



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

LEANDRO JOSÉ DO NASCIMENTO

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO DESEMPENHO DOS
FUNCIONÁRIOS NOS SETORES ADMINISTRATIVOS DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO NO CAMPUS DE
VITÓRIA DE SANTO ANTÃO.**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE

2017

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE

LEANDRO JOSÉ DO NASCIMENTO

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO DESEMPENHO DOS
FUNCIONÁRIOS NOS SETORES ADMINISTRATIVOS DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO NO CAMPUS DE
VITÓRIA DE SANTO ANTÃO.**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Solange Maria M. da Silva Porto

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE

2017

Catálogo na Fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Fernanda Bernardo Ferreira, CRB15/797

N244i Nascimento, Leandro José do.
A influência da ginástica laboral no desempenho dos funcionários nos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão. / Leandro José do Nascimento. - Vitória de Santo Antão, 2017.
45 folhas.

Orientador: Solange Maria Magalhães da Silva Porto.
TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte, 2017.
Inclui referências, anexos e apêndices.

1. Ginástica- laboral. 2. Exercício Físico. 3. Doenças Ocupacionais. I. Porto, Solange Maria Magalhães da Silva (Orientador). II. Título.

796.4 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-152/2017

LEANDRO JOSÉ DO NASCIMENTO

**A INFLUÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO DESEMPENHO DOS
FUNCIONÁRIOS NOS SETORES ADMINISTRATIVOS DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO NO CAMPUS DE
VITÓRIA DE SANTO ANTÃO.**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a Solange Maria Magalhães da Silva Porto

Aprovado em: 14 / 07 / 2017.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Dr^a Solange Maria Magalhães da Silva Porto (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Ms .Flavio Campos de Moraes (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Dr^o. José Antonio dos Santos (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

A DEUS, Senhor! Foste Tu que me ensinaste que nada é impossível, que perante qualquer dificuldade quem acredita no teu amor encontrará o caminho da superação. e a ti dedico e agradeço esta conquista.

AOS MEUS PAIS, “De vocês recebi o dom mais precioso do universo: a vida. Já por isso seria infinitamente grato, mas vocês não se contentaram em presentear-me apenas com ela; revestiram minha existência de amor, carinho e dedicação. Cultivaram na criança todos os valores que a transformaram num adulto responsável e consciente. Abriram ainda as portas do meu futuro, iluminando meu caminho com a luz mais brilhante que puderam encontrar: o estudo. Trabalharam dobrado, sacrificando seus sonhos em favor dos meus; não foram apenas Pais, mas amigos e companheiros, mesmo nas horas em que meus ideais pareciam distantes e inatingíveis e o estudo um fardo pesado demais. Tantas foram as vezes que meu cansaço e preocupações foram sentidos e compartilhados por vocês, numa união que me incentivava a prosseguir... procuro eu entre as palavras aquela que gostaria que seus corações ouvissem do meu, e só encontro uma, simples e sincera: Obrigado! Obrigado, meus pais, pelo sonho que realizo agora em que me transformo em profissional e sobretudo obrigado pela missão de amar que me ensinaram durante toda a minha vida. Tomara Deus que eu possa transmiti-la no exercício de minha profissão e ensiná-la aos meus filhos, com a mesma dignidade com a qual vocês fizeram-na chegar a mim. Se isto eu conseguir, estarei realizado. Serei, acima de um profissional, um homem.”

A MINHA IRMÃ, meu muito obrigado por dividir comigo os momentos de alegrias e também de tristezas que me fortaleceram para que pudesse chegar até aqui.

A MINHA SOBRINHA, pelo seu sorriso tão sincero e encantador que por muitas vezes me fizeram esquecer algumas preocupações.

AOS MEUS FAMILIARES, que sempre torceram e rezaram para que este sonho torna-se realidade.

AOS MEUS AMIGOS, vocês são os familiares que pude escolher e fazem meu coração sorrir.

AOS MEUS AMIGOS DA UNIVERSIDADE, Percorremos um longo trajeto. A partir de agora cada um trilhará seu caminho. Entre nós ficará a lembrança de nossos encontros e desencontros, lutas e decepções. Fica a certeza de que cada um de nós contribuiu para o crescimento do outro. e, como diria Mário Quintana, “A amizade é um amor que nunca morre”. Ficarão as lembranças e as saudades.

AOS MEUS PROFESSORES, que durante a formação acadêmica proporcionaram conhecimento adequado para uma boa atuação profissional.

A MINHA ORIENTADORA, obrigado pela orientação prestada, pelo seu incentivo, disponibilidade e apoio que sempre demonstrou. aqui lhe explico a minha gratidão.

RESUMO

Introdução: A Ginástica Laboral (GL) é um programa de exercícios físicos, planejados e dinamizados por profissionais de Educação Física, realizados no próprio local de trabalho, durante o horário de expediente, de acordo com as características da atividade desempenhada em cada função. **Objetivo:** Verificar se a prática da ginástica laboral interferirá positivamente no desempenho dos funcionários administrativos do CAV/UFPE, em relação ao aumento de produtividade. **Materiais e Métodos:** O trabalho utilizou a metodologia de pesquisa de campo, e foi realizado nos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão. Foram aplicados dois questionários, sendo um questionário inicial, antes das primeiras sessões de ginástica laboral, e outro final, após 40 dias, para comparação das informações. Dos 51 funcionários, apenas 20 tiveram interesse em participar, espontaneamente, da pesquisa, sendo 12 do sexo masculino, o que representa 60% do público pesquisado, e 8 do sexo feminino, representando, 40% da amostra. As sessões de ginástica laboral foram realizadas durante o período da jornada de trabalho, nos meses de Maio a Junho, sempre no período da tarde, 3 vezes por semana, no horário das 14h às 17 horas, onde cada sessão durou 15 minutos. **Resultados:** De acordo com os resultados apresentados na pesquisa, quanto a disposição para o trabalho, foi constatado que os resultados obtidos levam a comprovar os benefícios alcançados com as sessões de Ginástica Laboral, quando comparados a estudos de outros autores. Diante dos resultados apresentados na pesquisa, em relação a satisfação para o trabalho, observou-se que outros autores, apresentaram estudos com resultados semelhantes ao deste estudo. 100% dos entrevistados de ambos os sexos não apresentaram acidentes nem lesões nas regiões da nuca, ombros, cotovelos, punhos ou mãos, no último ano. **Conclusão:** A prática da ginástica laboral resulta em inúmeros benefícios tanto para as empresas quanto para seus trabalhadores, tais como: melhoria no desempenho profissional, prevenir lesões por esforços repetitivos e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, contribui ainda para uma melhor qualidade de vida do trabalhador, além de favorecer o relacionamento social, e o trabalho em equipe.

Palavras Chaves: Ginástica Laboral. Exercício Físico. Doenças Ocupacionais e Desempenho.

