



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



**GINÁSTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE LER E DORT E MANUTENÇÃO DO
ESTADO SAUDÁVEL DE COLABORADORES DO TELEMARKETING**

Fabiano Pereira dos Santos*

Orientadora: Andrea Cintia da Silva**

Resumo - O presente estudo tem como objetivo investigar o papel da ginástica laboral para a prevenção de LER E DORT e na manutenção do estado saudável para colaboradores do telemarketing, através de uma pesquisa de revisão bibliográfica, feita com pesquisas que variam em um intervalo de 8 anos, (2014-2022), utilizando como filtro ao menos uma das palavras-chave do título. Através da análise qualitativa das publicações selecionadas se chegou aos seguintes resultados: realmente à prática de ginástica laboral, quando bem elaborada, e respeitando as regiões do corpo mais afetadas, de acordo com o serviço prestado em cada área. Em destaque áreas onde se passa muito tempo sentado e digitando como no caso do telemarketing. Realmente há reduções nas incidências de LER E DORT e melhoram a ergonomia desses trabalhadores e também podem intervir na sua vida fora do ambiente de trabalho, onde eles levam esse estilo de vida ativo para suas vidas pessoais, podendo se concluir que para além de melhorar a relação do funcionário com seu trabalho através da diminuição de problemas ocupacionais, a ginástica laboral pode também ter competência para a mudança do estilo de vida dos trabalhadores por meio dos ensinamentos de saúde contidos nas aulas.

Palavras-chave: ginástica laboral. prevenção. LER/DORT.

Abstract - The present study aims to bring the role of gymnastics at work for the prevention of RSI and WMSDs, for telemarketing employees, with ages ranging from 16 to 60 years, and to verify through the analysis of data obtained in the bibliographic review if, interventions can be positive to influence these workers qualitatively to have an active lifestyle, as well as to analyze whether ergonomic pains are actually reduced after gymnastic interventions, whether through joint mobility exercises, stretching, group dynamics, strengthening, etc.. Parallel to this, the concepts of prevention will be discussed, as well as the labor gymnastics itself, also on the conceptualization of what ergonomic pains are. , and Scielo and some books , we found data that reinforce our question, and yes really to the practice of gymnastics when elaborated well, and respecting the regions of the body most affected according to the service provided in each area, highlighting areas where a lot of time is spent sitting and typing as in the case of telemarketing, we arrive at some data that are almost common in all the works on the subject in the literature, which bring the fact that the classes actually reduce pain and improve the ergonomics of these workers and can also intervene in their lives outside the work environment where they take this active lifestyle into their personal lives .

Key words: Workplace gymnastics, prevention, RSI AND WMSDs

Submissão: 21/06/2022 Aprovação: 21/06/2022

* Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

** Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

1 INTRODUÇÃO

A ginástica laboral, surgiu no Brasil, no ano de 1973 em Novo Hamburgo, no Rio Grande do Sul, como uma proposta da faculdade de educação física daquela época, a FEEVALE- Federação de Estabelecimento do Ensino Superior em Novo Hamburgo, que tinha como proposta a elaboração de núcleos de educação física em áreas de fábrica, visando a compensação e recreação, com uma proposta de trabalho que iria de encontro com os colaboradores , pra isso as atividades iriam relaxar os músculos agonistas mais utilizados na rotina de trabalho, através do alongamento e do fortalecimento dos músculos antagonistas.

Cinco anos depois, a mesma FEEVALE, em convênio com o SESI-RS, iniciou um programa de atividades em cinco empresas, também em Porto Alegre, no vale do rio dos sinos, visando segundo Schmidt (1990), prevenir as sequelas deixadas pela rotina de trabalho, ansiedade e depressão, tédio e dissociação social, que por sua vez vão acarretar outros problemas nesses trabalhadores. Após a aplicação do programa houve melhoria na ergonomia do trabalho, e com os resultados positivos, isso foi se replicando para o restante do país.

Toda essa crescente da ginástica laboral pelo país só foi possível por meio do conhecimento das pesquisas de Proteção (1995), que evidenciaram alguns problemas no trabalhador do mundo moderno, como: alimentação desequilibrada, vida sedentária, lazer insuficiente e estresse constante. Isso gera irritabilidade, baixa autoestima, depressão, ansiedade, distúrbios físicos como úlcera e infarto, e sabendo disso, que a ginástica laboral foi proposta, visando reverter o estresse e as dores causadas pela rotina extenuante de trabalho. Por isso, esse estudo tem como foco demonstrar a efetividade da ginástica laboral para prevenção de LER E DORT e manutenção do estado saudável de colaboradores do telemarketing.

Em relação as dores, chamadas de LER e DORT, podemos defini-las respectivamente como: LER - lesão por esforço repetitivo, sendo relacionada a dores que podem ocorrer fora ou dentro do espaço de trabalho, porem essa nomenclatura foi substituída por DORT- distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, tendo por definição: determinados problemas no aparelho locomotor, provocados por sobrecarga nos grupos musculares, mais especificamente nos membros superiores, e ocorrem pela utilização biomecânica incorreta destes, o que resulta em dor, fadiga, e incapacidade funcional (COUTO, 1998).

Essa mudança na nomenclatura, se deu pelo fato da segunda nomenclatura estar relacionada exclusivamente para dores relacionadas ao trabalho, diferente da primeira que havia na sua definição, dores que poderiam ser geradas em qualquer ambiente, até mesmo no trabalho (COUTO, 1998).

Os dois conceitos eram praticamente o mesmo, porém essa diferenciação citada, ocorreu no ano de 1998, quando o termo LER, foi substituído por DORT, a partir da lei 606 dada pelo Ministério da Previdência e Assistência Social, como meio de reconhecimento da doença no trabalho, e para pagamento de direitos dos trabalhadores (FERNANDES,2000). Uma das mais prováveis causas para o surgimento dessas dores, talvez seja a mecanização do trabalho, fazendo com que o trabalhador realize tarefas cada vez mais monótonas e repetitivas.

