

GINÁSTICA LABORAL: AS PERSPECTIVAS DA SUA PRÁTICA NA REDUÇÃO DO CANSAÇO FÍSICO

WILLIAN ROCHA PEDROSO
ZELIA APARECIDA MILANI PARIZOTTO
UNIGRAN e UFGD – DOURADOS – MATO GROSSO DO SUL - BRASIL
willrocha77@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A dura jornada de trabalho aliada à falta de atividade física com o passar do tempo traz consigo sérios problemas para a saúde do trabalhador, tais como, dores corporais, estresse, falta de disposição para o trabalho com conseqüente desmotivação, desequilíbrio emocional, dificuldades no relacionamento interpessoal, entre outros (CARVALHO, 2001; LIMA, 2005; ACHOUR, 1999).

Carvalho (2001) cita que o trabalho é bom e necessário ao ser humano, porém, é sabido que há uma relação entre o trabalho e a doença, relação essa ignorada por muito tempo e que nos dias atuais, com a evolução das exigências impostas pelo mercado de trabalho, e o trabalhador cada vez mais apresentando sintomas de desgaste físico e mental, exigem medidas preventivas e/ou paliativas das próprias empresas que estão implantando programas que beneficiem os trabalhadores.

Martins e Barreto (2007) citam que a atividade física é essencial para que o ser humano viva com saúde, por isso a importância da implantação de programas de prevenção à saúde, com a Ginástica Laboral (GL) desenvolvida no próprio ambiente de trabalho já que os trabalhadores estão cada vez mais envolvidos nas suas tarefas profissionais deixando de lado sua saúde física e mental. Lima (2008, p. 74) salienta que nem sempre as empresas possuem “espaço físico, compatibilidade de horário e boa vontade dos dirigentes” para a realização da GL, mas, a iniciativa em efetivar o programa de exercícios físicos resultam em bons dividendos para a empresa por todos os resultados positivos que a implementação do programa proporciona.

Neste contexto, esta modalidade tem se destacado e vem sendo implantada nas empresas, por promover os mais diversos benefícios para o trabalhador e o seu cotidiano contribuindo para o alívio dos problemas acima citados. Ao valorizar o bem estar de seus funcionários, acaba ganhando com a produtividade, já que estes apresentam melhor disposição e saúde (CARVALHO, 2001; MARTINS, 2001).

Ao apresentar uma definição da GL, Delbin e Moraes (2005) a descrevem como uma prática que consiste de exercícios de relaxamento e aquecimento preparando o trabalhador para seu serviço, pois os deixam com músculos, tendões e ligamentos prontos para a jornada que irão enfrentar. Os autores ainda se referem aos benefícios que a empresa promove aos seus trabalhadores, quando implanta um programa de GL como forma de levar a saúde para seus colaboradores, conseguindo como conseqüência, ter menos afastamentos e faltas decorrentes de lesões físicas.

A respeito do assunto, Pinto (2003) confirma que a GL é uma forma de melhorar a disposição do trabalhador, auxiliando na melhoria das relações entre os funcionários e conseqüente rendimento para a empresa. Por outro lado, Poletto (2002) acredita que a Ginástica Laboral busca nos trabalhadores uma mudança no seu estilo de vida para que tenham como rotina a prática de atividades físicas, não só nos momentos orientados dentro da empresa na prática de exercícios laborativos, mas que também busquem uma prática de atividade física fora do local de trabalho, visando com isso promover melhora de sua saúde.

Para Cazón *et al.*, (2007) de acordo com a legislação do trabalhador, na lei 651/77 e portaria 3214/78, a educação para a saúde tinha de ser obrigatória no ambiente de trabalho,

com programas de promoção da saúde de seus trabalhadores, além da realização de exames médicos rotineiros e fiscalização das estruturas de trabalho, tendo assim funcionários mais saudáveis sendo para a empresa, uma forma positiva de divulgar sua preocupação com seus funcionários.