ABSTRACT

Introduction: The Labor Gymnastics (GL) is a program of physical exercises, planned and energized by Physical Education professionals, performed in the workplace during office hours, according to the characteristics of the activity performed in each function. **Objective:** To verify if the practice of the work gymnastics will interfere positively in the performance of the CAV / UFPE administrative employees, in relation to the increase of productivity. **Materials and Methods:** The study used the field research methodology and was carried out in the administrative departments of the Federal University of Pernambuco on the campus of Vitória de Santo Antão. Two questionnaires were applied, being an initial questionnaire, before the first sessions of labor gymnastics, and another end, after 40 days, to compare the information. Of the 51 employees, only 20 were interested in spontaneously participating in the survey. With 12 questionnaires answered, representing 60% of the public surveyed, the remainder being Females representing a total of 40%. The workout sessions were held during the working day period, from May to June, always in the afternoon, 3 times a week, from 2 pm to 5 pm, during 15 minutes each session. **Results:** According to the results presented in the research, regarding the willingness to work, it was verified that the obtained results allow to prove the benefits achieved with the sessions of Labor Gymnastics when compared to studies of other authors. Considering the results presented in the research, regarding satisfaction for work, it was observed that other authors present studies with similar results to that found. 100% of the interviewees of both sexes did not present accidents with injuries in the nape of the neck, shoulders, elbows, wrists or hands in the last year. **Conclusion:** The practice of work-related gymnastics results in numerous benefits for both companies and their workers, such as: Improvement in professional performance, Preventing Repetitive Strain Injuries and Work-Related Musculoskeletal Disorders, also contributes to a better quality of life Worker, as well as fostering social relationships and teamwork.

Keywords: Work Gymnastics. Physical Exercise. Occupational Diseases and Performance.

LISTA DE ABREVIÇÕES

AVDs- Atividades da vida diária

AVP- Atividades da vida prática

DORT- Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho

FEEVALE- Federação de estabelecimento de ensino superior em Novo Hamburgo.

GL- Ginástica laboral

LER- Lesão por esforço repetitivo

LISTA DE FIGURAS

FIGURA	1-	ACIDENTES	COM	LESÕES	NOS	MEMBROS		
SUPERIORES.....							13	
FIGURA	2	-	TRABALHADORES	COM	QUEIXAS	DE	DORES	
MEMBROSSUPERIORES.....							13	
FIGURA	3	-	FREQUÊNCIA	EM	QUE	AS	DORES	
APRESENTADAS.....							14	
FIGURA	4-	TRABALHO	COM	EXIGÊNCIA	DE	MOVIMENTOS		
REPETITIVOS.....							14	
FIGURA	5-	TRABALHO	COM	EXIGÊNCIA	DE	POSTURA		
INADEQUADA.....							15	
FIGURA	6-		RITMOS		EXCESSIVOS		DE	
TRABALHO.....							15	
FIGURA	7-	TRABALHO COM EXIGÊNCIA GRANDES ESFORÇOS						
REPETITIVOS.....							16	
FIGURA	8-	TRABALHO		PESADO	UTILIZANDO	AS		
MÃOS.....							16	

Sumário

1. INTRODUÇÃO	1
1.1 HISTÓRICO DA GINÁSTICA LABORAL	4
1.2 DEFINIÇÃO DE GINÁSTICA LABORAL	5
1.3 CLASSIFICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL	6
1.4 BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL	6
1.5 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO	7
1.6 ERGONOMIA	8
2. JUSTIFICATIVA	9
3. HIPOTESE	10_Toc488302951
4. OBJETIVOS	11
4.1 Objetivo Geral:	11
4.2 Objetivos Específicos:	11
5. MATERIAIS E MÉTODOS	12
6. ANÁLISES ESTATÍSTICAS	14
9. CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIAS	23
ANEXOS	26
APÊNDICE	31

1 INTRODUÇÃO

Antes da Revolução Industrial, o trabalho executado pelo homem era manual e seus instrumentos dependiam muito do esforço físico para desenvolver determinadas atividades. Com isso o homem realizava movimentos diversificados durante seu horário de trabalho, permanecendo em contínuo movimento (OLIVEIRA, 2006).

Com o decorrer dos anos a inovação foi inevitável, sendo assim, foram inventadas máquinas e ferramentas que executavam o trabalho do homem, com muita eficácia em determinadas atividades. Ocorrendo então, o gerenciamento do trabalho, isso se deve a expansão das indústrias, dando origem à produção em série, às linhas de instalação e à produção em larga escala (OLIVEIRA, 2006).

Para Ferreira (2006, p.20), o trabalhador: "... não compreende o esforço ao qual está sendo submetido, exposto as consequências da tecnologia, no momento em que ele assume para si a necessidade de estar sempre informado para não ser excluído da estrutura, e para ser competitivo tem-se de conhecer cada vez mais, e desta maneira, na maioria das vezes não contesta a velocidade com que evolui a tecnologia, e sim apenas buscando corresponder a essa realidade".

E na hipótese que se tem o progresso da tecnologia como único responsável pelas modificações no mundo, esquece-se da importância dessa evolução que firma todo esse espaço cultural, econômico e social, que é o universo do trabalho (FERREIRA, 2006).

Augusto *et al* (2008, p. 57) apresenta pontos favoráveis das tecnologias no espaço de trabalho, no seguinte trecho: "No que diz respeito às conexões de trabalho, pode-se firmar que as modificações tecnológicas melhoram o andamento das técnicas e da infraestrutura da instituição, bem como criam novas oportunidades de emprego". Mas o mesmo autor também reconhece que: "em contrapartida, elimina postos de trabalho e afasta o trabalhador do conhecimento do modo por inteiro".

Segundo Polito (2006), essa automatização das ações ligada com o cansaço postural resulta na causa de efeitos fisiológicos e psíquicos negativos, por exemplo, o estresse, a fadiga, os distúrbios osteomusculares associados ao trabalho e a depressão no indivíduo. Conseqüentemente, é dada toda a atenção aos equipamentos, mas esquecem de quem os operar

Com o aumento da jornada de trabalho e sequência de movimentos repetitivos tem o trabalhador a fadiga.com o pouco de tempo para o descanso, o indivíduo não se revigora devidamente, com isso ocasionado distúrbios mais sérios, como já mencionado acima, como DORT e LER (POLITO,2006).

Atualmente, as doenças ocupacionais são um dos principais motivos de afastamento do trabalho. Essas doenças estão associadas com o exercício constante de funções repetitivas (NASCIMENTO, 2016).

As lesões por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), são doenças ocupacionais associadas ao trabalho, que ocasionam danos no sistema músculo esquelético, podendo acometer músculos, tendões e nervos periféricos, sendo identificada por vários sinais, que prejudicam, principalmente, o pescoço, a cintura escapular e os membros superiores, podendo ser apresentado ou não por variações específicas. (MORAIS E BASTOS, 2013).

