

GINÁSTICA LABORAL: MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Janaina Serra Peixoto Aguiar¹
Karlla Mendes Moreira¹
Lidianna Pereira de Azevedo²

RESUMO: O presente estudo objetivou investigar se os funcionários que participam da Ginástica Laboral se sentem motivados para a prática de exercícios físicos regularmente. A pesquisa foi realizada com funcionários da empresa Telemont em Goiânia-GO. Foram entrevistados 131 funcionários, sendo homens e mulheres, com faixa etária entre 18 e 75 anos de idade. Os dados foram coletados mediante aplicação de um questionário e os resultados apontam que, a maioria dos funcionários que participam da Ginástica Laboral na empresa Telemont se sentem motivados a praticar exercícios físicos regularmente.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Motivação. Exercícios Físicos.

WORKSTATION EXERCISE: MOTIVATION FOR REGULARLY PHYSICAL EXERCISES

ABSTRACT: The present study aimed to investigate whether employees who participate in the Workstation Exercise feel motivated to practice physical exercises regularly. The research was conducted with employees of Telemont Company in Goiânia – GO. 131 Employees were interviewed, being men and women, aged between 18 and 75 years. Data were collected through a questionnaire and the results show that most employees participating in the company's Workstation Exercise feel motivated to physical exercise regularly.

Keywords: Workstation Exercise. Motivation. Physical Exercises.

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes

² Professora Orientadora da Faculdade União de Goyazes

1- INTRODUÇÃO

Segundo Nahas(2006), atividade física é uma característica inseparável do ser humano, com grandezas biológicas e culturais, além de ser um tema interdisciplinar e complexo que vem chamando a atenção da mídia, da saúde e de pesquisadores.

A atividade física deve ser reconhecida como uma alternativa na prevenção e tratamento de doenças. Os seus benefícios são inúmeros podendo incluir aspectos psicológicos, sociais e fisiológicos tais como: redução da gordura corporal, melhoria das funções cardiorrespiratórias, redução dos fatores de risco de doenças coronarianas, menor risco de doenças adquiridas, redução dos níveis de estresse e depressão, melhoria da saúde mental e cognitiva (NAHAS, 2006).

Com a grande busca por um bem estar tanto físico quanto mental das pessoas foi necessário uma evolução na pratica de exercícios. Esta evolução que vem acontecendo desde a ginástica calistênica até os dias de hoje, passando por diversas modalidades como, por exemplo, musculação, jump e spinning, fizeram com que os profissionais de Educação Física se preocupassem em melhorar suas perspectivas de atendimento e variação nas metodologias de prescrições de exercícios.

Problemas como obesidade, sedentarismo e disfunções alimentares são grandes problemas na nossa sociedade, e a atividade física, portanto se torna objeto de desejo e despesas ligadas a uma crescente busca por saúde e qualidade de vida.

As instituições acadêmicas que formam os profissionais de Educação Física têm a preocupação de capacitar e ampliar possibilidades para que os mesmos possam atuar em todas as áreas que envolvem a atividade física e o esporte.

Segundo Nahas (2003) os profissionais da área da saúde e principalmente da Educação Física tem como responsabilidade esclarecer e informar as pessoas o “por que e como escolher um estilo de vida ativo”, associando-a a uma forma de prevenção de doenças cardiovasculares, ao controle do estresse, a um estilo de vida mais saudável.

1.1 – ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO

De acordo com a Sociedade de medicina do esporte (SBME)

“Atividade física é todo e qualquer movimento que os músculos esqueléticos fazem durante o dia a dia com gasto energético acima dos níveis de repouso como, por exemplo: passear com o cachorro, brincar, lavar o carro entre outros”.

“Exercícios físicos se definem como uma sequência de movimentos com diferentes segmentos corporais, planejado e com um objetivo a ser alcançado, como por exemplo: uma caminhada orientada já que possui um determinado objetivo que pode ser queima de gordura”.

É necessário lembrar que tanto as atividades físicas quanto os exercícios físicos trazem benefícios a saúde tais como redução do estresse, diminuição da pressão arterial, e ainda previne doenças como às cardiovasculares e diabetes desde que seja realizado regularmente.

2 – HISTÓRICO

A Educação Física foi caracterizada (FIEP/1970) como “O componente de Educação Física que utiliza, constantemente, as atividades físicas e a influência dos agentes naturais: ar, sol, água etc. como meios específicos”, por envolver o ser na sua totalidade a atividade física é considerada um meio educativo privilegiado (Manifesto Mundial de Educação Física – FIEP 2000).

Tubino (2006) afirmou que a Educação Física colabora para o êxito de um estilo de vida ativo e saudável através dos seres humanos (Manifesto Mundial da Educação Física – FIEP 2000), e esta afirmação esta relacionada à conquista do direito ao estilo de vida para todos os indivíduos.

A Carta Brasileira de Educação Física (2000), afirma que a Educação Física brasileira deve contribuir para a qualidade de vida da população, sendo conduzida

pelos profissionais da área alcançando um desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis, sem distinção de qualquer condição humana, visando à formação integral das pessoas sejam elas crianças ou adultos.