Quando os critérios da ergonomia não são levados em consideração, podem levar às consequências como queixas de funcionários e até mesmo seu afastamento, sendo necessárias constantes adaptações e reformulação das estruturas quanto às exigências do ambiente do trabalho. Tanto no setor público quanto no privado, há a necessidade de adaptações e maior investimento no ambiente de trabalho para o cumprimento das exigências laborais visando satisfação por parte dos trabalhadores (GONÇALVES *et al.*, 2005). Carvalho (2001) complementa que a falta de um ambiente apropriado para o trabalho, leva o trabalhador a distúrbios orgânicos, psíquicos e por isso há a necessidade de implantações de programas de saúde que valorizem seu potencial técnico e cooperativo.

Na classificação da GL, esta atividade pode ser realizada antes, durante e após o dia útil dos trabalhadores, com sessões realizadas por 10 a 15 minutos diários ou no mínimo três vezes na semana, ajudando na prevenção, e/ou recuperação da saúde, diminuindo o estresse, melhorando os vícios de postura, evitando a fadiga muscular e prevenindo acidentes no trabalho (MARTINS, 2000). Para Pinto e Souza (2008), as empresas que melhor se adaptarem aos programas de implantação da GL como promoção da saúde terão funcionários satisfeitos e consequentemente clientes satisfeitos, enquanto Oliveira (2000) enfatiza que, em um país como o Brasil, a prática da ginástica laboral ainda é precoce, com poucas empresas promovendo sua implantação deixando de promover benefícios para a saúde do trabalhador.

Tendo em vista os relatos dos autores citados na fundamentação deste estudo, sua efetivação se justifica pela importância nos dias atuais da implantação de um programa de prevenção à saúde dos trabalhadores com a aplicação de exercícios laborativos e a visão de um novo conceito de atividade física diária difundida entre eles, contribuindo para que haja uma nova perspectiva ante a prática de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho. O objetivo aqui proposto foi analisar a aplicação da GL na redução do cansaço físico dos comerciários de Dourados-MS, como fator contribuinte na sua jornada de trabalho, visando à melhora da disposição física e mental, averiguando a relação de redução de queixas em geral, mediante aplicação de teste e pós-teste, intermediadas pela aplicação de exercícios laborais.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo de campo, caracterizou-se em avaliação quantitativa com apresentação dos resultados na forma descritiva (GRESSLER, 2003; BARUFFI, 2004; MARCONI; LAKATOS, 2008) tendo como objetivo descrever, registrar, analisar e interpretar fatos ou fenômenos sem que haja manipulação das variáveis ou dos dados obtidos. Os preceitos éticos que envolvem pesquisa com Seres Humanos, foram seguidas à íntegra, tais como: submeter o estudo ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) do Centro Universitário da Grande Dourados-Unigran, considerando os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, obtendo-se autorização para realização da pesquisa conforme protocolo 172/08.

A pesquisa foi realizada em três grandes empresas comerciais do centro de Dourados-MS, por ter o maior número de funcionários em atuação no setor comerciário. Os nomes desses locais não constam na divulgação dos resultados com o intuito de preservar a identidade dos investigados, recebendo uma denominação por letras do alfabeto A, B, C, cuja amostra foi composta de 42 comerciários que totalizaram a população do estudo, de ambos os sexos, com idades que variavam dos 18 aos 60 anos.

Com a efetuação da coleta de dados, estes foram tabulados e organizados em planilhas; em seguida os resultados passaram por tratamento estatístico com aplicação do teste *t* de Wilcoxon por meio do Programa BioEstat 5.0, visando comparar duas amostras obtidas entre o teste e reteste (CALLEGARI-JACQUES, 2003); os resultados estão apresentados em tabelas e

figuras por meio de porcentagens, que caracteriza o estudo quantitativo, nos resultados e discussões abaixo enunciado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos trabalhadores que compuseram a amostra, encontraram-se resultados para os dados de identificação quanto à: gênero, faixa etária, escolaridade, prevalência de atividades físicas e nos casos afirmativos, qual o tipo de atividades praticadas.