De acordo Ministério da Saúde (2012), podemos definir as LER/DORT “como eventos associados ao trabalho. São lesões resultantes da aplicação excedente, imposta ao sistema musculoesquelético, e da ausência de tempo para o reparo muscular. Salienta o acontecimento de vários sintomas, coincidentes ou não, de aparecimento enganoso, geralmente nos membros superiores, tais como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga. Abrangem sintomas clínicos do sistema musculoesquelético obtidos pelo trabalhador submetido a estabelecidas situações de trabalho.”.

Segundo Isosaki *et al*, (2011) as lesões por esforço repetitivo e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho fazem parte do grupo de doenças que estão diretamente associadas a vários danos à saúde, ocasionadas pelo esforço repetitivo e pela má posturas forçadas por um longo

período de tempo, carga horária exaustiva, trabalho em ritmo acelerado, podendo ocorrer de forma que se estabeleça por um longo período, gerando, assim, uma doença que se dar de forma silenciosa.

De acordo com Monteiro; Bertagni (2009), a causa dos DORT é decorrente de diversas formas, e estas maneiras estão diretamente associadas às circunstâncias das funções laborais, as causas pessoais e empresariais de cada indivíduo, diante da realização de suas tarefas profissionais.

A reprodutibilidade das tarefas executadas pelo trabalhador é um elemento importante para provocar os distúrbios osteomusculares, principalmente, quando este está ligado a má postura, de um trabalho muscular sem movimento e com em uso de força excedente. (MONTEIRO; BERTAGNI, 2009).

Quanto às causas empresariais podemos apontar a ineficácia do trabalho, movimentos excedentes de trabalho e horas extras. No espaço pessoal, os trabalhadores, geralmente, desconhecem os sintomas e limitações que o organismo impõe o que ocasiona no possível desenvolvimento de alguma patologia associada a lesões por esforço repetitivo e distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho. (MONTEIRO; BERTAGNI, 2009).

Uma das principais evidências dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho é a dor que pode se tornar crônica, podendo também vir apresentar também outros sintomas tais como: fadiga muscular, sensação de peso, parestesia, fraqueza, dormência, formigamento, inchaços, e normalmente atinge os membros superiores. (ISOSAKI et al, 2011).

Segundo Saldanha *et al* (2013) os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), acometem cerca de 30% dos trabalhadores com idade superior a 25 anos, sendo um dos principais danos à saúde, afastando o trabalhador das atividades laborais diárias e por consequência levando o mesmo a recorrer ao seguro previdenciário.

Os trabalhadores com LER e DORT são afastados das suas atividades laborais, por motivos da incapacidade funcional, tem a alternativa de tratamento

para reduzir ou minimizar os danos ocasionados pelas lesões, levando em consideração uma melhor qualidade de vida. (CAETANO *et al*, 2012).

Está cada vez mais frequente, as empresas apostarem em programas de promoção da saúde que visam a melhoria da qualidade de vida do trabalhador, por meio da realização das práticas de ginástica laboral no ambiente de trabalho, o que auxilia, consideravelmente, a redução de LER/DORT e os números de afastamentos no trabalho associado, a doenças ocupacionais. (NASCIMENTO,2016).

1.1 HISTÓRICO DA GINÁSTICA LABORAL

O primeiro registro encontrado da Ginástica Laboral (G.L) foi em 1925 na Polônia, conhecida como ginástica de pausa, alguns anos depois surgiu na Alemanha Oriental, Holanda, Bulgária e Rússia. Após isso, em 1928 surgiu no Japão à ginástica preparatória para reduzir o nível de estresse dos funcionários dos correios, visando promover qualidade de vida aumento de produtividade para a empresa (RIMOLI, 2006).

Já no Brasil a GL foi introduzida em 1969 por executivos nipônicos na Ishkawajima Estaleiros S.A., uma indústria de construção naval localizada no Rio de Janeiro. (DEUTSCH, 2012).

No estado do Rio Grande do Sul, em 1973 teve início a GL compensatória ou de pausa com um projeto de educação física realizada em uma escola, chamada educação FEEVALE (Federação de Estabelecimento de Ensino Superior em Novo Hamburgo), em parceria com o serviço social da indústria - SESI que desenvolveu o projeto da ginástica compensatória (VIEIRA, 2010).

De acordo com a Lei nº 4578, de 27 de dezembro de 2012 foi determinado que a ginástica laboral fosse prática obrigatória em todas as empresas que desenvolvam funções que produzam movimentos contínuo.

A ginástica laboral deverá ser ministrada por um profissional graduado em Educação Física, habilitado para aplicar, intervir e supervisionar os exercícios realizados no ambiente de trabalho.

As empresas que não cumprirem a prática da ginástica laboral, quando exigida por suas atividades laborais nesta lei, arcarão com o ônus trabalhista e previdenciário, caso haja a comprovação associada entre a atividade executada na empresa e a doença identificadas como referente ao grupo das Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT).

1.2 DEFINIÇÃO DE GINÁSTICA LABORAL

Segundo Lima (2007), podemos conceituar a Ginástica Laboral como um conjunto de ações planejadas a partir do projeto profissional desempenhado durante o expediente de trabalho, tendo em vista recompensar as estruturas músculo esquelética que mais passam por procedimento exaustivos e movimentação as que não são tão utilizadas.

Silva (2007) define a Ginástica Laboral como exercícios físicos realizados no próprio ambiente de trabalho, que visa a melhoria de qualidade de vida do trabalhador além de prevenir lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Na prática da GL são realizados exercícios de alongamento e relaxamento muscular. Apesar da prática da GL ser coletiva, ela é estruturada de acordo com os horários e objetivos que a mesma pretende alcançar.

A Ginástica Laboral (GL) é um programa de exercícios físicos, orientado e ministrado por Profissionais de Educação Física, executados no próprio local de trabalho, durante o horário de expediente, de acordo com as necessidades das atividades realizadas por cada função (CREF9/PR, 2014).

Lima (2007) afirma que a prática da Ginástica Laboral é uma forma de reconhecer e estimular a prática de atividades físicas como ferramenta de promoção da saúde e desempenho profissional.

1.3 CLASSIFICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL

Podemos classificar a ginástica laboral quanto ao horário das atividades, e quanto aos objetivos que esta possui:

Ginástica Laboral Preparatória: Esta faz parte de um conjunto de ações preventivas contra acidentes de trabalho, adequando o trabalhador em seu local de trabalho. As atividades são realizadas antes da jornada de trabalho, a fim de preparar os funcionários para suas tarefas confortando a musculatura esquelética necessária, propiciando uma maior acomodação no início da jornada de trabalho(LIMA, 2003, apud CARVALHO e MESQUITA, 2006).

Ginástica Laboral Compensatória ou Ginástica de Pausa: As atividades relacionadas a este tipo de ginástica laboral paralisam as tarefas no ambiente de trabalho, sendo no meio do expediente ou no pico do trabalho. Esta previne vícios posturais das atividades da vida diária (AVDs) e das atividades da vida prática (AVPs). Além de cortar a monotonia do trabalho, aproveita-se para recompensar algumas estruturas sobrecarregadas (LIMA, 2003, apud CARVALHO e MESQUITA, 2006).