Por isso segundo Fernandes (2000), defende-se a implantação do programa de ginástica laboral para reverter a problemática dos trabalhadores, Visando: conscientização a respeito do quão importante é o exercício físico para a saúde, a prevenção e redução das dores, bem como abordar dicas de alimentação e hábitos saudáveis. Quando bem aplicado, o programa gera resultados incríveis, como por exemplo, nos estudos de Martins (2001), onde em um programa de ginástica laboral de seis meses na empresa Selenium, o índice de indivíduos com dores corporais decresceu em 64 %, e desse público, 100% afirmou estar mais disposto para o trabalho, ou até mesmo nos estudos de Oliveira (2007), que constatou até mesmo um aumento na produtividade em 39% nas suas intervenções na revista "Isto É".

Diversos estudos como os de (MARTINS,2001; OLIVEIRA,2007; LAUX,2016) sempre nos reafirmam que as dores ocupacionais e o estresse da rotina de trabalho são reduzidos, e que até mesmo é notado um aumento na produtividade, provavelmente devido ao fato das aulas também unirem mais as equipes de trabalho, bem como, reduzirem a carga emocional negativa em que muitos vivem.

E, no nosso caso, os profissionais do telemarketing são o foco, pois eles também são muito acometidos pelos problemas do trabalhador moderno, como dores na coluna lombar e cervical que se dão por passarem muito tempo sentados. além disso se observa o estresse em níveis altos por terem de lidar com uma clientela, muitas vezes, estressada e agressiva, e com isso, questionamos será possível intervir positivamente por meio de aulas de ginástica laboral na redução LER E DORT, e na manutenção do estado saudável desses colaboradores?

Vale lembrar o que Martins (2001) indica, que para se prevenir esses problemas

acima, inerentes a esses trabalhadores e outros que passam muito tempo sentados, é preciso a trabalhar visando melhora da ergonomia, que é uma ciência multidisciplinar, que estuda a relação do homem com o seu trabalho, visando melhorar e humanizar essa relação, acarretando em uma produtividade maior. Para isso, ela lança mão de meios psicológicos, fisiológicos, anatômicos, para oferecer o trabalho de maneira saudável para o colaborador, e a ginástica é um catalisador que pode agir para melhorar essa ergonomia, reduzindo as doenças ocupacionais no ambiente de trabalho

Diante de tal problemática o nosso objetivo é: identificar como exercícios de alongamento, mobilidades articulares podem contribuir para reduzir dores osteoarticulares, analisar o diagnóstico laboral (diagnóstico feito pelo profissional de educação física, onde ele observa quais as regiões do corpo mais afetadas pelo profissional na execução de seus serviços), e relacionar esse diagnóstico com as intervenções das aulas e se realmente elas podem melhorar essa ergonomia de trabalho, em específico a do serviço de telemarketing, que carece dessa questão.

Visamos também averiguar na literatura se durante as atividades, o aluno tem se apropriado da prática da atividade física, se tem notado redução nas dores causadas pelo trabalho, e do estresse causado pela rotina. Seja esse colaborador do telemarketing ou áreas afins, que tenham a mesma dinâmica de trabalho. E por fim averiguar se ele tem levado os ensinamentos das aulas para sua vida pessoal e se apropriado do exercício fora do espaço de trabalho.

Os sujeitos do estudo são colaboradores de 16 anos acima, trabalhadores do telemarketing ou áreas com o mesmo diagnóstico laboral (passam muito tempo sentados), visando um maior reconhecimento da eficácia do exercício físico em manter os indivíduos fisiologicamente saudáveis e dispostos, algo que é muito importante se tratando do trabalhador moderno, e melhorar a ergonomia do trabalho através da prevenção das dores.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Diante do contexto de trabalho dos colaboradores de telemarketing, que assumem uma única posição por um longo período, se nota, após fazer o diagnóstico laboral e pela vivência das aulas, que a profissão causa muitas dores, na coluna (cervical e lombar) além de uma grande carga de estresse e a baixa temporalidade de descanso. É nesse sentido, que a proposta é trazer as aulas de ginástica laboral como

meio de prevenção dessas dores e redução de estresse, utilizando de exercício dinâmicos e diversos contendo mobilidade articular, dinâmica em grupo, dicas de saúde dentre outros (CADERNO SESI LAZER ATIVO, 2010).

2.1 GINÁSTICA LABORAL

A princípio é de suma importância contextualizar a ginástica laboral, que em tese, é uma prática de exercícios de alongamento, nas suas mais variadas formas, sejam elas, alongamento estático, balísticos (movimentos rápidos no extremo da amplitude de movimento), existem também aqueles por facilitação neuromuscular proprioceptiva, este último, envolve a pré-contração muscular máxima, seja do músculo agonista ou antagonista. Porém as práticas não envolvem apenas exercícios de alongamento, tendo ainda dinâmicas em grupo, atividades em estafeta, de fortalecimento muscular, coordenação motora, em diferentes departamentos de uma determinada empresa, visando a prevenir ou reduzir LER/DORT (CADERNO SESI LAZER ATIVO, 2010).