Dos resultados encontrados na Tabela 1, (n=42), 8 eram do sexo masculino, num total de 19,04% e 34 do sexo feminino totalizando 80,96%; em relação a faixa etária, encontrou-se que 16 (38,09%) dos trabalhadores tinham idade entre 18-25 anos, 14 (33,34%) com idades entre 26-35 anos, 6 (14,02%) tinham idade entre 36-45, 4 (9,52%) com idades entre 46-55, e finalmente, 2 (4,76%) apresentavam idades acima de 56 anos; no termo escolaridade, 4 (9,52%) estão cursando ou já terminaram o ensino fundamental, 32 (76,19%) estão cursando ou já terminaram o ensino médio, e 6 (14,29%) estão cursando ou já terminaram o ensino superior; Em relação a prática de atividade física, 25 (59,53%) responderam afirmativamente, enquanto 17 (40,47%) responderam negativamente; dentre os que praticam atividades físicas, 6 (14,29%) fazem atividade física em academias, outros 6 (14,29%) relatam que fazem uma caminhada, 2 (4,76%) fazem uma corrida, 1 (2,38%) pratica a dança como atividade física, 6 (14,29%) jogam futebol, 2 (4,76%) fazem hidroginástica e 2 (4,76%) praticam voleibol; Já no quesito fumantes 5 (11,90%) são fumantes, já 37 (88,10%) não tem o hábito de fumar. Analisando estes resultados obtidos percebeu-se que o sexo feminino é predominante na amostra; a faixa etária está mais concentrada entre 18 a 25 anos, a escolaridade está focada no ensino fundamental e que 60% praticam algumas atividades físicas, sendo na maioria a prática de academia, caminhada e futebol. Da amostra, aproximadamente 90% dos entrevistados não tem o hábito de fumar.

Tabela 1: Dados Amostrais de Identificação

Gênero	Frequência (%)	
Masculino	08	(19,04)
Feminino	34	(80,96)
Total	42	(100)
Faixa etária		
18 – 25	16	(38,09)
26 – 35	14	(33,34)
36 – 45	06	(14,02)
46 --55	04	(9,52)
56 acima	02	(4,76)
Total	42	(100)
Escolaridade		
Ensino Fundamental ou Cursando	04	(9,52)
Ensino Médio ou Cursando	32	(76,19)
Ensino Superior ou Cursando	06	(14,29)
Total	42	(100)
Praticante de Atividade Física?		
Sim	25	(59,53)
Não	17	(40,47)
Total	42	(100)
Caso Afirmativo, Qual?		
Academia	06	(14,29)
Caminhada	06	(14,29)
Corrida	02	(4,76)

Dança	01	(2,38)
Futebol	06	(14,29)
Hidroginástica	02	(4,76)
Voleibol	02	(4,76)
Total	25	(100)
Fumante		
Sim	05	(11,90)
Não	37	(88,10)
Total	42	(100)

No estudo de Sousa e Venditti (2004), realizado em uma empresa prestadora de serviços dentro da Refinaria de Planejamento da Petrobras S.A (REPLAN-Paulínia/SP), com a participação de 1847 funcionários, de ambos os sexos, com idade entre 26 a 49 anos, demonstrou melhora na saúde de seus funcionários como o bem estar resultado da intervenção pela Ginástica Laboral. Já o estudo realizado por Rosa e Pilatti (2007) recrutou 150 trabalhadores onde 20 foram selecionados a participarem da pesquisa, tendo uma média de idade entra 20 e 40 anos, todos trabalhadores de um mesmo setor de montagem de uma fabrica em Ponta Grossa/PR, os 130 trabalhadores restantes que não entraram no estudo, eram de outros setores da empresa, encontrou se uma significativa melhor na disposição para o trabalho pós-aplicação.

Riesco, Kappes e Sandoval (2006) em seu estudo encontrou uma amostra de 10 pessoas, sendo 6 (60%) de mulheres e 4 (40%) de homens, com faixa etária entre 19 e 50 anos de idade, sendo os participantes todos operadores de uma maquina chamada checkout, em um supermercado de Goiânia/GO, procurando investigar a eficácia do programa de ginástica laboral implantado para esses trabalhadores com a aplicação foi percebeu se a melhora da disposição para as tarefas do dia a dia com menos queixas com relação a dores corporais.