Ginástica Laboral de Relaxamento: apresenta as mesmas características que a ginástica laboral compensatória, no entanto, as atividades ocorrem no sempre no final da jornada de trabalho e com focos em exercícios de relaxamento. é sistematizada em alongamento e relaxamento muscular, a fim de oxigenar as estruturas musculares incluídas nas atividades diárias (MENDES e LEITE, 2004, apud CARVALHO e MESQUITA, 2006).

1.4 BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

A ginástica laboral traz inúmeros benefícios tanto para os funcionários quanto para as empresas. Os funcionários que participam dos programas de GL, realizam exercícios que visam beneficiar a melhoria da auto-imagem, melhoria do condicionamento físico, melhoria do relacionamento interpessoal, diminuição da fadiga muscular, aumento da disposição e motivação para o trabalho, melhoria da saúde física, mental (GONDIM et al, 2009).

Já para a empresa, a GL favorece no aumento da produtividade, diminuição de incidência de doenças ocupacionais, redução de gastos com despesas médicas, marketing social, reduz o índice de absenteísmo e rotatividade dos funcionários, atenuação dos números de erros e falhas, pois, os funcionários ficam mais concentrados e motivados (OLIVEIRA, 2007).

Brito E Martins (2012) encontraram em seus estudos que a ginástica laboral oportuniza o convívio social, aproxima os trabalhadores, proporciona que se conheçam melhor, por meio da comunicação, pelas atividades corporais, assim como, pela contribuição nas atividades e dinâmicas em grupo.

Assim, Lucchese *et al* (2011) comprovaram que a GL pode ser aplicada como um instrumento capaz de motivar seus participantes a praticarem atividade física regularmente fora do seu ambiente laboral.

1.5 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

França (1997) apud Tiveron (2008) conceituaram a Qualidade de Vida no trabalho como: o conjunto de medidas de uma empresa que ocasiona a realização de melhorias e mudanças empresariais e tecnológicas no ambiente de trabalho. a estruturação da Qualidade de Vida no trabalho acontece a partir do momento em que se olha a empresa e e seus trabalhadores como um todo, o que é chamado de perspectiva biopsicossocial.

A imagem biopsicossocial apresentasse como o elemento diferencial para a realização de análise, campanhas, criação de serviços e implementação de projetos voltados para a preservação e expansão das pessoas, no tempo de trabalho na empresa. (FRANÇA, 1997 apud TIVERON, 2008)

Para Sampaio e Oliveira (2008) investir na Qualidade de Vida voltada aos funcionários nas empresas constitui hoje como uma das principais medidas preventiva contra possíveis problemas ocasionados pelo exercício laboral, em que as exigências inadequadas, podem causar, pelo ritmo de trabalho exaustivo, trazendo grandes agravos à saúde dos trabalhadores.

1.6 ERGONOMIA

O termo Ergonomia foi adotado em 1949 por Murrell, e constitui um domínio de ações constituída a partir de várias disciplinas científicas, cujo propósito era estudar o trabalho e ajustar às propriedades fisiológicas e psíquicas do homem.

A Ergonomia estuda a associação entre o homem e seu ambiente de trabalho. O termo ambiente não só está relacionado ao que diz a respeito apenas ao âmbito ambiental, no qual o homem realiza suas atividades, mas também a seus instrumentos, sua forma de trabalho e de organização deste, levando-se em importância este homem, tanto como ser humano quanto como integrante de uma equipe de trabalho (FERREIRA, 2008).

Lourenço e Menezes (2008) descreveram a ergonomia como um “conjunto de ideias a respeito da pratica do homem em atividade, a fim da realização a partir do ponto de vista da tarefa, ferramentas, das máquinas e dos meios de produção”.

A ergonomia busca corresponder o trabalho ao homem, por um lado preocupa-se em proporcionar conforto e saúde ao homem, mas por outro lado, a ergonomia também está interessada em propiciar eficiência ao trabalho humano. Por fim, a ergonomia estando fundamentada nas modificações da realidade e sendo um campo de estudo recente ainda muito tem a colaborar para o ser humano, suas funções, seu local de trabalho, dentre outros (WILHEUM; MERINO, 2006).

Diante do exposto, objetivou-se avaliar a influência da ginástica laboral no desempenho dos funcionários nos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão.

2 JUSTIFICATIVA

É cada vez maior o número de empresas que aplicam a Ginástica Laboral, tendo como objetivo a melhoria de qualidade de vida dos seus funcionários, como também a prevenção das doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho, o que colabora de forma expressiva com a atenuação de custos com afastamento médico.

As pausas promovidas para a realização dos exercícios durante a jornada de trabalho, torna maior a disposição e a efetividade do trabalhador em realizar suas tarefas, além de melhorar sua produtividade, favorecendo a empresa.

A prescrição dos exercícios físicos deve ser feita e supervisionada por um profissional de Educação Física, sendo o mais indicado para aplicar um programa de ginástica laboral, pois, este está habilitado para corrigir e adequar as atividades do programa à necessidade e individualidade do trabalhador.

Vale destacar que o profissional de educação física deve estar ciente de que as atividades propostas por ele tendo em vista a promoção da saúde devem ser realizadas voluntariamente pelos trabalhadores, participando apenas as pessoas que tiverem interesse, mas é interessante expor a importância desta prática para o trabalhador.

3 HIPOTESE

Identificar se a ginástica laboral contribui de forma positiva para um melhor desempenho das atividades realizadas pelos funcionários nos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo Geral:

- Verificar se a prática da ginástica laboral interferirá positivamente no desempenho dos funcionários administrativos do CAV/UFPE, em relação ao aumento de produtividade.

4.2 Objetivos Específicos:

- Identificar os benefícios da prática da ginástica laboral para os trabalhadores segundo sua própria percepção.

- Avaliar se a prática da ginástica laboral influencia na aquisição de um estilo de vida saudável.

- Verificar a melhoria do relacionamento interpessoal.

- Melhorar a auto - estima.

- Analisar melhoria na concentração.

- Promover redução do absenteísmo.

- Ajustar a postura corporal no decorrer do trabalho

5 MATERIAIS E MÉTODOS

O trabalho utilizou a metodologia de pesquisa de campo, e foi realizado nos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão. Este trabalho é um relato de um projeto de extensão.

Inicialmente foram contabilizados o total de 51 funcionários de ambos os sexos, dos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no campus de Vitória de Santo Antão.

Foram aplicados dois questionários, sendo um questionário inicial, antes das primeiras sessões de ginástica laboral, e outro final, após 40 dias, para comparação das informações. Dos 51 funcionários, apenas 20 tiveram interesse em participar espontaneamente da pesquisa, sendo 12 indivíduos do sexo masculino, o que representa 60% do público pesquisado, e os outros 8, do sexo feminino, representando o total de 40%.