As primeiras aparições da ginástica laboral ocorreram na Polônia, no ano de 1925, quando os funcionários tinham uma pausa, onde era realizada uma pequena aula, sempre adaptada a cada ocupação particular, ou seja, de acordo com o diagnóstico laboral da área (REVISTA CONFEF, 2004 apud OLIVEIRA, 2007)

Anteriormente a essa data estima-se que o primeiro autor que tratou da ginástica e sua importância para os trabalhadores foi Ramazzini, ainda no ano de 1713. Porém, nada foi feito para reverter os problemas do trabalhador, e a ginástica laboral só foi tomar partido dessa questão já no século XX, muito tempo depois, momento esse que coincidia com o advento da revolução industrial onde os países começaram a se industrializar e investir mais em tecnologia, e com isso vieram novas máquinas e instrumentos de trabalho, dividindo o fluxo de trabalho em várias áreas que exigiam uma série de esforços repetitivos e quase que automatizados diariamente. E com isso a ginástica foi implantada para reverter os problemas gerados com a mecanização dos movimentos que o trabalhador realizava. (MARTINS, 2001).

Os primeiros países, após a Polônia, que adotaram a ginástica laboral foram: Holanda e Rússia, e logo após estes, nos anos 60, tivemos também países como Alemanha, Japão, Suécia e Bélgica, que também aderiram a ginástica laboral. Oito anos depois os Estados Unidos também aderiram à prática, um pouco depois disto já em 1973, a ginástica laboral teve suas primeiras propostas no Brasil, em empresas

que, de início, queriam um programa de lazer para seus funcionários. Instituições como a Tecidos Bambu e o Banco do Brasil, deram o pontapé inicial para a prática no Brasil. Embora tenhamos relatos da prática por aqui muito antes, em 1901, mas oficialmente essas foram as duas empresas pioneiras no quesito aqui no Brasil (REVISTA CONFEF, 2004)

Mais adiante, tivemos o crescimento da ginástica laboral e existem hoje diversos tipos, dentre eles temos: a ginástica preventiva, corretiva, preparatória, compensatória e por fim de relaxamento, que no contexto das aulas não ficam desconectas, mas sim se inter-relacionam, vale conceituar cada uma (CADERNO SESI LAZER ATIVO, 2010)

Quadro 1: Tipos de Ginástica Laboral

Corretiva:	Nesse caso, busca-se otimizar a ergonomia do trabalho, contra balanceando os efeitos negativos de determinadas atividades. Por exemplo, em trabalhos com muito carregamento de peso, o músculo bíceps recebe trabalho muito maior do que seu antagonista, o tríceps.
Preparatória:	O nome já diz prepara os colaboradores para a rotina de trabalho com exercícios visando o aquecimento dos músculos serem utilizados durante o dia, por isso são feitos antes do início da rotina de trabalho.
Compensatória:	Essa ginástica funciona como uma pausa durante o expediente, interrompendo a monotonia operacional, incentivando a prática de exercícios específicos para cada atividade. nome já diz, ela compensa os esforços repetitivos das tarefas, repara os músculos, corrige as posturas inadequadas e proporciona maior disposição para o resto da jornada. Os exercícios incluem alongamentos, postura e técnicas de respiração.
Relaxamento:	Geralmente é feita no final do expediente com o objetivo de oxigenar os grupos musculares mais trabalhados durante o dia evitando o acúmulo de ácido lático, produz relaxamento, redução do stress e da sobrecarga do dia a dia, geralmente são utilizados exercícios de massagem, técnicas de meditação e respiração.
Preventiva:	Ela busca trabalhar em duas frentes: os exercícios aeróbicos e os anaeróbicos. O objetivo é melhorar a resistência cardiovascular e respiratória com exercícios que aumentam a capacidade de transporte de oxigênio e energia pelo corpo. A ginástica preventiva busca ainda o combate de ocorrências de problemas de saúde relacionados aos riscos inerentes à atividade laboral aumentando a consciência corporal e melhorando o condicionamento físico, flexibilidade, coordenação e resistência.

FONTE: CADERNO SESI LAZER ATIVO, 2010, p15.

Sabendo da diversidade de caminhos que temos para trilhar entendemos a necessidade de se utilizar das técnicas de ginástica laboral para a prevenção de dores musculares, lesões por esforço repetitivo causados pelo labor profissional. Vale conceituar as dores que são causadas no trabalho para falarmos em como o exercício pode interferir (CADERNO SESI LAZER ATIVO,2010).

Oliveira, (2006), define DORT, como distúrbios que são causados por traumas cumulativos, ou seja, eu tenho um padrão de movimentos, e repito eles de maneira rápida e continua diariamente, e os movimentos por sua vez vão forçar os músculos, que não são capazes de contrair na mesma intensidade em que são recrutados, levando ao aparecimento dos problemas ocupacionais.

Para Couto (1998 apud MARTINS, 2000), os Distúrbios Osteomusculares

Relacionados ao Trabalho – DORT são:

[...] transtornos funcionais, transtornos mecânicos e lesões de músculos e/ou de tendões e/ou de fâscias e/ou de nervos e/ou de bolsas articulares e pontas ósseas nos membros superiores ocasionados pela utilização biomecanicamente incorreta dos membros superiores, que resulta em fadiga, queda da performance no trabalho, incapacidade temporária e, conforme o caso, podem evoluir para uma síndrome dolorosa crônica, nesta fase agravada por todos os fatores psíquicos (inerentes ao trabalho ou não) capazes de reduzir o limiar de sensibilidade dolorosa do indivíduo.

Martins (1999, apud MARTINS, 2000), analisou a repercussão de um programa de Ginástica Laboral na qualidade de vida de colaboradores de escritório, verificando que estes programas refletiram positivamente na qualidade de vida dos trabalhadores, influenciando, inclusive, em suas comunidades.

Neste sentido, a implantação de um programa de Ginástica Laboral busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças do estilo de vida, por meio de dicas de saúde informadas diariamente pelos professores. Também estão inclusos no programa exercícios de alongamento visando a mobilidade articular, relaxamento, oxigenação muscular, correção de postura e exercícios lúdicos, que visam o trabalho em equipe fortalecendo os laços e reduzindo o estresse, porém nada disso é realmente alcançado se não houver uma estrutura que viabilize o trabalho com segurança e estrutura. (CADERNO SESI LAZER ATIVO, 2010).

