona maior disposição para outras atividades do cotidiano, [...] como a prática de atividade física fora do expediente de trabalho” (ROSSATO et al, 2013, p.15).

Entende-se, portanto, que um programa de ginástica laboral pode ter um impacto positivo em uma empresa [...], uma vez que a mesma estará investindo na saúde dos seus trabalhadores, por meio da instituição de pausas, proporcionando a quebra de possíveis vícios posturais [...] (RESENDE et al, 2007, p. 26).

## **MÉTODO**

### **Amostra**

Os sujeitos da pesquisa foram 106 colaboradores com vínculo administrativo de uma Instituição de Ensino Superior (IES) do sul do estado do Espírito Santo, incluídos seus menores aprendizes e estagiários, que participam do programa de Ginástica Laboral da IES.

### **Instrumento**

Para este estudo foram elaborados dois questionários fechados com perguntas anteriores e posteriores à prática de Ginástica Laboral.

O primeiro, que antecede o início da ginástica laboral, contou com 08 questões fechadas, incluindo dados pessoais, sem necessidade de identificação nominal, alguns indicadores relacionados à saúde e à empresa (setor em que atua, tempo de trabalho e horário de jornada, prática de atividade física, locais de dor, presença de enfermidades). O segundo questionário, que sucedeu ao início da GL, contou com 05 questões fechadas com exclusão dos dados pessoais, sem necessidade de identificação, e com indicadores relacionados ao efeito (melhoria) da ginástica laboral no ano aplicado.

### **Contexto e Procedimento**

Trata-se de um estudo do tipo quantitativo, de caráter descritivo, de observação não participante, realizado nos setores administrativos de uma IES do

sul do Estado do Espírito Santo, localizada na cidade de Cachoeiro de Itapemirim, entre agosto e dezembro de 2013.

A implantação deste programa demandou de um procedimento adaptado de acordo com a individualidade e necessidade pré-existente deste público-alvo, constando de um protocolo de ginástica laboral composto por intervenções diárias. Tais intervenções foram aplicadas aos participantes em encontros orientados com duração de 10 a 15 minutos com uma frequência de duas vezes por semana em dias alternados em um período de cinco meses. Os conteúdos destas intervenções foram: alongamentos simples e de relaxamento, aquecimento, movimentos osteocinemáticos e alguns exercícios de fortalecimento muscular.

Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, sob parecer número 377.708, os colaboradores foram convidados a responderem os questionários fechados em dois momentos: 1) antes de sua iniciação no programa de Ginástica Laboral institucional (questionário pré); 2) ao final do semestre letivo 2013/2 (questionário pós). A pesquisa descritiva foi realizada a partir de agosto de 2013 nos CAMPI I e II da IES, onde foram distribuídos os questionários em todos os setores participantes do programa, sendo eles: Biblioteca, Comunicação, Coordenações, Direção Pedagógica, Extensão Universitária, Financeiro, Laboratórios, TI, Pós Graduação, Praça de Alimentação, Recursos Humanos, Secretaria, Serviço Social, Suprimentos e Zeladoria. Todos os colaboradores participantes da GL em cada setor responderam os questionários mediante seu consentimento livre e esclarecido (TCLE) expresso em documento próprio.

Como critério de inclusão bastava o colaborador possuir vínculo administrativo com a IES, mesmo que possua também o vínculo acadêmico. Foram excluídos do estudo os funcionários, estagiários e menores aprendizes que não estiveram aderidos ao programa de Ginástica Laboral institucional ou não se disponibilizaram a participar do estudo, mesmo que possuíssem vínculo administrativo vigente.

Ao distribuir os questionários aos colaboradores que concordaram em participar da pesquisa, por meio do TCLE, tiveram um prazo de uma semana para devolvê-los preenchidos ao setor de extensão Universitária, onde os documentos foram misturados, garantindo o sigilo das informações colhidas.

Neste estudo não foi realizado nenhum tipo de identificação do colaborador ou de indução a respostas, pois os participantes responderam os questionários sem a presença dos pesquisadores envolvidos com o programa de ginástica laboral em questão. Além disso, esta pesquisa não ofereceu quaisquer riscos à saúde dos participantes.