Existe uma concordância por parte de todas as opiniões educativas que a Educação Física, constitui-se num fator de equilíbrio na vida das pessoas, através das atividades sócio-psicomotoras, conclusivo na interação entre, o individuo e o grupo, o espírito e o corpo, ajudando a totalidade dessas pessoas (Manifesto Mundial da Educação Física – FIEP 2000).

2.1 – A EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

Os negros, que foram os primeiros habitantes do Brasil colônia deram pouca contribuição à educação física, que foram elas movimentos rústicos naturais tais como nadar, arco-flecha e correr atrás da caça.

Nas suas tradições contem as danças com seus significados diferentes: homenageando os Deuses, os casamentos, o sol, a lua etc. Nos jogos contem as lutas, a peteca, a corrida de troncos, entre outras. Os colonizadores afirmavam ainda que os índios não fossem tão fortes e não se adaptavam ao trabalho escravo.

Os negros africanos foram trazidos para o Brasil para trabalharem de forma escrava, suas fugas para os Quilombos os levavam a lutar sem armas contra os capitães-do-mato, os escravos descobriram que o seu próprio corpo seria uma arma poderosa e ainda elemento surpresa durante a luta. A criação da capoeira veio da observação das brigas e comportamentos dos animais e das raízes culturais africanas.

A nomenclatura capoeira veio do mato onde os escravos se fortificavam para treinar em pequenos espaços com pouca ou nenhuma cobertura vegetal. “Um diferente jogo de corpo dos escravos golpeando com coices e cabeçadas como animais indomáveis”: são citações de capitães-do-mato e comandantes de expedições descritas nos poucos alfarrábios que restaram. Rui Barbosa mandou queimar tudo relacionado à escravidão.

Durante algum tempo enganadamente acreditávamos que os complexos esportes e centros de atividades físicas tenham surgimento (em especial no Brasil) nos quartéis na época militarista, devido o grande foco aos preparos para guerras e de onde tudo cresceu para a Educação Física atual voltada para diferentes e diversas áreas na vida dos indivíduos.

A verdade é que eles surgiram há muito tempo atrás, antes de Cristo em povos e culturas milenares, orientais e ocidentais, crescendo e se desenvolvendo até os dias de hoje, recebendo influências e contribuições as mais diversas possíveis. (DACOSTA, 2005)

2.2 – PASSOS DECISIVOS DA PROFISSÃO:

- 1946 – Fundada a Federação Brasileira de Professores de Educação Física.
- 1950 a 1979 – Andou meio esquecida com poucos e infrutíferos movimentos.
- 1984 – Apresentado o 1º projeto de lei visando à regulamentação da profissão.
- 1998 – Em 1º de Setembro assinada a lei 9696 regulamentando a profissão com todos os avanços sociais fruto de muitas discussões de base e segmentos interessados. (DACOSTA, 2005).

3 – CAMPO DE ATUAÇÃO

O campo de trabalho dos profissionais de Educação Física é bem amplo e diversificado. Atualmente temos dois setores de atuação: o escolar ou formal e o não-escolar ou não formal.

Na área escolar, o profissional de educação física pode atuar na Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio, Ensino Superior, avaliação de programas do componente curricular Educação Física, enfim em todos os níveis de ensino.

Na área não-escolar, o profissional de educação física pode atuar em organizações públicas, sociais e particulares, desde que não seja sistema escolar, exemplos: professor de academias, clubes recreativos e esportivos, associações classistas desportivas e no desporto comunitário, hotéis, programas de educação física adaptada, programas para terceira idade, hospitais, atividades físicas e de lazer, *personal training*, organização e arbitragem de torneios esportivos, programas de ginástica laboral em empresas e indústrias.

O campo de atuação pode se estender ainda a prestações de serviços a órgãos públicos, empreendimentos particulares e aos meios de comunicação de massa, enfim em todas as áreas se relacionar com a educação física. (GUEDES 2008)

4 – O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Segundo o Conselho Regional de Educação Física, CREF (1999): “O Profissional de Educação Física é especialista em diversas atividades e exercícios físicos como: danças, lazer, recreação, ginásticas, lutas, desportos, relaxamento corporal, jogos, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, reabilitação, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano entre outras tendo como principal objetivo a prestação de serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, melhorando a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento físico-corporal dos seus beneficiários. Observando os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo”.

O profissional de Educação Física é capacitado e habilitado em diversas funções como: avaliar e prescrever um treinamento específico para um indivíduo de

acordo com seus aspectos fisiológicos e biomecânicos, fazer reavaliações periódicas para diagnósticos de resultados e possíveis mudanças no treinamento, entre outros. (GUEDES 2008)

5 – GINÁSTICA LABORAL

A ABGL – Associação Brasileira de Ginástica Laboral é uma entidade sem fins lucrativos, criada com o objetivo de promover a integração e estimular o desenvolvimento dos profissionais de Educação Física que atuam com Ginástica Laboral. Se você atua ou pretende atuar na área, associe-se e faça parte dessa história.