Lopes, Nogueira e Martinez (2008) realizaram sua pesquisa com operadores de telemarketing em Ribeirão Preto/SP, tendo 317 trabalhadores sendo apenas 72 homens e 245 mulheres os trabalhadores responderam a um questionário organizado pelos pesquisadores e com a aplicação da ginástica laboral foi percebida uma melhor disposição para o trabalho com a intervenção da ginástica laboral.

Pereira (2003) englobou em seu estudo intencionalmente 169 funcionários de uma empresa fornecedora de energia elétrica do município de Natal/RN, dos entrevistados 57% eram do setor administrativo e 43% de setores de serviços operacionais entre eles 61% homens e 39% mulheres, com a intervenção foi possível perceber inúmeros benefícios como a melhor disposição no trabalho e menos queixas de dores corporais. Nota-se pelas pesquisas citadas acima que o assunto tem relevância dados os benefícios comprovados cientificamente, como relata Martins e Barreto (2007) relatam que ao implantar um programa de GL para funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Carlos, atendendo solicitação dos próprios funcionários, onde semestralmente eram feitas avaliações para nortear o direcionamento dos exercícios.

No presente estudo, com a intervenção de dois meses e com a aplicação da ginástica laboral percebeu-se uma melhora em relação à queixa de dores nos braços que foi uma dos fatores de grande reclamação na aplicação do teste. Os resultados obtidos entre teste e pós-teste foram submetidos ao teste estatístico de Wilcoxon encontrando-se referencial para o valor de $p=0,001$, demonstrando resultado estatisticamente significativo para a amostra (Figura 1).

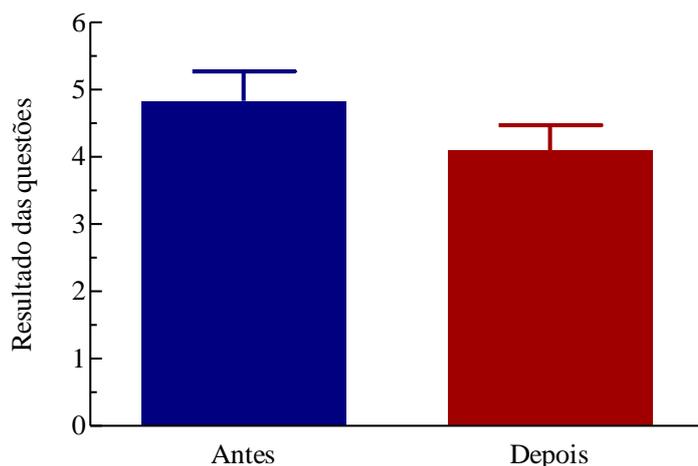


Figura 1: Resultado comparativo para a questão “Sinto cansaço ou desconforto, mais concentrado nos braços” realizado antes e depois da GL ($p=0.0001$ – Teste de Wilcoxon).

Souza e Venditti (2004) relatam que em cinco meses de aplicação de um programa de GL houve uma melhora de aproximadamente um ponto percentual nas dores dos trabalhadores, mostrando assim, a eficiência do programa. Riesco, Kappes e Sandoval (2006) relatam que com a intervenção de exercícios compensatórios laborais em um grupo de trabalhadores, as regiões anatômicas como braços e antebraços, que antes tinham incidência de desconforto com dores, após a intervenção apresentaram uma melhora de 18%.

Cañete (2001) cita que um terço das pessoas sente dor e trabalha com dor, sendo um dado significativo e que acarreta sofrimento para as pessoas, o mesmo acrescenta que a dor é um sinalizador de que algo não vai bem e que é uma ameaça à estrutura e funcionamento do organismo. Outro fator de reclamação detectado no teste desenvolvido neste estudo foi para a questão do cansaço concentrado no pescoço, obtendo-se melhora na investigação pós-aplicação da GL. Comparando-se esses resultados do teste e pós-teste para essa questão, submetem-se os resultados obtidos ao teste estatístico de Wilcoxon, encontrando-se valor significativo para $p=0,05$ (Figura 2).