Foi aplicada a tabulação dos dados por meio de frequência absoluta e relativa, utilizando-se o programa Microsoft Excel® 2007.

### **Análise dos dados**

Fizeram parte deste estudo, 106 colaboradores, dentre estes, 78,30% representam o gênero feminino e 21,70% o gênero masculino. Ambos apresentam prevalência de idade entre 20 a 40 anos, sendo a escolaridade mais presente o Ensino Médio (44,33%), seguida pelo Ensino Superior (26,41%). Os dados de identificação foram colhidos no pré-questionário e são demonstrados na tabela 1, abaixo.

**Tab. 1:** Identificação dos sujeitos da pesquisa.

| <b>VARIÁVEIS</b>              | <b>Fa (N) / Fr (%)</b> |
|-------------------------------|------------------------|
| <b>Gênero</b>                 |                        |
| Feminino                      | 83 / 78,30             |
| Masculino                     | 23 / 21,70             |
| <b>Idade</b>                  |                        |
| 15 a 19 anos                  | 18 / 16,98             |
| 20 a 29 anos                  | 40 / 37,73             |
| 30 a 39 anos                  | 30 / 28,30             |
| 40 a 49 anos                  | 13 / 12,26             |
| > de 50 anos                  | 3 / 2,83               |
| Não Responderam               | 2 / 1,88               |
| <b>Escolaridade concluída</b> |                        |
| Ensino Fundamental            | 8 / 7,54               |
| Ensino Médio                  | 47 / 44,33             |
| Ensino Superior               | 28 / 26,41             |
| Pós-Graduação                 | 18 / 16,98             |
| Não Responderam               | 5 / 4,71               |

Fa: Frequência absoluta; Fr%: Frequencia relativa

Quando questionados sobre os locais de dores ou desconforto, 36 funcionários queixaram-se de desconforto na coluna, 34 em região de pescoço e ombro, 23 nas pernas, 16 em punhos e 14 pessoas relataram desconforto nas mãos, representando os maiores locais de dor, segundo a tabela 02.

**Tab. 2:** Resultados obtidos em relação aos locais de desconforto ou dor nos participantes de GL antes de iniciar a ginástica laboral da IES (mais de um por participante).

| Setores              | Mão       | Punho     | Braço     | Ombro     | Pescoço   | Cabeça    | Coluna    | Tórax     |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Biblioteca           | 01        | 01        | 01        | 06        | 05        | -         | 04        | -         |
| Comunicação          | 02        | 02        | 01        | 01        | 01        | -         | 04        | -         |
| Coordenações         | -         | 01        | 01        | 04        | 05        | 02        | 05        | -         |
| Direção              | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| Pedagógica           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| Extensão             | -         | 02        | -         | 02        | 03        | -         | 03        | -         |
| Universitária        | -         | -         | 01        | 03        | 01        | -         | 05        | -         |
| Laboratórios         | -         | -         | -         | 01        | 03        | 01        | 02        | -         |
| Pós Graduação        | -         | -         | -         | 01        | 03        | 01        | 02        | -         |
| Praça de Alimentação | 01        | 04        | 03        | 04        | 01        | 01        | 03        | -         |
| Recursos Humanos     | 03        | 02        | -         | 03        | 03        | -         | 01        | -         |
| Secretaria           | 03        | 02        | -         | 02        | 03        | -         | 02        | -         |
| Serviço Social       | 01        | 01        | 01        | 02        | 02        | -         | 01        | -         |
| Suprimentos          | 02        | 01        | -         | 02        | 03        | -         | 02        | -         |
| Tesouraria           | 01        | -         | -         | 02        | 02        | -         | 03        | 01        |
| TI                   | -         | -         | -         | 01        | 01        | -         | -         | -         |
| Zeladoria            | -         | -         | -         | 01        | 01        | 01        | 01        | -         |
| <b>TOTAL</b>         | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>08</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>05</b> | <b>36</b> | <b>01</b> |