Lei nº 4578, de 27 de dezembro de 2012

Institui a ginástica laboral como prática obrigatória em todas as empresas que desenvolvam atividades que gerem esforço físico repetitivo.

A CÂMARA MUNICIPAL DE CONTAGEM APROVA e eu sanciono a seguinte Lei.

Art. 1º Fica instituída a ginástica laboral como práticas obrigatórias em todas as empresas, públicas ou privadas, estabelecidas em Contagem, que tenham, entre suas atribuições, atividades profissionais relacionadas a:

- I- entrada de dados via computador;
- II- digitação ou datilografia que preencham mais de 50% (cinquenta por cento) da jornada diária de trabalho;
- III- mecanografia;
- IV- linhas de montagem geral; e
- V- outras atividades que envolvam esforço repetitivo.

Art. 2º Para os efeitos desta Lei, ginástica laboral é a sequência de exercícios de alongamento destinados a distensionar os principais grupos musculares exigidos nas atividades profissionais.

Parágrafo único. De caráter preventivo, a ginástica laboral visa à diminuição do acometimento de doenças ocupacionais nos trabalhadores que desenvolvam atividades relacionadas nos incisos do art. 1º.

Art. 3º As pausas nas atividades laborais, com duração de dez minutos, destinadas à realização de exercícios de alongamento, deverão ocorrer, no máximo, a cada duas horas de trabalho.

Parágrafo único. Os prestadores de serviço, funcionários de empresas que prestem serviços terceirizados e trabalhadores correlatos, submetidos às atividades previstas nos incisos do art. 1º, também participarão das pausas para a realização da ginástica laboral.

Art. 4º Nas empresas em que o serviço não puder ser interrompido, deverá ser implementado o rodízio, dividindo-se o corpo funcional em quantas turmas forem necessárias, desde que respeitado o período máximo de trabalho para a realização de pausa, previsto no art. 3º.

Parágrafo único. As pausas não serão acrescidas no final da jornada de trabalho, sendo consideradas como período efetivamente trabalhado.

Art. 5º A ginástica laboral deverá ser ministrada por profissional graduado em Educação Física, devidamente habilitado para aplicar e supervisionar os exercícios de alongamento das estruturas corpóreas exigidas nas ações inerentes ao trabalho, desenvolvida no âmbito do local de trabalho.

§1º Para cada grupo de vinte funcionários que desenvolvam as atividades previstas nos incisos do art. 1º, deverá ser contratado um estudante do curso de graduação em Educação Física, em sua terça fase final, na condição de estagiário, sem vinculação empregatícia formal, desde que comprove pertencer ao corpo discente de estabelecimento de ensino superior credenciado pelo Ministério da Educação.

§2º As sessões de ginásticas laborais deverão ser desenvolvidas no âmbito da própria empresa.

Art. 6º Os demais funcionários que não se enquadrem nas atividades previstas nos incisos do art. 1º poderão, a critério da direção da empresa, participar das atividades de ginástica laboral como forma de integração e estímulo para o aumento da produtividade.

Art. 7º Os empregadores que tiverem funcionários enquadrados nas atividades previstas nos incisos do art. 1º deverão manter, nos registros individuais de seus funcionários, o controle de frequência às atividades de ginástica laboral oferecida pela empresa.

§1º O funcionário que, enquadrado nas atividades previstas nos incisos do art. 1º, não quiser participar das atividades de ginástica laboral oferecidas pela empresa deverá preencher declaração isentando a empresa das implicações legais advindas da ocorrência de casos de doenças ocupacionais, após três meses da vigência desta Lei.

§2º Para a implicação legal de que trata o parágrafo anterior, deverá haver a comprovação donexo causal, referente à enfermidade diagnosticada e as atividades profissionais desenvolvidas pelo funcionário acometido.

Art. 8º As empresas que não possuem Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA deverão constituir comissão formada por funcionários e pela direção da empresa, com o objetivo de zelar pelo controle de qualidade, da realização e da frequência das sessões destinadas à prática da ginástica laboral, adequadas ao tipo de atividade laboral exercida pelo corpo funcional.

Parágrafo Único- As atribuições devidas à comissão citada no caput deste artigo estarão a cargo da CIPA, quando esta estiver formalmente constituída no âmbito da empresa.

Art. 9º As empresas que não instituírem a ginástica laboral, quando exigível pelas suas atividades laborais, prevista nesta Lei, arcarão com o ônus trabalhista e previdenciário, caso haja a comprovação de nexo causal entre a atividade desenvolvida na empresa e a doença diagnosticada como pertencente ao grupo das Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT).

Art. 10 VETADO

Art. 11 O Instituto Nacional de Seguridade Social estipulará alíquotas diferenciadas para as empresas quase enquadrarem nos dispositivos previstos nesta Lei.

Art. 12 Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Palácio do Registro, em Contagem, 27 de dezembro de 2012.