Em relação à faixa etária dos funcionários avaliados, verificou-se que os indivíduos do sexo masculino com idades entre 25 a 46 anos; já os do sexo feminino, com faixa etária entre 23 a 34 anos, que apresentaram ou não patologias relacionadas ao trabalho. Foram excluídos da mesma, os indivíduos que não apresentaram interesse em participar das sessões de ginástica laboral.

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde (CCS-UFPE) obedecendo às exigências da Resolução n. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento (TCLE).

As sessões de ginástica laboral foram realizadas durante o período de jornada de trabalho, nos meses de Maio a Junho, sempre no período da tarde, 3 vezes por semana, no horário das 14h às 17 horas, durante 15 minutos cada sessão.

Os exercícios foram conduzidos no próprio ambiente de trabalho, ou seja, no setor administrativo, sem que houvesse a locomoção dos colaboradores para um outro espaço físico.

Foram realizados exercícios de alongamentos, exercícios aeróbios de baixo impacto, exercícios localizados, dinâmicas, reeducação postural, massagens, controle e percepção corporal, compensação dos grupos musculares envolvidos nas tarefas operacionais, dentre outros.

Os funcionários fizeram pausa de suas tarefas, para que pudessem realizar as atividades. Os horários de realização dessas atividades foram definidos de acordo com tempo livre que cada setor apresentou.

Os exercícios foram explicados verbalmente e demonstrados para que os participantes pudessem ter uma melhor compreensão dos movimentos, para, em seguida executá-los.

6 ANÁLISES ESTATÍSTICAS

A partir da tabulação dos dados dos questionários inicial e final, foram analisadas as respostas e comparadas, avaliando as semelhanças e diferenças entre eles. Para tal, foram utilizados métodos diferentes de avaliação para as características qualitativas e quantitativas, para as quais foi aplicado o teste “t” de Student, com um nível de significância mantido com $p < 0.05$.

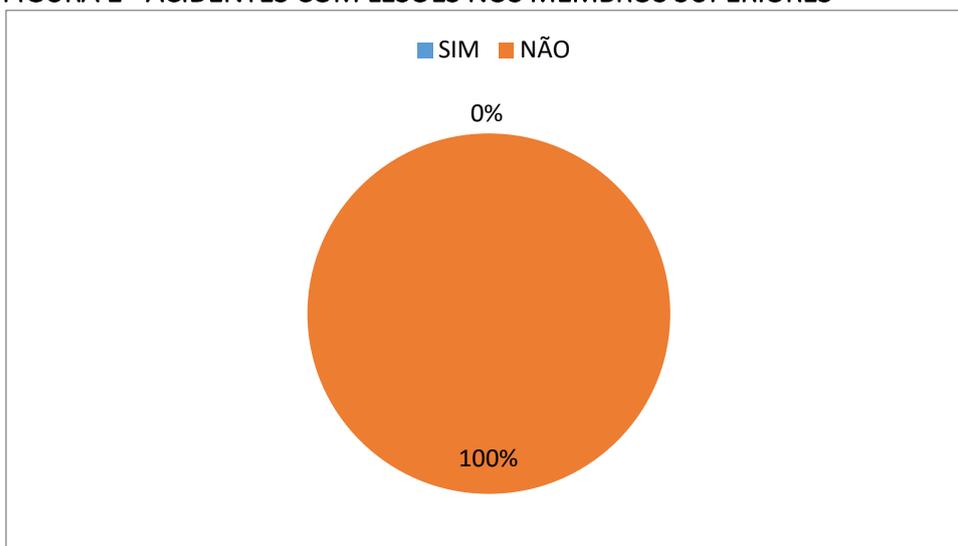
7 ASPECTOS ÉTICOS

Os dados coletados nesta pesquisa ficaram armazenados em pastas de arquivo e computador pessoal, sob a responsabilidade dos pesquisadores, sendo utilizados, apenas, pelos mesmos, para corroboração do estudo, no endereço informado no TCLE, pelo período de mínimo 5 anos.

8 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Questionário preliminar por setor (QPS) trata-se de um questionário, que foi aplicado nos setores administrativos, para uma identificação inicial da prevalência de problemas músculo esqueléticos. Quanto maior for o número de respostas positivas “sim”, maior será o risco de problemas.

FIGURA 1- ACIDENTES COM LESÕES NOS MEMBROS SUPERIORES

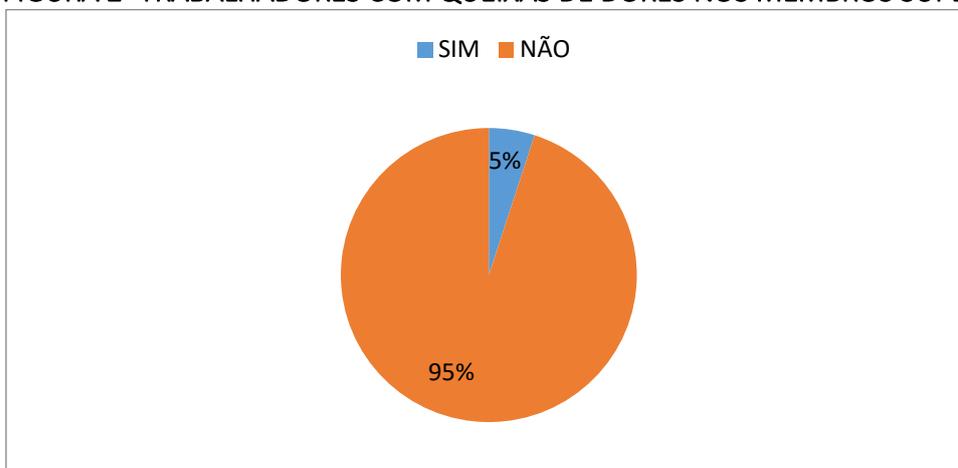


Fonte: NASCIMENTO, L. J., 2017.

Nota: Tabela elaborada pelo autor com os dados coletados na pesquisa

100% dos entrevistados de ambos os sexos não apresentaram acidentes com lesões nas regiões da nuca, ombros, cotovelos, punhos ou mãos, no último ano.

FIGURA 2- TRABALHADORES COM QUEIXAS DE DORES NOS MEMBROS SUPERIORES

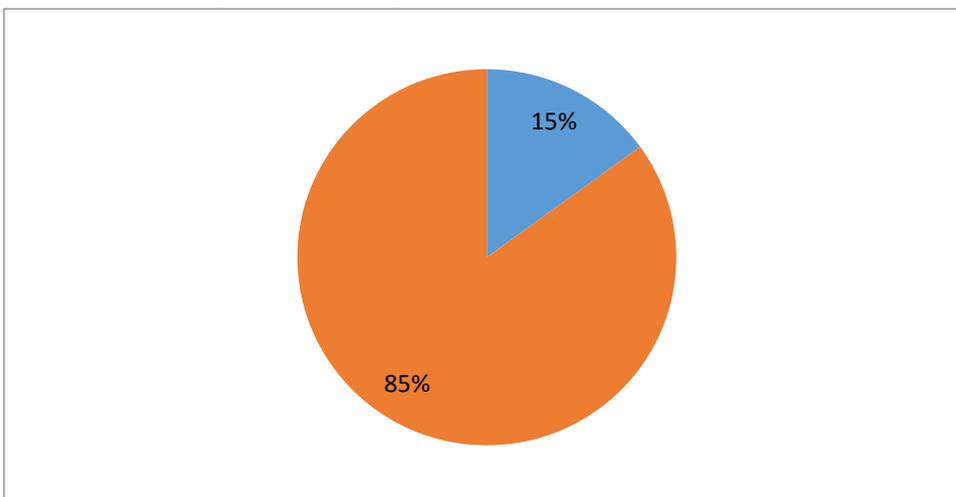


Fonte: NASCIMENTO, L. J., 2017.