Walters, (1997; p. 47, apud OLIVEIRA, 2007) diz que:

[...] apenas um aspecto, quando tratado isoladamente, não surtirá o efeito necessário. Mas sim, um conjunto de melhorias deve ser adotado, como por exemplo, modificação do processo de trabalho, instituição de revezamentos ou rodízios, realização de análises ergonômicas dos postos de trabalho e adequação dos instrumentos ou equipamentos de trabalho.

2.2 PREVENÇÃO DE LER E DORT

Visando a prevenção de dores, temos de contextualizar o que estamos considerando como prevenção, que por sua vez, segundo o dicionário, em um sentido mais simples significa: conjunto de medidas ou preparação antecipada de algo que visa prevenir um mal (CADERNO SESI LAZER ATIVO, 2010)

No que diz respeito ao que as Ciências da Saúde têm a nos dizer, a história se difere um pouco. A prevenção no ponto de vista da saúde é dividida em estágios que variam do primário ao terciário, tendo características diferentes entre si, mas de uma forma geral entendemos a prevenção sendo, um conjunto de ações antecipadas que visem anular ou retardar a ocorrência de alguma doença. Pela descrição do

(CADERNO SESI LAZER ATIVO, 2010) temos os tipos de prevenção:

Quadro 2: Tipos de Prevenção

Prevenção primária	: visa impedir o início de uma doença, antes mesmo que ela venha a atingir o indivíduo, sendo subdividida em promoção da saúde (programas de atividades físicas, programas nutricionais), e proteção específica (ação em patologia específica, ex.: vacina, pré-natal, eliminação de vetores ou focos de doenças).
Prevenção secundária:	Diz respeito a prevenção que é feita quando a patologia já está instaurada, com a intenção de melhorar o estado clínico do afetado ou até mesmo reduzir os danos para o indivíduo, através de intervenções diagnósticas e terapêuticas, e visa também interromper ou reduzir a disseminação de uma doença em uma população específica. E pode ser subdividida em diagnóstico precoce e limitação da incapacidade
Prevenção terciária:	Ocorre no momento onde tenho a doença já está instaurada, tendo uma cura que pode ter sequelas, com medidas de terapia, terapia ocupacional, fisioterapia dentre outros.

FONTE:(CADERNO SESI LAZER ATIVO, 2010, p20)

Vale ressaltar também, que a prevenção não deve partir do profissional da saúde como todos pensamos, mas sim das esferas políticas e econômicas, que irão dar base para que as intervenções de saúde pública e prevenção sejam efetivas ou não (CADERNO SESI LAZER ATIVO, 2010).

No que diz respeito ao contexto do telemarketing, a prevenção de dores ósseas e musculares, principalmente na região lombar e cervical, a longo prazo, gera maior produtividade, redução do estresse para os colaboradores, e até mesmo redução de gastos por parte dos empresários. Nesse sentido, a prevenção é importante para todos os envolvidos no ambiente de trabalho, principalmente para os colaboradores do telemarketing, haja vista que passam muito tempo sentados, o que gera encurtamento de alguns músculos, como os isquiotibiais e o psoa íliaco, causando aumento da lordose (curvatura da coluna lombar) e encurtamento dos músculos, sendo um dos fatores que geram as dores nas costas. Vale lembrar que um músculo encurtado leva os músculos vizinhos a se contraírem evitando movimentos que poderiam machucá-los, resultando com isto, o mal fornecimento nutricional dos tecidos (MANICHE, 1993 apud MILITAO,2001).

A prevenção também se faz necessária para aumentar a flexibilidade dos colaboradores, pois pessoas com pouca flexibilidade têm dificuldade em manter uma postura correta, isso devido ao encurtamento muscular advindo da falta de flexibilidade, essa má postura pode estressar os discos vertebrais, reduzindo o fornecimento nutricional dos tecidos, predispondo a lesões da coluna, daí a importância dos exercícios de alongamento (WIRHED, 1989, LOCKE, 1983; DUL, NEERDMEESTER, 1995 apud MILITAO, 2001)

As estratégias de prevenção através das aulas também visam o fortalecimento dos músculos, pois quando estão fortes e flexíveis eles tendem a estressar menos os

discos vertebrais, comprometendo menos a postura. Exercícios de alongamento e força são importantes para prevenir problemas na coluna, pois músculos fracos e encurtados fadigam rápido e agravam as dores, basta observarmos que a postura sentada causa uma pressão de aproximadamente 150kg no terceiro disco lombar, o que poderá trazer desconforto no trabalho, principalmente o surgimento de lombalgias (WIRHED, 1989, LOCKE, 1983; DUL, NEERDMEESTER, 1995 apud MILITAO, 2001).

Nesse sentido, as intervenções diárias de ginástica laboral vão agir visando alongar essa estrutura para reduzir o estresse que ela suporta, e possivelmente reverter as dores nessa região. No aspecto muscular, a musculatura do quadril, abdômen e costas necessitam de ser reforçadas para suportar e auxiliar as cargas exercidas na coluna, e por isso também devem ser estimuladas (WIRHED, 1989, LOCKE, 1983; DUL, NEERDMEESTER, 1995 apud MILITAO, 2001).

2.3 TELEMARKETING

O que temos diante de nós é um contexto de colaboradores na área de telemarketing que trabalham por cerca de 8 horas diárias, em uma única posição, sempre sentados em frente ao computador. Essa posição causa sobrecarga nas regiões lombares e na região da coluna cervical, sem dizer dos excessos em esforços repetitivos com as mãos ao digitar. Cerca de 7 em cada dez brasileiros sentem dores nas costas, e pesquisas indicam que as dores nas costas são o segundo maior fator de desistência do trabalho, perdendo apenas para as doenças cardiovasculares (MARTINS, 2007).