MARÍLIA APARECIDA CAMPOS

Prefeita de Contagem

5.1 – HISTÓRICO DA GINÁSTICA LABORAL

Em 1925 na Polônia foi onde houve o primeiro registro de ginástica de pausa, em seguida no Japão em 1928. Outros países também apresentam um histórico no início da adoção da Ginástica Laboral como a França e a Bélgica.

Na Polônia, os operários praticavam com uma pausa adaptada a cada tarefa privada. Depois de alguns anos o mesmo foi inserido na Holanda e Rússia.

Na Alemanha, Japão, Suécia, e Bélgica a ginástica começou a ser praticada no início da década de 60. Nos Estados Unidos foi inserida no ano de 1968. (LIMA apud FIGUEIREDO e MONT'ALVÃO, 2005)

No Japão, segundo Alvarez apud Figueiredo e Mont'alvão (2005), os funcionários dos correios praticavam a ginástica diariamente de forma lúdica e descontraída, melhorando a qualidade de vida e cultivando a saúde. Após a Segunda Guerra Mundial, a prática da ginástica foi espalhando por todo o país.

No Brasil, em 1901, foi o primeiro registro de atividades físicas entre funcionários, porém a ginástica laboral só teve sua proposta inicial publicada em 1973. Nessa época as empresas começaram a apostar em empreendimentos com opção de melhor qualidade de vida contendo opções de lazer e esporte para os seus funcionários, como pioneira tem a Fábrica de Tecidos Bangu e o Banco do Brasil, com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil. (CONFEEF, 2004)

De acordo com o registro no Caderno Técnico-Didático SESI Ginástica na empresa (2006), 1973, a pioneira da Ginástica Laboral com o Projeto Educação Física Compensatória e Recreação é a Escola de Educação Física da Federação dos estabelecimentos de Ensino de Novo Hamburgo-RS (FEEVALE), que elaborou o seu projeto a partir de exercícios físicos baseados em análises biomecânicas.

Em 1978, em parceria com a FEEVALE, o SESI\RS desenvolveu o "Projeto Ginástica Laboral Compensatória". No mesmo ano em Betim-MG, iniciou o

“Programa de Ginástica na Empresa” na fábrica FIAT de automóveis, fundamentado nos princípios da Ginástica Laboral. Este programa do SESI é estendido por todo o país atualmente.

5.2 – CONCEITOS E DEFINIÇÕES

Segundo Oliveira (2006), A Ginástica Laboral tem como seu principal objetivo diminuir e prevenir os casos de LER/DORT, sendo uma atividade realizada nos diferentes setores e departamentos da empresa. Esta atividade acontece por meio de exercícios característicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e de relaxamento.

Segundo Martins e Duarte (2001), A Ginástica Laboral tem como seus principais objetivos a prevenção e diminuição das LER/DORT e também diminuição do estresse, já que esta atividade conta com exercícios de alongamento e relaxamento. Essa atividade acontece no próprio trabalho, com sessões de cinco a quinze minutos.

Segundo Lima (2004) A Ginástica Laboral é conceituada como “uma prática de exercícios realizada em grupo, durante seu expediente de trabalho, prescrita de acordo com sua necessidade relacionada à função na empresa, tendo como objetivo a prevenção de doenças ocupacionais, promoção ao bem estar individual, através da consciência corporal: respeitar, amar, conhecer e estimular o seu próprio corpo”.

De acordo com Cañete (2001), Polito e Bergamaschi (2002), A Ginástica Laboral consiste em exercícios realizados no local de trabalho, procedendo de forma terapêutica e preventiva, destacando o alongamento e o equilíbrio das estruturas musculares envolvidas nas ocupações do dia a dia.

Picoli juntamente com Guastelli (2002) Seguem a mesma ideia acima citada, fazem a definição da Ginástica Laboral como atividade física realizada no local de trabalho, contendo exercícios direcionados a compensação e prevenção aos efeitos negativos da LER/DORT, dos desvios de postura, dores na coluna e de outros problemas.

Figueiredo e Mont'alvão (2005) definem a Ginástica Laboral como atividade física efetuada no período de trabalho, com exercícios específicos para compensação aos movimentos invariáveis, à falta de movimentos, ou a posturas desconfortáveis contraídas durante o período de trabalho.

A Ginástica Laboral vem ganhando definições diferentes de diversos autores, criando certa "confusão" com relações aos seus objetivos de execução. Reparar-se-á, nesta análise, as opiniões de autores relacionados à Ginástica Laboral dividida em quatro tipos, sendo elas: preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva.