Nota: Tabela elaborada pelo autor com os dados coletados na pesquisa

95% dos indivíduos entrevistados de ambos os sexos não se queixaram de dores nas regiões da nuca, ombros, cotovelos, punhos ou mãos, no último ano. e apenas 5% relataram algum tipo de dor.

FIGURA 3- FREQUÊNCIA EM QUE AS DORES SÃO APRESENTADAS

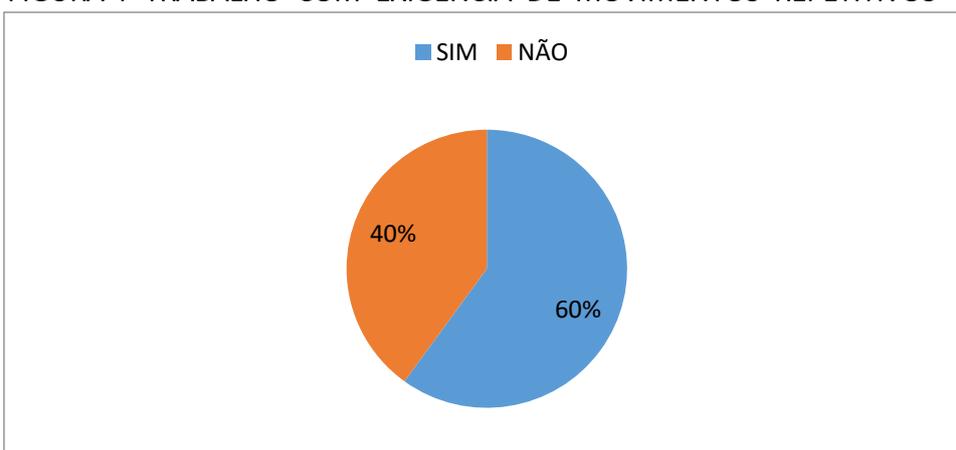


Fonte: NASCIMENTO, L. J., 2017.

Nota: Tabela elaborada pelo autor com os dados coletados na pesquisa

Apenas 15% dos indivíduos entrevistados de ambos os sexos, tem se queixado de dores nas regiões da nuca, ombros, cotovelos, punhos ou mãos, no último ano. pelo menos de 2 a 3 vezes ao mês, enquanto os outros 85% relatam não ter se queixado de qualquer tipo de dor.

FIGURA 4- TRABALHO COM EXIGÊNCIA DE MOVIMENTOS REPETITIVOS

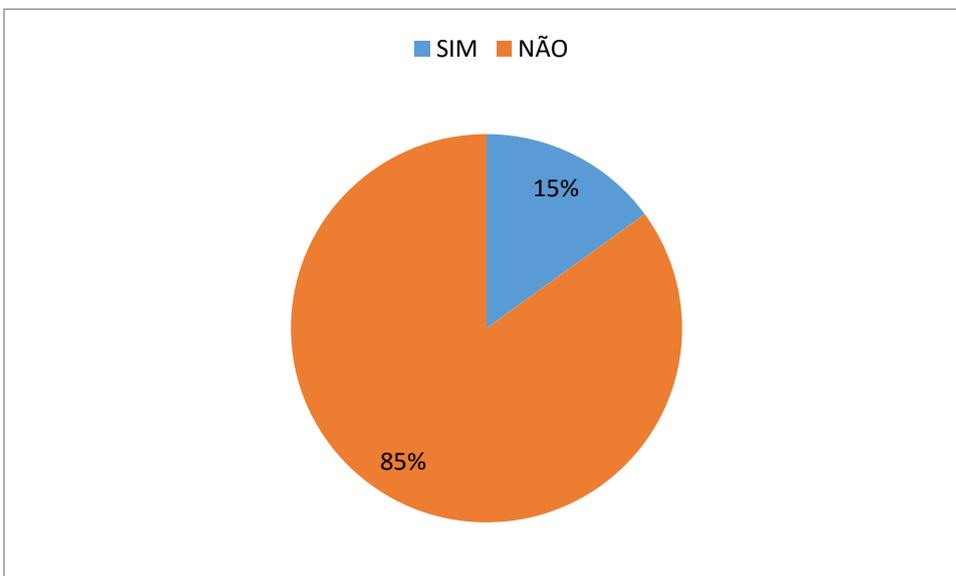


Fonte: NASCIMENTO, L. J., 2017.

Nota: Tabela elaborada pelo autor com os dados coletados na pesquisa

60% dos indivíduos de ambos os sexos entrevistados relataram que o seu o trabalho exige sim muitos movimentos repetitivos. enquanto os outros 40% relataram que não exige muitos movimentos repetitivos.

FIGURA 5- TRABALHO COM EXIGÊNCIA DE POSTURA INADEQUADA

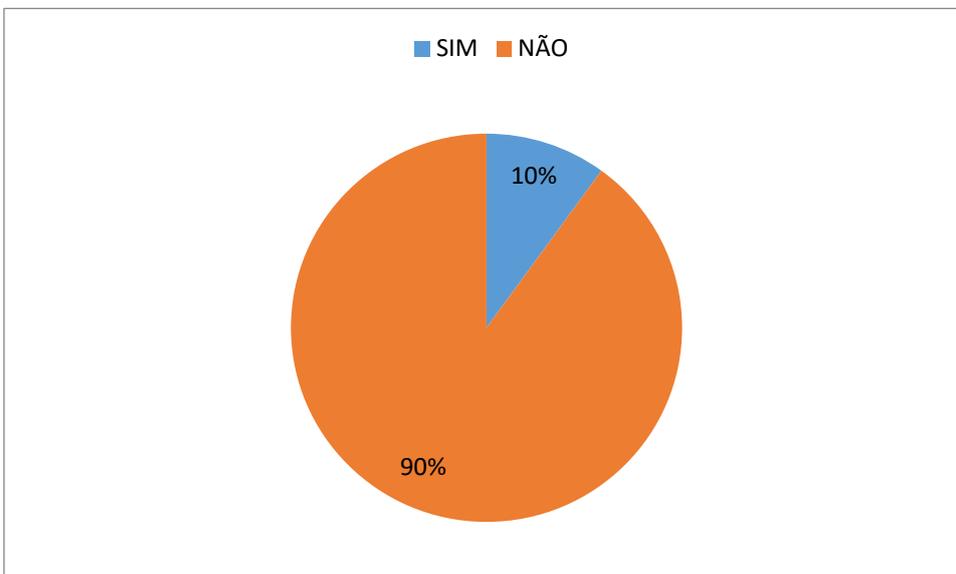


Fonte: NASCIMENTO, L .J., 2017.