Segundo Schantz (1992 apud MARTINS, 2000) o empregado que utiliza o computador deve dispor de uma cadeira com braços, que lhe proporcione flexibilidade e apoio, com quatro ou cinco pernas e rodinhas que lhe permitam fácil movimentação. Seu assento deve acomodar quadris e nádegas sem que fique muito curvo ou aquecido (igualmente ajustável), inclinando-se ligeiramente para frente ao escrever e inclinar-se ligeiramente para atrás quando utilizar o teclado. A altura da cadeira deve ser adequadamente ajustada de acordo com sua tarefa e para acomodar sua própria altura (todos os ajustes mecânicos devem ser efetuados sem que o trabalhador saia da cadeira).

Ainda temos no ambiente de trabalho de telemarketing a alta intensidade de estresse, devido ao atendimento a clientes nem sempre preparados para uma

conversa respeitosa. O acúmulo dessas intercorrências faz com que seja indispensável as intervenções por meio da ginástica laboral, visando a correção de postura, o relaxamento, prevenção dos problemas ósseos e musculares (CADERNO SESI GINÁSTICA NA EMPRESA, 2010).

Vale lembrar, que fatores como estilo de vida, alimentação, tabagismo, saúde dentre outros são também intervenientes nesse processo, não ficando apenas na responsabilidade da ginástica laboral como único meio de prevenção de dores ergonômicas e redução do estresse (CADERNO SESI GINÁSTICA NA EMPRESA, 2010)

E para melhora dos colaboradores de telemarketing podemos utilizar a ginástica como um meio, pois temos estudos que comprovam a efetividade da ginástica, como os de Martins (2000) que em sua análise com um grupo de amostra de 26 colaboradores da reitoria da UFSC , constatou que após a intervenção do programa de ginástica laboral os participantes em sua totalidade relataram que houve uma melhora na questão da redução do stress bem como das dores que eles eram acometidos, e o mais interessante foi que 88 % desse mesmo público também levou os ensinamentos para fora do ambiente de trabalho, e iniciaram um programa de atividades físicas na busca de um estilo de vida ativo , o que demonstra que um programa de ginástica laboral quando bem abordado, pode influenciar positivamente para que os colaboradores não só tenham benefícios quanto a ergonomia de trabalho, mas que esses ganhos passem a atingir a vida pessoal desses colaboradores.

Nas análises de Oliveira (2007) ele encontrou nas empresas listradas por ele algo em comum, todas obtiveram um aumento na produtividade e no grau de satisfação dos funcionários, bem como a redução de distúrbios ocupacionais, o que nos leva mais uma vez a crer também que não tem benefícios somente ao colaborador, mas também para o empresário que contrata este serviço, pois os funcionários se tornam mais produtivos, e com isso geram mais ganhos para a empresa, e proporcionalmente, também irão reduzir os gastos com questões de saúde.

Teixeira (2001 apud OLIVEIRA, 2006), diz que os problemas ocupacionais em sua grande maioria, cerca de 70 a 85% são causados por DORT/LER, o que gera um gasto de cerca de 20 bilhões, que representa 2% do PIB nacional com tratamento dos colaboradores afetados, gasto esse que pode ser reduzido após uma intervenção de qualidade de ginástica laboral.

3 METODOLOGIA

O estudo está na linha de pesquisa das Ciências do Esporte e Saúde, pois o trabalho em questão busca investigar na literatura e apresentar os benefícios nas esferas física, cognitiva e sócio afetiva para os colaboradores, por meio da prática regular de atividades de ginástica laboral, visando a manutenção do estado saudável e redução e prevenção de LER E DORT.

A pesquisa é feita nos métodos exploratório e analítico, a partir da busca de publicações para entender todo o processo da ginástica laboral no que se diz respeito a sua história, seus efeitos, de como ela pode auxiliar os colaboradores. A analítica em relação ao objeto de estudo: de que forma a ginástica laboral colabora para a redução de dores, como isso ocorre, e quais são os reais benefícios ao colaborador?

Pesquisa de natureza qualitativa, ao analisar o quanto a prática da ginástica laboral pode contribuir para a redução de dores acometidas ao profissional do telemarketing. Após isso identificar publicações que estudaram sobre as mudanças positivas em relação a ergonomia do trabalho e redução de LER E DORT.

3.1 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

A técnica utilizada é a revisão bibliográfica, pois traz os fundamentos teóricos que embasam e reafirmam o tema, já estudada sobre a prática de ginástica laboral para o estado saudável de colaboradores de uma empresa.

Para a seleção das publicações se utilizou das seguintes palavra-chave: ginástica laboral, exercício físico e saúde, LER E DORT, ginástica laboral e saúde, prevenção de dores osteoarticulares, no idioma português brasileiro, através das plataformas como Google acadêmico e American College of Sports e Medicine, além de livros e publicações sobre a temática.