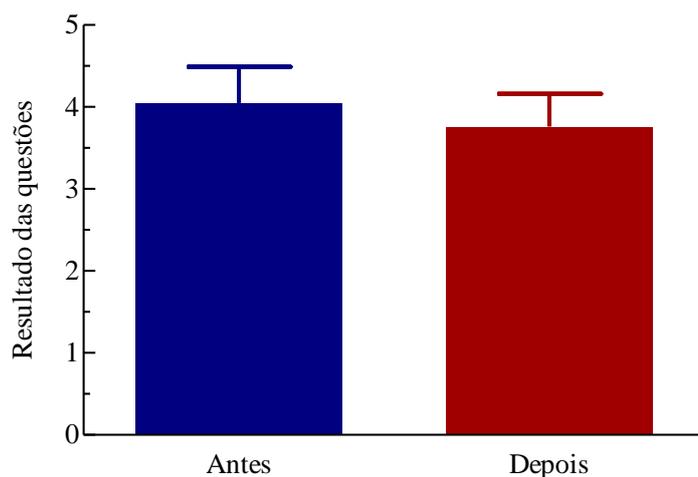


Figura 2: Resultado comparativo da questão “Sinto cansaço ou desconforto, mais concentrado no pescoço” entre antes e depois da GL ($p=0,05$ – Teste de Wilcoxon).

Poletto (2002) coloca que houve uma melhora nas dores do pescoço e que estas foram significativas nas comparações de seus dados e a melhora pode ser apontada entre a terceira e a quarta semana da aplicação da GL e quanto à periodicidade para obtenção dos efeitos dos

exercícios no organismo humano, Barbanti (1996) relata que a mudança provocada pela atividade física ocorre por volta de 4 a 12 semanas depois de seu início.

Pinto (2003) em sua pesquisa realizada com cirurgiões dentistas mostrou que o programa de GL foi eficaz na minimização de dores decorrentes no pescoço e na melhora do bem estar dos seus participantes. Quanto ao fato, Cañete (2001) relata que em um artigo do Jornal Zero Hora encontrou explicações para as enfermidades psicossomáticas, em que há manifestação de enfermidades decorrentes de elevados níveis de tensão. Algumas pessoas sentem dores de cabeça, outras sentem dores estomacais e outras ainda, tensionam a região do pescoço.

Na investigação da questão “se já procurou atendimento médico devido às dores musculares manifestadas”, já que era um fator de reclamações na aplicação do teste, o estudo demonstrou significativa melhora com a intervenção, já que os relatos foram de diminuição de procura médica acreditando-se que tenha havido diminuição nas dores corporais. Submeteram-se os resultados desta questão ao teste estatístico de Wilcoxon, para teste e pós-teste encontrando-se valor de $p=0,05$, demonstrando resultado significativo para este quesito (Figura 3).

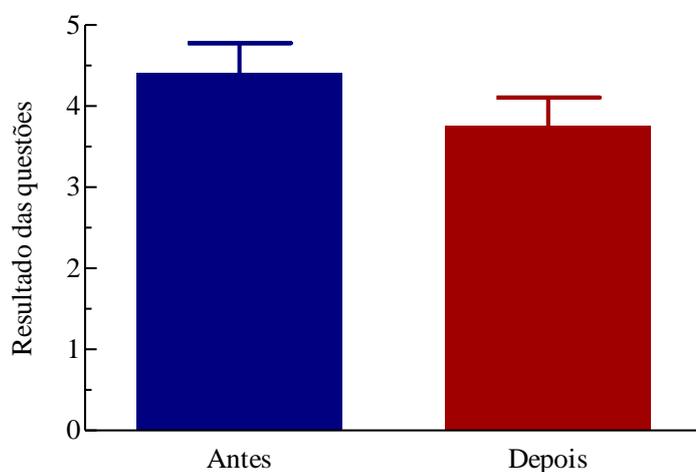


Figura 3: Resultado comparativo da questão “Procuro atendimento médico devido a dores musculares” entre antes e depois da GL ($p=0,05$ – Teste de Wilcoxon).