1- Ginástica Laboral Preparatória: Dias (1994) define como atividade física realizada antes de começar a exercer sua função na empresa, contendo momentos de aquecimento e desadormecer do funcionário, com os objetivos principais de evitar doenças ocupacionais, acidentes de trabalho e distensões musculares. Targa (apud CAÑETE, 2001) define como ginástica pré-aplicada ou preparatória como um complexo de exercícios que prepara o funcionário para seu expediente de trabalho, conforme suas necessidades de resistência, aperfeiçoamento, velocidade, força e coordenação. A definição mais adequada para a Ginástica Laboral Preparatória são os exercícios executados antes de iniciar a jornada de trabalho, com o foco principal a preparação do funcionário para o seu dia de trabalho, aquecendo os grupos musculares, relacionado à sua função, animar e despertar para que se sintam mais dispostos. (ALVES e VALE 1999, OLIVEIRA 2006).

2- Ginástica Laboral Compensatória: Kolling(1980) define como um dos iniciadores da Ginástica Laboral no Brasil, já que a ginástica tem como foco principal trabalhar os grupos musculares mais solicitados na jornada de trabalho e descansar os músculos que estão em contração maior parte da jornada de trabalho. Com esta convicção podemos afirmar que a Ginástica Laboral Compensatória deve fortalecer os músculos mais fracos e alongar os mais solicitados durante a jornada de trabalho, fornecer dessa forma compensação dos músculos agonistas para com os antagonistas de forma equilibrada. Sendo assim, exercícios físicos executados durante ou após a jornada de trabalho procede de forma terapêutica, reduzindo os níveis de estresses através do alongamento e do relaxamento. (MARTINS, 2001).

Partindo da mesma ideia, Mendes (2000) e Oliveira (2006) definem Ginástica Laboral Compensatória como exercícios físicos realizados durante a jornada de trabalho, frequentemente aplicando-se uma parada ativa a tensões e fortificar os músculos do funcionário.

3- Ginástica Laboral de Relaxamento: É de grande consideração e importância da execução de exercícios específicos de relaxamento, de preferência em trabalhos com exagero de carga horária ou em serviços de caráter intelectual. Sendo assim, Mendes (2000) assegura que a Ginástica Laboral de Relaxamento, aplicada no final da jornada de trabalho, tem como principal objetivo relaxar o corpo e, particularmente, extravasar tensões das regiões que acumulam mais tensão. Portanto, exercícios realizados depois do expediente de trabalho proporcionam relaxamento muscular e mental aos funcionários (OLIVEIRA, 2006).

4- Ginástica Laboral Corretiva: Targa (apud CAÑETE, 2001) aponta que o objetivo da Ginástica Laboral Corretiva é começar a trabalhar o antagonismo muscular, aplicando exercícios que fortalecem os músculos fracos e alongar os músculos encurtados, atribuindo-se ao funcionário portador de deficiência morfológica não patológica sendo realizado com pequenos grupos de pessoas. No entanto, a Ginástica Laboral Corretiva propõe combater e particularmente, amenizar as consequências decorrentes de aspectos ecológicos ergonômicos inapropriados ao ambiente de trabalho (PIMENTEL, 1999). A execução dessa ginástica visa trabalhar grupos específicos dentro da empresa, com a parceria da medicina do trabalho, da fisioterapia e da enfermagem, com o intuito de recuperação de casos graves de lesões e limitações.

5.3 – BENEFÍCIOS

De acordo com Guerra (1995), Mendes (2000) e Oliveira (2006) a Ginástica Laboral traz benefícios tanto para os funcionários como para as empresas. Pois previnem a LER\DORT, melhoram o relacionamento interpessoal e também alivia as dores corporais.

A Revista CONFEF (2007), publicou um estudo desenvolvido em Banrisul “Banco do Estado do Rio Grande do Sul” e na Petroquímica Triungo, no período de 2003 a 2006, que registra uma diminuição de 44% dos novos casos de LER/DORT após a efetivação da Ginástica Laboral. Partindo dessas informações, temos as provas que a Ginástica Laboral vem se tornando cada dia mais importante para os funcionários, evidências demonstram que em média, após três meses a um ano de sua implantação nas empresas, os benefícios são apresentados, tais como: alívio de dores corporais, menores custos com assistência médica, diminuição de faltas, mudança total de estilo de vida, benefícios que as empresas se interessam, pois aumenta a produtividade.

6 – METODOLOGIA

A realização do presente trabalho ocorreu por meio de uma pesquisa quantitativa através da aplicação de um questionário (ANEXO I), com perguntas abertas e fechadas junto a funcionários da empresa Telemont em Goiânia-GO.