Consideramos o fato de que os sujeitos de pesquisa, das publicações selecionadas fossem colaboradores de telemarketing, bem como colaboradores de áreas com o mesmo segmento profissional de trabalho sentado, com estudos originais publicados em um intervalo de oito anos (2014 a 2022). Apontando como resultados, a influência positiva da ginástica laboral na prevenção de LER E DORT em colaboradores de empresas de telemarketing. Utilizamos como filtros: a presença de ao menos uma palavra-chave no título, bem como artigos relacionados e resumos, e dentre os selecionados filtramos as questões de: problema e objetivos específicos, bem como resultados e conclusões.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi encontrado após a aplicação do filtro da palavra chave ginástica laboral nas empresas, um total de 10.200 publicações a respeito, logo após isto passamos a aplicação do filtro temporal , que compreende a publicações que datam do ano de 2015 até 2022, onde foram encontradas 5.040 publicações, e dessas houve uma seleção de 6 publicações para leitura, escolhidas de maneira aleatória levando em conta o fato de serem publicações originais, a partir dessas 6 foi feita a análise do resumo, da metodologia e dos resultados de cada uma, logo após isso aplicamos o filtro da palavra chave: ginástica laboral e telemarketing, e dentro dessa nova ótica encontramos cerca de 208 publicações das quais foram selecionadas 3 aleatoriamente, e nas mesmas o critério de escolha foi de serem publicações originais, onde foi analisado o resumo, a metodologia e os resultados dessas obras, e o que se encontra, está descrito com mais detalhes no quadro a seguir.

Quadro 1 Descritivo das publicações selecionadas para o estudo

AUTOR/ANO	OBJETIVO GERAL	METODO/AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÃO
LIMA, F. (2017)	Verificar a percepção do cliente quanto à efetividade do programa de ginástica laboral oferecido pelo Serviço Social da Indústria - SESI/AM	foi elaborado com a participação de 10 empresas-clientes que atuam no Polo Industrial de Manaus, com ao menos um ano de utilização do serviço. utilizou-se a metodologia do Discurso do Sujeito Coletivo com questionário de 4 perguntas abertas para as empresas	50% das empresas tiveram redução de LER e DORT e outros 30% obtiveram aumento da satisfação dos colaboradores com a implementação do programa	A redução do absenteísmo., melhoria na saúde, desenvolvimento de relações saudáveis
LAUX R. et.al (2016)	Analisar a influência de um programa de ginástica laboral (PGL) na redução da quantidade de atestados de uma empresa de Chapecó-SC	A amostra foi composta por 31 sujeitos, sendo 22 do sexo masculino e 9 do sexo feminino com idade média de 32,48±8,28. Todos os dados foram coletados a partir dos prontuários dos funcionários.	resultados apontam uma diminuição na quantidade total de atestados (51,52%), por doenças sistêmicas (43,48%) e por doenças osteomusculares (55,56%) no período de desenvolvimento do PGL	diminuição no número de atestados, houve também melhoria na saúde e qualidade de vida de seus praticantes.
ALVARES, J.M et.al (2018)	Foi abordado os maiores incômodos percebidos pelos colaboradores de telemarketing e proposto melhoras no espaço de trabalho deles	A análise de percepção foi feita a partir de um questionário (em anexo) aplicado com 20 operadores do setor em questão no mês de julho de 2018.	existem muitas coisas que ainda não estão conforme deveria ser, por exemplo, no caso da maioria dos operadores demonstrarem estresse e a postura inadequada, devido à falta de equipamentos ergonômicos.	Necessária implantação de materiais novos

AUTOR/ANO	OBJETIVO GERAL	METODO/AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÃO
ROSA, A (2017)	analisar as possíveis contribuições da possível adesão da GL para servidores públicos da prefeitura municipal do RN	A amostra composta por 45 servidores e coletada por meio de questionário estruturado em escala intervalar.	Os resultados sugerem que as condições ergonômicas de qualidade do mobiliário e regulagens dos equipamentos gera insatisfação para os servidores, b	aceitação positiva do programa de Ginástica Laboral, por entender que a implementação do programa de Ginástica Laboral contribui para a qualidade de vida dos servidores
AMORIM, C et al	identificar a importância da ginástica laboral para as organizações em benefícios aos colaboradores.	aplicou-se questionário com 6 (seis) questões fechadas e obteve-se cinquenta respondentes, entre homens e mulheres, na empresa comercial matrit	56% do público sentia dores no corpo; e no geral 62% do público faria atividades laborais caso a empresa ofertasse	a empresa considerou como uma estratégia importante a ser implementada, tendo em vista a redução de doenças ocupacionais, aumento de motivação.
ACOSTA, B; BENELI, L (2017)	analisar a incidência de dor nos funcionários de uma empresa do segmento de informática, e avaliar os efeitos de um programa de ginástica laboral.	Participaram deste estudo 21 funcionários, de ambos os sexos, com idade média de 29+/-4,7 anos, de uma empresa do segmento de informática do município de Limeira-SP,	diminuição do número de participantes com queixas de dor ao final do programa.	ginástica laboral realizada durante um período de seis meses, com três sessões por semana, pode contribuir significativamente com a diminuição ou ausência de dor nestes funcionários.
SILVA, R. Et al (2014)	Verificar a influência de informações de saúde no estilo de vida de participantes de ginástica laboral (GL).	Participaram 14 sujeitos de ambos os sexos, integrantes do programa de GL da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), que passaram por avaliação antropométrica e questionários após a prática	Cinco aumentaram a prática de exercícios físicos (EF), cinco pretendiam passar a se exercitar, três mantiveram a prática de EF, um passou a realizar EF com seu cônjuge e, dos dois que começaram a se alimentar melhor, um não pretendia se exercitar.	GL pode ter reflexos positivos no estilo de vida do colaborador, sendo a caminhada o exercício físico preferido pelos participantes investigados.
MANOSSO, M et al (2014)	comparar os níveis de estresse e estilo de vida de praticantes e não praticantes de GL.	228 funcionários de ambos os sexos (32±10 anos), os quais foram divididos em G1 (n=114) praticantes de GL e G2 (n=114) não praticantes de GL avaliados através de questionários técnicos de estilo de vida e stress	O presente estudo indicou que praticantes de GL tendem ser menos estressados e a ter um estilo de vida mais saudável em relação aos não praticantes.	Se sugere que a prática regular da GL pode prevenir os sintomas de estresse, proporcionando bem-estar e qualidade de vida, podendo refletir no melhor desempenho no trabalho.