Sousa e Venditti (2004) mostram em sua pesquisa que durante a implantação do programa de Ginástica Laboral houve a diminuição de atendimentos nos ambulatorios, pelas informações obtidas pela empresa, TECCHINTSA, que foi alvo da aplicação. Lopes *et al.*, (2008) afirmam que em relação a ombros cotovelos e punhos, 71% dos participantes de sua pesquisa já tinham procurado auxílio médico durante a intervenção havendo uma melhora de 39% nos casos em relação à procura medica devido a diminuição das dores nos locais citados. Mais uma vez, Sousa e Venditti (2004) destacam a diminuição do absenteísmo, que é a ausência no trabalho com apresentação de atestados médicos, fator que diminuiu bastante durante sua intervenção com o programa de ginástica laboral.

Pereira (2003) partindo de suas análises em seu estudo de campo, concretizou que com a implantação de um programa de ginástica laboral obteve uma melhora significativa na qualidade de vida dos participantes relatados por eles próprios, como melhora do humor e bem-estar físico, melhorando assim, sua saúde. O estudo de Riesco, Kappes e Sandoval (2006) também levantam relatos de trabalhadores que passaram a um novo estilo de vida após a implantação do programa de Ginástica Laboral, passando a ter novos hábitos como o da pratica de atividades físicas não somente de uma maneira rotineira mas como um auxílio a sua saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o estudo realizado buscou-se analisar a aplicação da Ginástica Laboral na redução do cansaço físico dos comerciários de Dourados-MS como fator contribuinte na sua jornada de trabalho, obtendo-se uma melhora em manifestações de dores relatadas no período de testes, sendo elas: nas regiões de braços e pescoço, encontrando-se também melhora significativa na diminuição da procura por ajuda médica durante os dois meses de intervenção.

Concluiu-se que houve melhora da disposição para a realização das tarefas na jornada de trabalho com menos queixas, confirmando-se a hipótese levantada para o estudo, que acreditava nos benefícios da Ginástica Laboral pela fundamentação da literatura utilizada no escopo do estudo. A ginástica laboral tem sido encarada nas empresas como forma de minimizar os problemas adquiridos no trabalho em decorrência das exigências envolvidas no âmbito do trabalho, pelo desgaste físico e mental provocado pelo estresse. Espera-se, portanto que o estudo contribua para novas pesquisas na área baseadas na melhora do bem-estar físico de trabalhadores mediante esta prática, contribuindo ainda a criar hábitos saudáveis na prática de outras atividades físicas fora do ambiente de trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHOUR, J. A. **Bases para Exercícios de Alongamento Relacionado com a Saúde e no Desempenho Atlético**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 1999.

BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico: Bases Científicas**. 3. ed. São Paulo: Clr Belieiro, 1996.

BARUFFI, H. **Metodologia da Pesquisa: manual para elaboração da monografia**. 4. ed. Dourados: HBedit, 2004.

CAÑETE, I. **Humanização: Desafio da Empresa Moderna**. 2. Ed. São Paulo: Icone editora, 2001.

CAZÓN, R. L. *et al.* Educação para saúde no trabalho. **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 12 n. 112, Set. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd112/educacao-para-saude-no-trabalho.htm>.> Acesso em: 10 mar. 2008.

CARVALHO, G. M. **Enfermagem do trabalho**. 1. ed. São Paulo: E.P. U, 2001.

CALLEGARI-JACQUES, S. M. **Bioestatística: Princípios e Aplicações**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

DELBIN, M. A.; MORAES, C. Por que implantar um programa de ginástica laboral na empresa? **Revista de Administração**, Espírito Santo do Pinhal, v. 5, n. 9, p. 7-9, 2005. Disponível em: <<http://www.unipinhal.edu.br/ojs/ra.php?id=14&article=2&mode=pdf>.> Acesso em: 11 mar. 2008.

GRESSLER, L. A. **Introdução à pesquisa: Projetos e Relatórios**. 1. ed. São Paulo: Loyola, 2003.