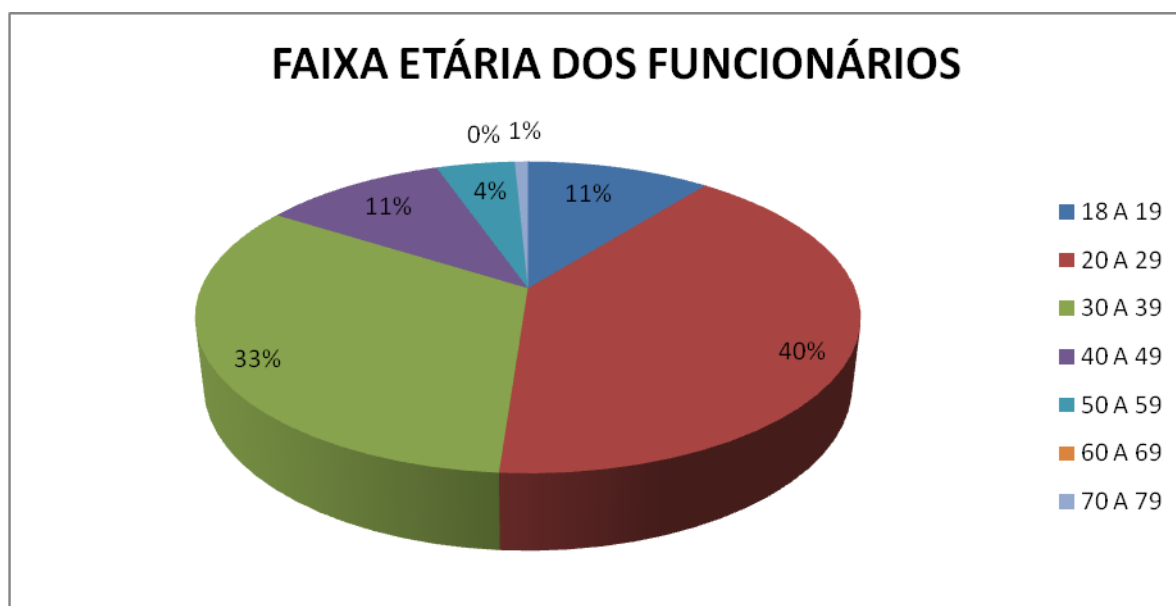
Foram agendados com os responsáveis pela Empresa, os horários para aplicação. Após aceitarem fazer parte da pesquisa, os participantes foram submetidos a um questionário. As perguntas foram respondidas pelos próprios entrevistados.

A análise dos dados foi discursiva registrada dentro da abordagem descritiva “Na pesquisa descritiva não há interferência do investigador, que apenas procura perceber, com o necessário cuidado, a frequência com que o evento acontece”. (MARCONI e LAKATOS, 2001).

7 – RESULTADOS/DISCUSSÃO

Para a realização desse estudo foi aplicado um questionário contendo questões fechadas e abertas e os resultados foram tabulados e transformados em gráficos para uma melhor visualização dos dados, e que são descritos a seguir.

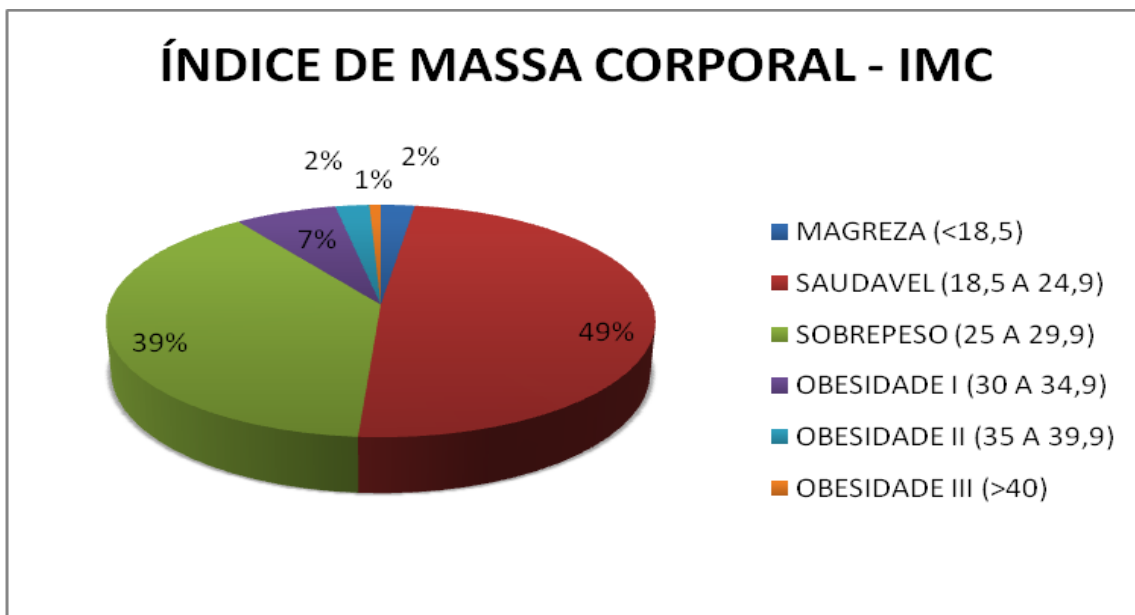
GRÁFICO 1



No gráfico 1, entre 131 funcionários praticantes da Ginástica Laboral apenas um tem mais que 60 anos de idade. A média dessa população é entre 18 e 49 anos de idade.