Nota: Tabela elaborada pelo autor com os dados coletados na pesquisa

15% dos indivíduos de ambos os sexos entrevistados relataram que há sim a exigência de postura inadequada. Enquanto os outros 85%, relataram não há exigência de postura inadequada.

FIGURA 6- RITMOS EXCESSIVOS DE TRABALHO



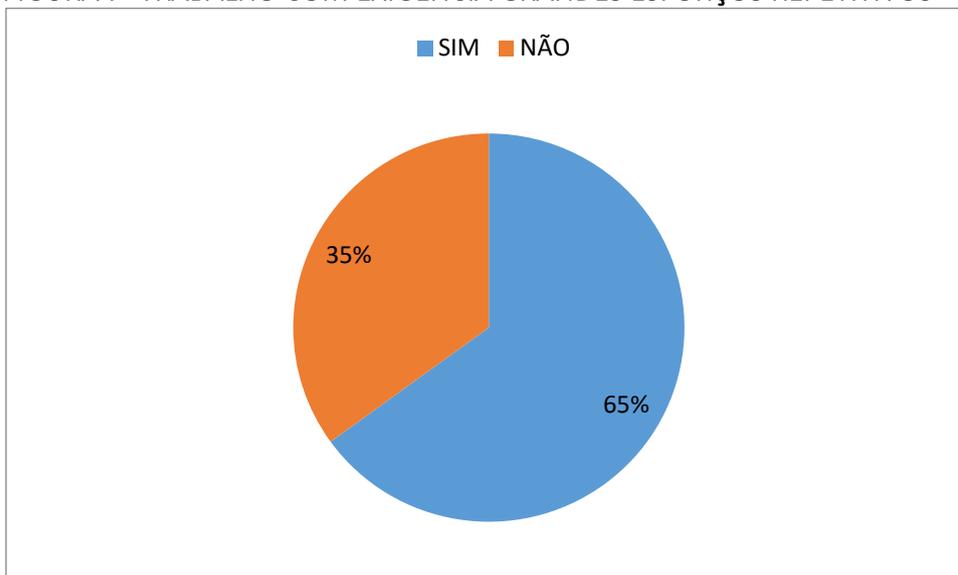
Fonte:
NASCIMENT

O,L .J., 2017.

Nota: Tabela elaborada pelo autor com os dados coletados na pesquisa

10% dos indivíduos de ambos os sexos entrevistados afirmam que há exposição a ritmos excessivos de trabalho. enquanto que 90% relataram que não há exposição a ritmos excessivos de trabalho.

FIGURA 7- TRABALHO COM EXIGÊNCIA GRANDES ESFORÇOS REPETITIVOS

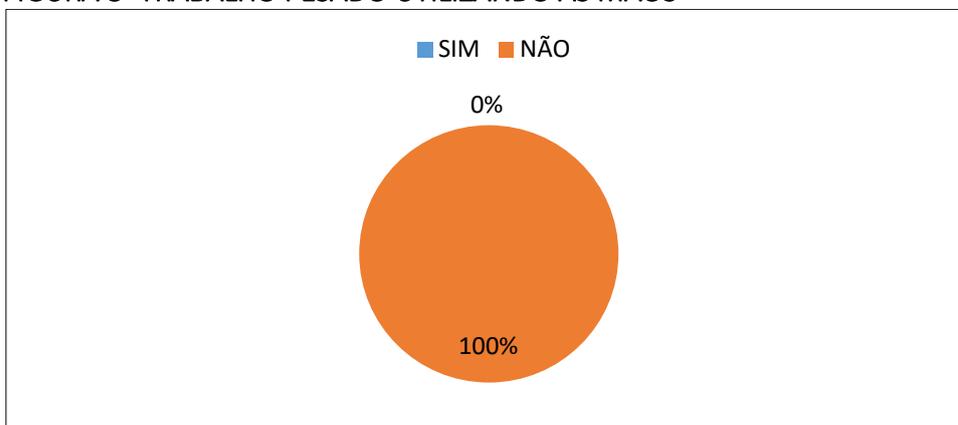


Fonte: NASCIMENTO,L .J., 2017.

Nota: Tabela elaborada pelo autor com os dados coletados na pesquisa

65% dos indivíduos de ambos os sexos entrevistados relataram que o trabalho exige grandes esforços repetitivos com os braços e punhos. Enquanto que os outros 35% afirmam que o trabalho não exige grandes esforços repetitivos.

FIGURA 8- TRABALHO PESADO UTILIZANDO AS MÃOS



Fonte: NASCIMENTO,L .J., 2017.

Nota: Tabela elaborada pelo autor com os dados coletados na pesquisa

100% dos entrevistados de ambos os sexos relataram que o trabalho com as mãos não é pesado: pressão, empurrar, segurar, erguer.

Para a interpretação dos dados obtidos nos itens 1, 2 e 3 do Questionário Final (QF), devem ser determinadas quais as melhores modalidades aplicadas durante o período em que foi realizada as sessões de Ginástica laboral:

1 - questões relacionadas ao conforto físico, quanto maior a pontuação, melhor.

2 - questões relacionadas à satisfação no trabalho, quanto maior a pontuação, melhor.

3 - questões relacionadas à disposição para o trabalho, quanto maior a pontuação, melhor.

A primeira questão levantada na pesquisa foi em relação ao estado físico geral, onde foram comparadas as respostas de forma global, no total de 10 questões, com o objetivo de comparar as diferenças entre as respostas apresentadas no questionário inicialmente aplicado em relação ao questionário final.

De acordo com o estudo de Candotti, Stroschein e Noll (2011) destacaram a importância da prática da GL na promoção da correção dos hábitos posturais durante o trabalho. Os autores apresentaram ainda que a GL é eficaz na prevenção da dor e na correção da postura, sendo a GL um “instrumento utilizado para efeitos de resultados positivos” na ocorrência de dores.

Bastos e Silva (2009) mencionaram em seu estudo sobre a finalidade da ginástica laboral como propósito do bem-estar no ambiente de trabalho. Onde objetivo do mesmo foi investigar as implicações da prática da ginástica laboral na mudança do bem estar físico e emocional do profissional. Os resultados apresentados contribuem com este estudo, pois, de modo geral, os funcionários sentiam-se satisfeitos para o trabalho.

Os resultados corroboram com a visão de Lima (2007), onde o autor assegura que a ginástica laboral pode promover uma maior disposição e ânimo para o trabalho, a eficiência individual e coletiva, postura corporal dentre outros benefícios aumentando a disposição para as atividades dentro e fora do seu ambiente de trabalho.