GONÇALVES, S. P. G. *et al.* **Análise ergonômica de um posto de trabalho informatizado**. São Paulo: XII SIMPEP Bauru, 2005.

LIMA, V. **Ginástica laboral: Atividade física no ambiente de trabalho**; 2. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

_____ **Ginástica laboral:** Atividade física no ambiente de trabalho; 3. ed. Revisada e Ampliada. São Paulo: Phorte, 2008.

LOPES, E. C. T.; NOGUEIRA, J. E.; MARTINEZ, L. R. M. Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing. **Revista digital**. Buenos Aires, ano 13, n. 124, Setembro 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/ginastica-laboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm>> Acesso em: 08 nov. 2008.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do trabalho científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MARTINS, C. O. **Ginástica Laboral no escritório**. 1. ed. São Paulo: Fontoura, 2001.

MARTINS, C. de O. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFSC**. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia da Produção, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2000.

MARTINS, G. de C; BARRETO, S. M. G. **Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador:** resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). v. 13 n. 3 p. 214-224. Motriz, Rio Claro. 2007

OLIVEIRA, J. R. G. **A Prática da Ginástica Laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

PINTO, A. C. C. da S. **Ginástica laboral aplicada à saúde do cirurgião dentista um estudo de caso na secretaria municipal de saúde de Florianópolis – SC**. Dissertação de Mestrado em Engenharia da Produção – Programa de Pós-Graduação em Engenharia da Produção, Universidade Federal de Santa Catarina. 137f. Florianópolis, 2003.

PINTO, A. C. C. da S; SOUZA, R. de C. P. Ginástica laboral como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no setor de cozinha em restaurantes. **Revista Digital**. Buenos Aires ano 12, n. 118, Março de 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/ginastica-laboral-no-setor-de-cozinha-em-restaurantes.htm>> Acesso em: 07 mar. 2008.

POLETTO, S. S. **Avaliação e Implementação de Programa de Ginástica Laboral, Implicações Metodológicas**. 2002. 146f. (Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção como Requisito Parcial à Obtenção do Título de Mestre em Engenharia de Produção)-Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.

RIESCO, B. T.; KAPPES, V.; SANDOVAL, R. A. Exercícios compensatórios laborais nos operadores de 'checkout' de um supermercado de Goiânia. **Revista digital**. Buenos Aires, ano 10, n. 92, janeiro de 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd92/supermer.htm>> Acesso em: 06 nov. 2008.

ROSA, M. A. S. e PILATTI, L. A. Qualidade de vida no trabalho: análise do caso de colaboradores de uma empresa do ramo de metalurgia de ponta grossa – PR, **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 12, n. 108, Maio de 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd108/qualidade-de-vida-no-trabalho.htm>> Acesso em: 07 nov. 2008.

SOUZA, I; VENDITTE, R, J. Ginástica laboral: contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores da indústria de construção e montagem - Case TECHINT S.A. **Revista**

Digital. Buenos Aires, ano 10, n. 77, Outubro de 2004. Disponível em:
<<http://www.efdeportes.com/efd77/laboral.htm>.> Acesso em: 07 mar. 2008.

Acesso aos autores:

Willian Rocha Pedroso
Profissional de Educação Física, Personal Trainer
Endereço: Rua Hiroshi Yamada, 65 - Jardim Ipanema
CEP: 79.890-000 - Itaporã MS
Email: willrocha77@hotmail.com

LABOR GYMNASTICS: THE PERSPECTIVE OF ITS PRACTICE ON THE REDUCTION OF PHYSICAL FATIGUE

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effects of the Gymnastics through intervention with application of stretching exercises and relaxation to the commerce of Dourados-MS, in order to help reduce the physical fatigue due to long hours in a workday. The sample consisted of 42 people, both gender, aged between 18 and 60, with the application of test and retest, interspersed with intervention, with 15 minutes twice a week at the beginning of the workday, which characterizes as a preparatory Gymnastics. With the intervention, it was found some improvement for complaints of pain in the arms and neck region and significant reduction in medical visits during the intervention, showing the benefits with the implementation of the Gymnastics program among the sample. It could be concluded that, with the program organized and implemented according to the workers' needs there was reduction in the physical fatigue and also the improvement of the willingness to perform the tasks in the workweek with fewer complaints of pain.