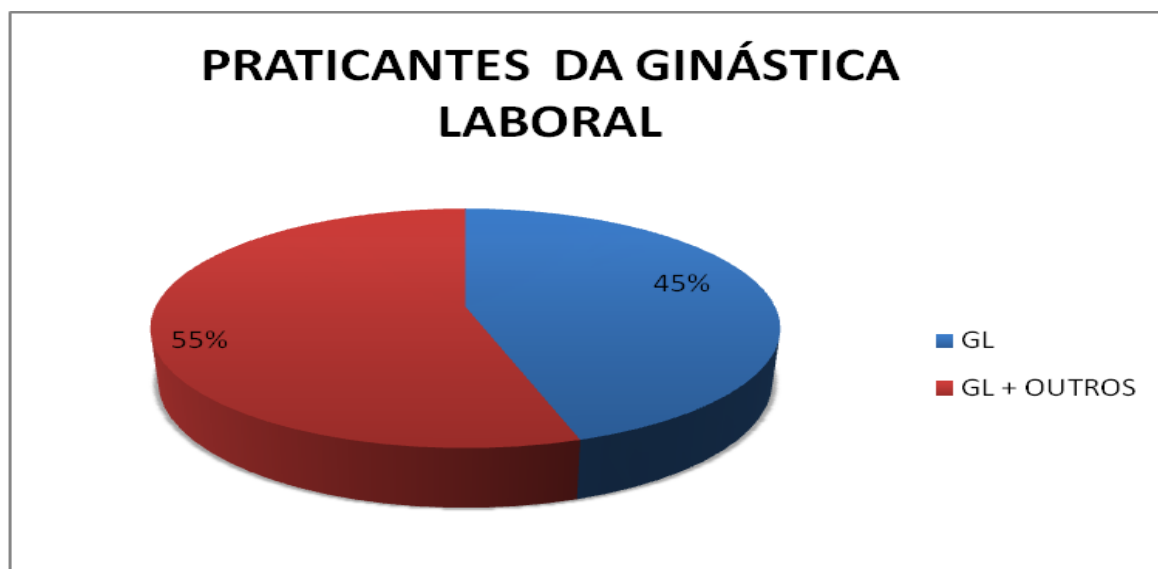
A Ginástica Laboral é uma atividade mais popular entre adultos.

GRÁFICO 2



De acordo com a pesquisa realizada 45% dos funcionários apresentam o IMC saudável, porém é necessário nos atentarmos aos dados de obesidade que atingiram 12% entre os graus I,II,III.

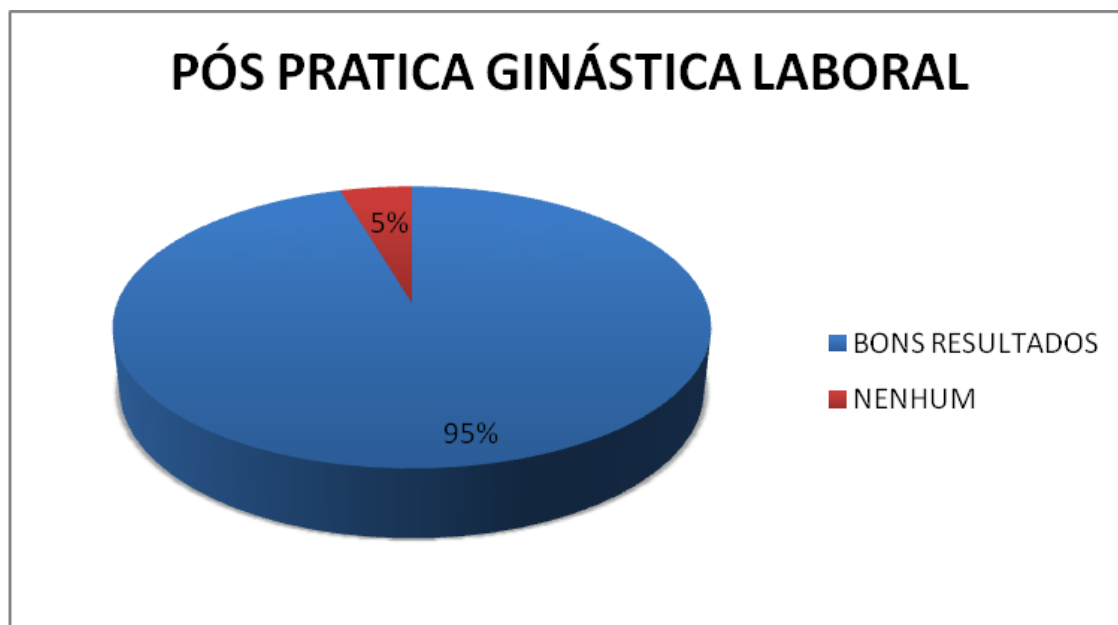
GRÁFICO 3



De acordo com o gráfico podemos observar que 55% praticam outros exercícios físicos.

É necessário resaltar que grande parte dos que não praticam exercícios físicos se justificam em não ter tempo.

GRÁFICO 4



No gráfico 4, mostra que 95% dos funcionários tiveram um resultado satisfatório após a prática da ginástica laboral.