AUTOR/ANO	OBJETIVO GERAL	METODO/AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÃO
PIERINA T; GASPAROTTO, A. (2018)	Verificar se a empresa do interior de São Paulo tem GL implantada	A pesquisa foi realizada em três grandes empresas via e-mail, onde cada uma responde a um questionário	Todas as empresas adotavam programas de GL e ofereciam estrutura adequada	Conclui que as empresas têm se mobilizado para a melhoria de qualidade de vida do colaborador

Fonte: publicações selecionadas e analisadas pelo autor.

Como Pierini (2018) aborda em seus estudos hoje a necessidade de se investir em melhorias na qualidade de vida do colaborador é imprescindível, e as empresas têm se mostrado interessadas em lançar mão de estratégias de prevenção de acidentes e doenças ocupacionais para seus funcionários, e nada melhor para tal objetivo do que o exercício físico, esse por sua vez visando a prevenção de doenças ocupacionais e a redução do stress, aumento da produtividade e até mesmo a satisfação dos funcionários. Para tal objetivo, a ginástica laboral é a mais indicada, junto com outras estratégias de segurança do trabalho, melhoras na estrutura da empresa, para que esse trabalhador tenha um ambiente agradável e que ofereça uma boa convivência e o menor risco de se desgastar com a sua atividade.

E a ginástica laboral é a mais indicada justamente por contribuir com diversos quesitos na vida do colaborador como: corrigir postura, melhorar a satisfação e a participação em equipe dos trabalhadores, trazer relaxamento da rotina monótona de trabalho, e de conscientizar do quanto exercícios físicos são importantes na manutenção do estado saudável, e quando analisamos os resultados obtidos eles realmente são bastante positivos.

Haja vista por exemplo dos estudos de LAUX (2016), onde tivemos ali uma diminuição na quantidade total de atestados de 54%, bem como uma redução de 55,56% de atestados por doenças osteomusculares, isso tudo após a implantação do programa de ginástica, o que pode indicar o poder que a mesma tem de reduzir não só as dores e os problemas dos colaboradores, mas de também olhando por outra ótica, reduzir os gastos das empresas com os planos de saúde, dinheiro esse que pode ser reinvestido na própria estrutura de trabalho, pois a ginástica por si só não pode ficar a cargo de fazer com que esse funcionário esteja totalmente satisfeito, pois isso dependerá de outros fatores, como salariais, relacionamento interpessoal e também da estrutura.

E se tratando de estrutura, nota se que ela é uma grande aliada para o sucesso

da empresa, e também da ginástica, fato este comprovado pelos estudos de Alvarez (2018) que ao analisar a estrutura de trabalho de telemarketing de certa empresa, ele comprovou através de questionários que os funcionários se queixavam bastante de dores na coluna, problemas com ruído, que estavam presentes na vida daquele público devido à falta de estrutura, sendo necessário não só a implementação de ginástica como único meio de intervenção, mas sim a aquisição de materiais novos, que forneçam a estrutura adequada para um trabalho de maneira saudável.

Ao analisar a pesquisa de Alvarez (2018) nos podemos até fazer uma comparação da questão de estrutura x ginástica, com a questão de exercícios x alimentação balanceada, por exemplo: se eu faço um exercício mas não me alimento corretamente, logo por mais que o exercício seja benéfico, não irei alcançar os meus resultados, da mesma forma acontece nessas empresas, onde eu posso até ter a ginástica, mas se não houver estrutura na empresa que forneça uma boa ergonomia e segurança para esse trabalhador, logo os resultados esperados vão demorar aparecer ou não irão surgir como esperado.

Outro ponto importante está na questão de que o programa de GL (ginástica laboral) quando bem elaborado também reflete em benefícios até para os empresários, haja vista que os gastos médicos com seus colaboradores reduzem, um indicativo disso é o estudo de Laux (2016) que comprovou a diminuição em um pouco mais de 50% de atestados após intervenções de ginástica laboral, através de um estudo feito na empresa de resíduos industriais de Chapecó – SC.

E não para por aí, haja vista que foi visto durante a nossa exposição uma ginástica laboral que têm capacidade se aliada a uma boa estrutura de reduzir problemas ocupacionais, como LER E DORT, mas o que é mais impressionante é que ela também pode levar os colaboradores a buscarem mudanças no estilo de vida fora do espaço de trabalho, isso através da vivência nas aulas e dos ensinamentos durante as intervenções e das dicas de saúde.

E a partir daí eles podem ter um aporte maior de informações para iniciar a prática de exercícios físicos fora do ambiente formal de trabalho. É o que sugere os estudos de Manosso (2014) onde após realizar intervenções de GL na universidade da Paraíba com um grupo de 14 integrantes, chegou ao final do estudo os seguintes resultados: mais de 90% do público passou a fazer exercício físico fora do ambiente de trabalho, e a terem mudanças no padrão nutricional também, isso após passarem alguns meses participando e ouvindo informações de saúde mediadas pelo professor

de GL. sugerindo também a possibilidade de que as aulas de GL interferem positivamente na vida ativa dos colaboradores, através da informação repassada aos colaboradores pelos dos professores.

CONSIDERAÇÕES

Através de diversos estudos fica muito claro o poder que a ginástica laboral tem de reduzir dores ocupacionais e o estresse de colaboradores das mais demasiadas áreas, principalmente no que diz respeito ao telemarketing, que é uma área que gera muitos problemas ocupacionais ao colaborador.

Esses problemas podem ser revertidos com programas de ginástica laboral, para além disso estudos também mostram que a ginástica laboral pode ser um aliado para a mudanças no estilo de vida dos colaboradores fazendo com que a prática influencie os colaboradores a praticarem exercícios físicos fora do ambiente formal de trabalho.