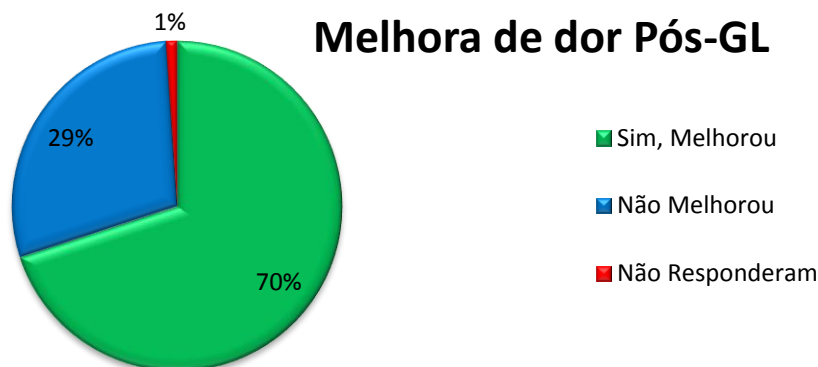
  

| Setores              | Quadril   | Perna     | Pé        | Todas as Alternativas | Não Responderam | Outros    |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|-----------------|-----------|
| Biblioteca           | -         | 01        | -         | 01                    |                 | 01        |
| Comunicação          | -         | 04        | -         | -                     |                 | 03        |
| Coordenações         | -         | 02        | -         | -                     | -               | -         |
| Direção              | -         | -         | -         | -                     | 01              | -         |
| Pedagógica           | -         | -         | -         | -                     | -               | -         |
| Extensão             | -         | 01        | -         | -                     | -               | 02        |
| Universitária        | -         | 01        | -         | -                     | 02              | -         |
| Laboratórios         | -         | 01        | 01        | -                     | 01              | -         |
| Pós Graduação        | -         | 01        | -         | -                     | -               | -         |
| Praça de Alimentação | -         | 04        | 02        | -                     | 01              | -         |
| Recursos Humanos     | -         | 01        | -         | -                     | 03              | -         |
| Secretaria           | -         | -         | -         | -                     | 01              | 01        |
| Serviço Social       | -         | 01        | -         | -                     | 01              | -         |
| Suprimentos          | 01        | 02        | -         | -                     | 05              | -         |
| Tesouraria           | -         | 01        | -         | 01                    | 02              | -         |
| TI                   | -         | -         | -         | -                     | <b>18</b>       | -         |
| Zeladoria            | 01        | 04        | -         | -                     | -               | -         |
| <b>TOTAL</b>         | <b>02</b> | <b>23</b> | <b>03</b> | <b>02</b>             |                 | <b>07</b> |

Em análise da tabela 2, observa-se que há prevalência de desconforto e dor em região de coluna, ombro, pescoço e perna, sendo estes os maiores grupos descritos.



Já no pós-questionário, quanto à melhoria desse desconforto, 70% relataram que “sim, houve melhora”, 29% alegou que não houve melhora e 1% não respondeu, conforme gráfico 1.



**Gráf. 1:** Resultado geral em relação à melhora de dor após o início da Ginástica Laboral da IES.

Dos que afirmaram haver melhora, percebe-se na tabela 3, que a maior incidência de alívio ou melhora, equivale aos locais de desconforto do pré-questionário previamente citados, sendo eles: coluna, ombro e pescoço respectivamente.

**Tab. 3:** Resultados obtidos em relação aos locais de melhora no desconforto ou dor dos participantes da GL por setor da IES (mais de um por participante).