8- CONCLUSÃO

Ao término da presente pesquisa torna-se evidente a melhoria da qualidade de vida dos funcionários praticantes da Ginástica Laboral e os benefícios que a mesma propicia aos praticantes, as empresas se beneficiam através do aumento da produtividade e diminuição dos casos de afastamento por motivo de LER/DORT. Segundo os praticantes é uma atividade prazerosa, que evita dores ocasionadas por movimentos repetitivos e posição estática durante seu período de trabalho. A ginástica Laboral não traz efeitos negativos para os praticantes, só trouxe benefícios aos mesmos, sendo eles físicos e também psicológicos.

9 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRANDÃO A, Horta B, Tomasi E. Sintomas de distúrbios osteo-musculares em bancários de Pelotas e região: prevalência e fatores associados.

Rev Bras Epidemiol. 2005; 8(3): 295-305.

FIGUEIREDO F, MONT'ALVÃO C. **Ginástica laboral e ergonomia.** Rio de Janeiro: Sprint; 2005.

GURGUEIRA G, Alexandre N, Corrêa Filho HR. Prevalência de sintomas músculo-esqueléticos em trabalhadoras de enfermagem. **Rev Latino-Am Enferm.**

2003;11(5):608-13.

<http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3605> acessos 29/09/2014 às 20:00hs

<http://www.contagem.mg.gov.br/arquivos/legislacao/lei0045782012.pdf> acessos 29/09/2014 às 20:00hs

<http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1820.pdf> acessos 29/09/2014 às 20:00hs

<http://www.fabiomedina.com.br/fabio-medina-assessoria-esportiva/170-voce-sabe-a-diferenca-entre-atividade-fisica-e-exercicio-fisico-> acessos 29/09/2014 às 20:00hs

KHOURI M, Corbett CE, Cordeiro Q, Ota D. **Prevalência de lombalgia em garimpeiros de Serra Pelada, Pará, Brasil.** Acta Fisiátr. 2008;15(2):82-6.

MARTINS CO, Duarte MFS. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. **RevbrasCiMovim**. 2000;8:7-13.

MARTINS CO. Ginástica laboral: no escritório. Jundiaí: Fontoura; 2001.

MELZER A, IGUTI A. **Condições de trabalho e dor osteomuscular entre ceramistas brasileiros**. Cad Saúde Pública. 2010;26(3):492-502.

MENDES RA, Leite N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri: Manole; 2004.

OLIVEIRA EM, Ramires PR, Lancha Junior AH. Nutrição e bioquímica do exercício. **Rev paul Educ Fís**. 2004 ago;18(n.esp7):7-19.

PASTRE E, Filho GC, Pastre CM, Padovani CR, Almeida JS, Netto-Júnior J. – related músculos kel e tal complaints by women in a social rehabilitation center. **Cad Saúde Pública**. 2007;23(11):2605-12.

SANTOS FILHO S, Barreto SM. Atividade ocupacional e prevalência de dor osteomuscular em cirurgiões-dentistas de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Cad Saúde Pública**. 2001;17(1):181-93.496

SOARES R, Assunção A, Lima F. Searching for elements at work that could the low attend an ceto a labor gymnasticsprogram. **Revbras Saúde Ocup**. 2006;31(114):149-60.

TOSCANO J, EGYPTO E. A influência do sedentarismo na prevalência de lombalgia. **RevbrasMed Esporte**. 2001;7(4):132-7.

ANEXO I**Questionário**

Prezado funcionário da empresa Telemont, este questionário faz parte de uma pesquisa sobre Ginástica Laboral e Exercício Físico. Suas respostas são de suma importância. Por favor, responda com atenção. Obrigado pela colaboração.

Nome: _____ Idade: _____

Sexo: () Fem. () Masc. Peso: _____ Estatura: _____

Cargo na empresa: _____ Tempo de empresa: _____

Carga horária diária: _____

1- Qual a posição que você permanece durante a maior parte de sua jornada de trabalho?

() Sentado () Alternado em pé/sentado () Só em pé

2- Há quanto tempo você participa da Ginástica Laboral nesta empresa?

() Menos de 6 meses () De 6 meses a 1 ano () Mais de 1 ano

3- Quantas vezes por semana você participa das sessões da Ginástica Laboral?

() Uma vez () De duas a quatro vezes () Cinco vezes

4- Você gostaria que tivesse mais sessões de Ginástica Laboral durante sua jornada de trabalho?

() Sim () Não

5- Qual a principal melhora que você obteve após iniciar a prática da Ginástica Laboral?

6- Excluindo a Ginástica Laboral, você tem praticado qualquer tipo de exercício físico, com frequência mínima de duas vezes por semana?

Sim Não Qual? _____

7- Se você respondeu SIM na questão anterior, você associa a iniciativa de ter começado a praticar ou se manter no exercício físico regular com sua participação nas sessões de Ginástica Laboral?

Sim Não

8- Se você respondeu NÃO na questão 6: Você sente-se motivado para iniciar a prática de algum exercício físico regularmente?

Sim Não