Outro bom indicativo se mostra no poder que a ginástica laboral tem de reduzir a quantidade de atestados que a empresa gera para os seus funcionários, fazendo com que os gastos médicos se reduzam, tornando as intervenções de ginástica laboral positivas também para os empresários com a redução de gastos médicos. Vale lembrar que é preciso que os donos das empresas busquem adequar às suas empresas investindo em estrutura adequada, para que o trabalhador produza com saúde e segurança, e em primordial que haja investimentos em programas de ginástica laboral.

REFERÊNCIAS

ALVARES, J; HERCULANI R. **Estudo de melhorias ergonômicas no setor de telemarketing de um hospital.** Revista Produção em Destaque, Bebedouro SP, 2 (1): 306-325, 2018.

ACOSTA, B; BENELI, L. **Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre a incidência de dor em funcionários de uma empresa de software.** Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas, v, 4, n.1, p. 66-76, jan/julho. 2017.

AMORIM, C Et al. **Importância da ginástica laboral.** Faculdade de Mauá -FAMA UNIESP.2015.

CADERNO SESI LAZER ATIVO. **Sesi ginástica na empresa.** Brasília, 2010.

COUTO, H e NICOLETTI, S e LECH, O. **Como gerenciar a questão das LER/D.O.R.T.: lesões por esforços repetitivos, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho**. Belo Horizonte; Editora Ergo,1998.

FERNANDES, S. **Tecnologia e treinamento no aparecimento de lesões por esforços repetitivos: O caso do NPD da UFSC. 2000**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. UFSC, Florianópolis.

FERNANDES, S. **Tecnologia e treinamento no aparecimento de lesões por esforços repetitivos: O caso do NPD da UFSC. 2000**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. UFSC, Florianópolis.

LAUX, R. et al **Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos**. Revista de Ciência do trabalho. Chapecó (SC).2018. 18 (56): 130-133.

LIMA, F; NOGUEIRA, R. Efetividade **do programa de ginástica laboral**. Revista de Administração de Roraima-UFRR, Boa Vista, Vol. 7 n. 2, p.297-309, jul-dez. 2017

MARTINS, C. de O. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFRSS**. Florianópolis, 2000.

MARTINS, C. **Ginástica laboral no escritório**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.

MILITÃO, A. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. 2001. Dissertação de mestrado (Engenharia e produção) Florianópolis. UFSC.

MANOSSO, M. Et al. **Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida em praticantes e não praticantes de ginástica laboral**. Revista brasileira de Ciência e movimento. 2014; p 65-71.

OLIVEIRA J. **A prática da ginástica laboral**. 3a ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006

OLIVEIRA, J.R.G. **Importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Rio de Janeiro, 2007. Revista de Educação Física 2007; 139:40-49

PIERINA, T; GASPOROTTO A. **Um estudo sobre ginástica laboral em empresas do interior de São Paulo**. Faculdade de tecnologia de Taquaritinga (FATEC). São Paulo, 2018.

PROTEÇÃO. **Capital Humano**. P. 28– 43, out. 1995

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

ROSA, A. **Implementação de um programa de ginástica laboral para os servidores da prefeitura municipal de Campo Redondo – RN**. 2017. Curso de especialização em administração pública. Universidade federal do Rio Grande do Norte, UFRN.

SCHANTZ, J.E. **Office aches and pains: why put up with them? proper posture, simple exercises and good equipment can help those in sedentary jobs.** Texas: Office Publications Inc., 1992m; tradução nossa.

SCHMITZ, J **Ginástica laboral compensatória: Relato de experiência de Novo Hamburgo.** In: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Física e Desporto: Esporte e Lazer na Empresa, 1990.

SILVA, R. et al. **Influência de informação de saúde no estilo de vida de participantes de ginástica laboral.** João pessoa (PB), 2014.

AGRADECIMENTOS

Queria externar meus agradecimentos primeiramente a Deus, por me capacitar a realizar esse curso e ter me dado constância, para ser resiliente e focado em toda minha trajetória, minha família por sempre acreditar e confiar em mim e no meu potencial.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 21 dias do mês de julho de 2022 reuniram-se na sala de apresentação 305, às 11:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): ANDREA CINTIA DA SILVA

Parecerista: NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO

Convidado(a): RAFAEL FELIPE DE MORAES

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – BACHARELADO, do Acadêmico(a):

FABIANO PEREIRA DOS SANTOS

Com o título:

**GINASTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE LER E DORT E MANUTENÇÃO
DO ESTADO SAUDÁVEL DE COLABORADORES DO TELEMARKETING**

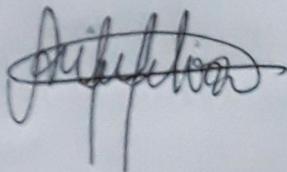
Que após ser apresentado recebeu o conceito:

A

B

C

D



Coordenação do Curso de Educação Física.

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, FABIANO PEREIRA DOS SANTOS estudante do Curso de Educação Física, BACHARELADO matrícula 2019.01.0328.00618 telefone: 62 9 8568-7994 e-mail fabiano.p.santos.2010@hotmail.com na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado GINASTICA LABORAL NA PREVENÇÃO DE LER E DORT E MANUTENÇÃO DO ESTADO SAUDÁVEL DE COLABORADORES DO TELEMARKETING, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 21 de junho de 2022.

Nome completo do autor: FABIANO PEREIRA DOS SANTOS

Assinatura do(s) autor(es): Fabiano Pereira dos Santos

Nome completo do professor-orientador: ANDREA CINTIA DA SILVA

Assinatura do professor-orientador: Andrea Cintia da Silva

Goiânia, 21 de dezembro de 2022.