| Setores                | Mão       | Punho     | Braço                 | Ombro           | Pescoço   | Cabeça    | Coluna    | Tórax     |
|------------------------|-----------|-----------|-----------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Biblioteca             | -         | -         | -                     | 03              | 02        | 01        | 01        | 01        |
| Comunicação            | 01        | 02        | -                     | 02              | -         | -         | 02        | -         |
| Coordenações           | -         | -         | -                     | 02              | 01        | -         | 03        | -         |
| Direção Pedagógica     | 01        | 01        | -                     | -               | 01        | -         | -         | -         |
| Extensão Universitária | 01        | 01        | -                     | -               | -         | -         | -         | -         |
| Laboratórios           | -         | -         | -                     | 01              | -         | -         | 01        | -         |
| Pós Graduação          | -         | 01        | 01                    | -               | 01        | -         | 01        | -         |
| Praça de Alimentação   | -         | 01        | 03                    | 02              | 03        | -         | 05        | -         |
| Recursos Humanos       | 01        | 01        | -                     | 04              | 01        | 01        | 01        | -         |
| Secretaria             | -         | 01        | 02                    | 02              | 02        | -         | 03        | 01        |
| Serviço Social         | 01        | -         | 02                    | 03              | 01        | -         | -         | -         |
| Suprimentos            | 02        | -         | 01                    | -               | 01        | -         | -         | -         |
| Tesouraria             | 04        | 02        | 01                    | 03              | 03        | 01        | 05        | 01        |
| TI                     | -         | -         | -                     | -               | 01        | -         | 02        | -         |
| Zeladoria              | -         | -         | 03                    | 01              | -         | -         | 02        | -         |
| <b>TOTAL</b>           | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>13</b>             | <b>23</b>       | <b>17</b> | <b>03</b> | <b>26</b> | <b>03</b> |
| Setores                | Quadril   | Perna é   | Todas as Alternativas | Não Responderam | Outros    |           |           |           |
| Biblioteca             | -         | 01        | -                     | -               | -         | -         |           |           |

|                        |           |           |           |          |          |           |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| Comunicação            | 01        | 01        | -         | -        | -        | 01        |
| Coordenações           | -         | -         | 01        | -        | -        | -         |
| Direção Pedagógica     | -         | -         | -         | -        | -        | -         |
| Extensão Universitária | -         | -         | -         | -        | 01       | -         |
| Laboratórios           | -         | 01        | -         | -        | -        | -         |
| Pós Graduação          | -         | -         | -         | -        | -        | -         |
| Praça de Alimentação   | -         | 02        | 01        | -        | -        | -         |
| Recursos Humanos       | -         | -         | -         | -        | -        | -         |
| Secretaria             | -         | -         | -         | -        | -        | 01        |
| Serviço Social         | -         | -         | -         | -        | -        | -         |
| Suprimentos            | -         | -         | -         | -        | -        | -         |
| Tesouraria             | 01        | 01        | -         | -        | -        | -         |
| TI                     | -         | 01        | -         | -        | -        | -         |
| Zeladoria              | -         | 04        | -         | -        | -        | 02        |
| <b>TOTAL</b>           | <b>02</b> | <b>11</b> | <b>02</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>04</b> |

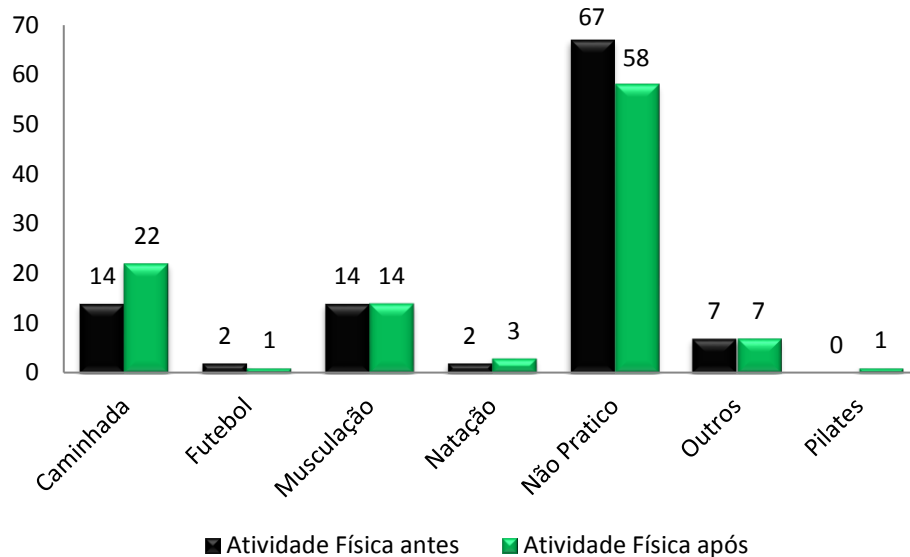
Assim, a tabela 4 sintetiza o percentual de melhora após o programa de GL, por região corpórea.