Keywords: Labor Gymnastics. Stretching. Physical Exercise and Health.

TRAVAIL DE GYMNASTIQUE: LES PERSPECTIVES DE LA PRATIQUE DE RÉDUCTION DE LA FATIGUE PHYSIQUE

RÉSUMÉ

Le but de cette étude a été d'étudier les effets de la gymnastique grâce à l'intervention avec l'application d'exercices d'étirement et de relaxation au commerce de Dourados-MS, afin d'aider à réduire la fatigue physique à de longues heures dans sa journée de travail. L'échantillon a été composé de 42 sujets des deux sexes, âgés entre 18 et 60 ans, avec l'application de test et de retest, entrecoupées par intervention, avec 15 minutes deux fois par semaine au début de la journée de travail, qui caractérise comme une gymnastique préparatoire. Avec l'intervention, il a été constaté une amélioration de plaintes de la douleur dans les bras et de la région cervicale et une réduction significative du nombre de visites médicales au cours de l'intervention, ce qui démontre les avantages avec la implantation du programme de gymnastique entre l'échantillon. Il a été conclu que, avec le programme organisé et appliqué selon les besoins des travailleurs, il y a eu une réduction de la fatigue physique et une améliore de la volonté d'effectuer les tâches de la semaine de travail avec moins de plaintes de douleur.

Mots-clés: Exercices de travail. Allongement. Exercice et santé.

GINNÁSTICA DE TRABAJO: LAS PERSPECTIVAS DE LA PRÁCTICA EN LA REDUCCIÓN DE LA FATIGA FÍSICA

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue investigar los efectos de la gimnástica a través de la intervención con la aplicación de ejercicios de estiramiento y relajación para el comercio de Dourados-MS con el fin de ayudar a reducir la fatiga física debido a las largas horas en su jornada laboral. La muestra fue compuesta por 42 sujetos de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 60 años, con la aplicación de la prueba y vuelta a probar, intercalados con la intervención, con 15 minutos dos veces a la semana al principio de la jornada de trabajo, que caracteriza la gimnástica como preparatoria. Con la intervención, se constató una mejora de las quejas de dolor en los brazos y en la región cervical y la reducción significativa de las visitas médicas durante la intervención, lo que demuestra los beneficios con la aplicación del programa de gimnástica entre la muestra. Se concluyó que, con el programa organizado e implementado de acuerdo con las necesidades de los trabajadores, la reducción de la fatiga física y mejora la disposición a realizar las tareas de la semana de trabajo con un menor número de quejas de dolor.

Palabras clave: Ejercicios de trabajos. Elongación. Ejercicio y Salud.

GINÁSTICA LABORAL: AS PERSPECTIVAS DA SUA PRÁTICA NA REDUÇÃO DO CANSAÇO FÍSICO

RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos da Ginástica Laboral, mediante intervenção com aplicação de exercícios de alongamento e relaxamento para os comerciários de Dourados-MS, com o intuito de auxiliar na redução do cansaço físico devido às longas horas em sua jornada de trabalho. A amostra compôs-se de 42 sujeitos, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 60 anos, com aplicação de teste e reteste, intercalados por intervenção, com 15 minutos, duas vezes na semana, no início da jornada de trabalho, que caracteriza a Ginástica Laboral como preparatória. Com a intervenção, encontrou-se melhora para as queixas de dores nos braços e na região cervical e significativa redução nas consultas médicas no período de intervenção, demonstrando os benefícios com a implantação do programa de Ginástica Laboral entre a amostra. Concluiu-se que, com o programa organizado e aplicado de acordo com as necessidades dos trabalhadores, houve redução no cansaço físico e melhora da disposição para a realização das tarefas na jornada de trabalho com menos queixas de dores.

Palavras-chave: Exercícios Laborativos. Alongamento. Exercício e Saúde.