**Tab. 4:** Locais de desconforto ou dor antes e após iniciar a GL (mais de um por participante).

| Local de dor | Pré | Pós | % melhora |
|--------------|-----|-----|-----------|
| Mão          | 14  | 03  | 78,57     |
| Punho        | 16  | 06  | 62,50     |
| Braço        | 08  | --  | 100,00    |
| Ombro        | 34  | 11  | 67,64     |
| Pescoço      | 34  | 17  | 50,00     |
| Cabeça       | 05  | 02  | 60,00     |
| Coluna       | 36  | 10  | 72,22     |
| Tórax        | 01  | --  | 100,00    |
| Quadril      | 02  | --  | 100,00    |
| Perna        | 23  | 12  | 47,82     |
| Pé           | 03  | 01  | 66,67     |

Em relação à prática de atividade física antes de iniciar o programa de ginástica laboral, verifica-se no gráfico 2, que o predomínio é de colaboradores que não realizavam nenhuma atividade física, constituindo 63,20% dos participantes (N=67). Este indicador é reduzido para 54,71% após o protocolo de GL (N=58). Houve também uma diminuição no número de pessoas que praticavam futebol, além de aumento na natação, bem como um aumento de 57,14% de pessoas que

realizavam caminhadas (de 14 para 22). O número de praticantes de musculação e de outras atividades não se alterou, e um participante começou a praticar pilates após o protocolo de GL.



**Gráf. 2:** Comparação da prática de atividade física dos participantes antes e após início da GL.

### Considerações finais

De acordo com Oliveira (2007), sabe-se que as doenças ocupacionais podem resultar do desequilíbrio entre a execução de um movimento e a capacidade de movimentação de uma dada musculatura, e com base nesta informação, pode-se analisar que a amostra participante deste estudo apresenta características semelhantes.

No estudo de Candotti, Stroschein e Noll (2011), com 30 funcionários do setor administrativo, a realização da ginástica laboral com duração de 15 minutos, com frequência de três vezes por semana, em um período de três meses, foi demonstrada eficaz na diminuição da intensidade e frequência da dor, podendo ser considerada uma ferramenta capaz de produzir efeitos positivos sobre a dor nas costas dos trabalhadores que exercem sua função na postura sentada.

Nesta pesquisa, observou-se melhora de 70% no quesito desconforto e dor, principalmente em coluna, ombros e pescoço, semelhante ao estudo de Andrade e Veiga (2012) com 90 funcionários também da área administrativa, em que o programa de ginástica laboral era oferecido com frequência de três dias por semana,

com duração de 8 a 10 minutos. Após 10 meses da implantação do programa foi aplicado um questionário sobre a percepção de dores corporais, onde a maioria dos funcionários relatou sentir dores na avaliação, e os cinco locais mais citados foram respectivamente: Coluna Lombar, Coluna Cervical, Punhos, Ombro e Cabeça.

Estudos de Resende et al (2007) igualmente observaram queixas na coluna lombar. Já Lima; Aquilas e Ferreira Júnior (2009) evidenciaram queixas em sua amostra na coluna lombar, pescoço e ombros; corroborando com Ferracini e Valente (2010), que apontam a coluna lombar e ombro/braço como regiões mais acometidas pelos trabalhadores avaliados. Acredita-se que a incidência destes segmentos esteja relacionada à postura, visto que se trata de, em sua maioria, setores administrativos em que a posição sentada é requisitada a maior parte do tempo.

Além de melhora no desconforto, verificou-se também em nosso estudo um aumento na prática de outras atividades físicas associadas à GL e a diminuição no número de indivíduos sedentários; podendo a GL ser um incentivador à prática regular de atividades físicas. Esses dados corroboram com Candotti, Stroschein e Noll (2011), que relata em seu estudo com 116 pessoas de uma instituição bancária, após seis meses de prática da GL a confirmação de que a mesma pode ser uma ferramenta de motivação para que os indivíduos procurem uma rotina diária com atividade física, uma vez que aproximadamente 50% dos trabalhadores que já praticavam atividade física associaram essa prática com as aulas de GL.

No estudo de Rossato et al (2013), com 1.900 trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, indivíduos que praticaram ginástica laboral apresentaram maior regularidade na prática semanal de atividade física e no lazer sendo considerada um modo eficaz de levar aos trabalhadores a conscientização da importância da prática de atividade física regular, independente do gênero. Os achados descritos acima corroboram com esta pesquisa, que apontou melhora relatada nos níveis de dor e desconforto após a participação na GL (70%) e também uma diminuição no sedentarismo dos colaboradores participantes de 8,49%. Outros estudos considerando a separação por enquadramento funcional, gênero e nível de escolaridade devem surgir para fomentar a literatura.

## **Referências**

ANDRADE, Polyanna Peres; VEIGA, Heila Magali da Silva. Avaliação dos trabalhadores acerca de um programa de qualidade de vida no trabalho: validação de escala e análise qualitativa. **Psicol. Cienc. Prof.**, Brasília, v.32, n.2, p.304-19, abr./mai. 2012. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932012000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932012000200004&script=sci_arttext)>. Acesso em: 28 de maio de 2013.

CANDOTTI, C. T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da Ginástica Laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte.**, Porto Alegre, v.33, n.03, p.699-714, jul./set. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892011000300012&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892011000300012&lang=pt)>. Acesso em: 19 de abril de 2013.

FERRACINI, Gabriela Natália; VALENTE, Flávia Mariana. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. **Rev. Dor.**, São Paulo, v.11, n.3, p.233-6, jul./set. 2010.

GRANDE, Antônio José et al. Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluster. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, Florianópolis, v.15, n.01, p.27-37, jan./fev. 2013. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-00372013000100003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1980-00372013000100003&script=sci_arttext)>. Acesso em: 19 de abril de 2013.

\_\_\_\_\_. Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, Florianópolis, v.13, n.2, p.131-7, mar./abr. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1980-00372011000200008&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000200008&lang=pt)>. Acesso em: 19 de abril de 2013.

LIMA, Valquíria Aparecida; AQUILAS, Ana Lúcia; FERREIRA JÚNIOR, Mario. Efeitos de um programa de exercícios físicos no local de trabalho sobre a percepção de dor musculoesquelética em trabalhadores de escritório. **Rev. Bras. Med. Trab.**, São Paulo, v.7, n.1, dez. 2009.

LONGEN, Willians Cassiano. **Ginástica Laboral na prevenção de LER/DORT? Um estudo reflexivo em uma linha de produção.** 2003. 128fl. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis-SC, 2003.

MACIEL, Regina Heloisa et al. Quem se beneficia dos programas de Ginástica Laboral? **Cad. Psicol. Soc. Trab.**, São Paulo, v.8, p.71-86, dez. 2005. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-37172005000100006&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-37172005000100006&script=sci_arttext&tlng=es)>. Acesso em: 19 de abril de 2013.

MEZZOMO, S. P.; CONTREIRA, A. R.; CORAZZA, S. T. Os efeitos da Ginástica Laboral sobre as habilidades básicas de funcionários de setores administrativos. **Rev. Bras. Cienc. Saúde**, Santa Catarina, v.8, n.25, p.6-13, jul./set. 2010.

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Rev. Educ. Física**, Mato Grosso, n.139, p.40-9, dez. 2007.

POLETTO, Sandra Salette. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas.** 2002. 146fl. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS, 2002.

RESENDE, M. C. F. et al. Efeitos da Ginástica Laboral em funcionários de teleatendimento. **Acta Fisiatr.**, São Paulo, v.14, n.1, p.25-31, mar. 2007. Disponível em: <file:///C:/Users/Nelson%20Coimbra/Downloads/v14n1a05.pdf>. Acesso em: 19 de abril de 2013.

ROSSATO, Luana C. et al. Prática da Ginástica Laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do sul, Brasil. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo, v.27, n.01, p.15-23, jan./mar. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092013000100003&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092013000100003&lang=pt)>. Acesso em: 19 de abril de 2013.