De acordo com os estudos já realizados na área, foram encontradas comparações em que os autores apresentam a importância da avaliação dos programas dentro das empresas. Sendo assim, o presente estudo comprova sua avaliação sobre o programa ser eficaz e propiciar diversos benefícios à saúde dos funcionários, colaborando não apenas na vida profissional sobretudo na pessoal.

A Ginástica Laboral tem implicado positivamente para a diminuição dos sintomas de desconfortos e dores osteomusculares. Tais indícios asseguram os seus benefícios, uma vez que essa prática procura auxiliar na prevenção de lesões no trabalho, uma vez que intenciona melhorar a flexibilidade e a mobilidade articular, além de reduzir a fadiga e favorecer a postura do indivíduo mediante seus hábitos de trabalho (LIMA, 2007).

Com relação aos resultados apresentados neste estudo, no que se refere ao estado físico geral dos participantes, identificou-se que outros autores contribuem com estudos que apresentam resultados semelhantes aos encontrados.

Gouveia (2011) avaliou a prevalência de lesões musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho, no setor administrativo de uma unidade de cuidados de saúde, e verificou o efeito da GL em relação à percepção da sensação subjetiva do desconforto durante 1 ano. Os resultados mostraram a prevalência de dor nas regiões da parte inferior das costas e que após 6 meses de GL através de análise para o colaborador constatou-se a redução da mesma. Neste estudo, 95% dos indivíduos entrevistados de ambos os sexos não se queixaram de dores nas regiões da nuca, ombros, cotovelos, punhos ou mãos, no último ano, apenas 5% relataram algum tipo de dor.

De acordo com os resultados apresentados na pesquisa, quanto a disposição para o trabalho constatou-se que os resultados obtidos permitem comprovar os benefícios alcançados com as sessões de Ginástica Laboral quando comparados a estudos de outros autores.

Segundo Oliveira (2007) verificou através da revisão bibliográfica, a importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Os resultados apresentados por diferentes autores evidenciam que a ginástica laboral é importante para o alívio das dores corporais, na diminuição dos casos LER/DORT, no aumento da produtividade e no maior retorno financeiro para empresas. Esses dados corroboram com este estudo.

Hereczuck E Ulbricht (2013) identificaram os principais pontos de sobrecarga musculoesqueléticas e a partir dos dados obtidos recomendam a prática da ginástica laboral. Os resultados mostraram que os indivíduos envolvidos no estudo apresentaram um grau considerável de fadiga mental, além de segmentos corporais afetados por dores ou desconforto dados levados em consideração para a prescrição de um programa de ginástica laboral para que não se torne apenas uma ferramenta sem utilidade. Os resultados obtidos neste estudo diferem dos resultados, uma vez que, 100% dos entrevistados de ambos os sexos não apresentaram acidentes com lesões nas regiões da nuca, ombros, cotovelos, punhos ou mãos, no último ano.

Diante dos resultados apresentados na pesquisa, quanto a satisfação para o trabalho observou-se que outros autores, apresentam estudos com resultados semelhantes ao encontrado. 100% dos entrevistados de ambos os sexos não apresentaram acidentes com lesões nas regiões da nuca, ombros, cotovelos, punhos ou mãos, no último ano. Foram verificados os mesmos resultados, na pesquisa em questão.

Durães (2011) colaborou com sua pesquisa em Análise e conscientização para uma melhor qualidade de vida. onde o objetivo do estudo foi investigar se a oferta da ginástica laboral pelas empresas aos seus funcionários pode colaborar com a diminuição de custos com afastamentos médicos de seus funcionários. Os resultados apontaram que a prática da

ginástica laboral corresponde a um estímulo aos profissionais de uma empresa e pode, ao longo prazo, diminuir os números de licenças médicas LER/DORT. No estudo em questão, também foram obtidos resultados semelhantes.

Leal e Mejia (2011) evidenciaram como a ginástica laboral é aplicada para a prevenção de melhorias da qualidade de vida de trabalhadores, destacando as principais doenças ocupacionais LER/DORT. Os resultados afirmam que a GL, quando supervisionada exatamente pelo profissional competente diminui consideravelmente as dores nas costas, cabeça, ombro e pescoço, nos membros superiores e inferiores, e que o programa de ginástica laboral aparece relacionado ao programa de qualidade de vida e promoção de saúde e lazer, que visam diminuir os efeitos que o mau uso da tecnologia causa no ser humano.

9 CONCLUSÃO

A promoção da saúde é um dos fatores mais importantes na manutenção da eficiência para o trabalho. a Ginástica laboral passou a ser adotada por algumas empresas como parte das ações de programas de promoção da saúde e prevenção de doenças ocupacionais, práticas estas, que contribuem para a melhoria da qualidade de vida do trabalhador e na atenuação do absenteísmo.

Dessa forma, pode-se acreditar que a Ginástica Laboral apresenta-se como um campo de prática de fundamental importância, pois age como uma medida preventiva e terapêutica, colaborando para o alcance da diminuição dos índices de doenças ocupacionais. nos ambientes de trabalho, propiciando a saúde do trabalhador e, como resultante desta, trazendo importantes benefícios para as empresas.

A prática da ginástica laboral resulta em inúmeros benefícios tanto para as empresas quanto para seus trabalhadores, tais como: Melhoria no desempenho profissional, Prevenir Lesões por Esforços Repetitivos e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, Contribui ainda para uma melhor qualidade de vida do trabalhador, além de favorecer o relacionamento social, e o trabalho em equipe.

A partir de estudos realizados foi possível comprovar que a prática da ginástica laboral apresenta resultados bastante positivos em relação: a) Produtividade: aumento 2 a 5% ; b) Acidentes: Redução de 20 a 25%; c) Rotatividade: redução de 10 a 15% ; d) Absenteísmo: redução de 15 a 20%. (SOUZA E JÓIA, 2012).

A ginástica laboral atendeu de forma bastante positiva a maioria dos participantes, visto que o Trabalho provocou mudanças de comportamento entre os funcionários participantes da pesquisa, entre elas, podemos destacar: melhoria do desempenho profissional, melhoria no relacionamento interpessoal, melhoria do estado físico, maior disposição e satisfação na realização das suas atividades laborais.

Alguns dos funcionários participantes da pesquisa, relataram que a partir das sessões de ginástica laboral, passaram a executar movimentos os quais são aplicados nas sessões no decorrer de expediente de trabalho.

Em apenas 40 dias das realizações das sessões ginástica laboral, observou-se a necessidade de maiores incentivos da prática, aos funcionários administrativos, que ainda não aderiram ao programa, além de também inserir as sessões de GL em outros dias e horários de expediente de trabalho dos setores administrativos.

Os funcionários que participaram das práticas de GL apresentaram aumento na disposição e satisfação para o trabalho, e conseqüentemente, melhorando o desempenho, após a implantação da ginástica laboral.

Um dos principais benefícios da GL é o de promover a mudança do estilo de vida das pessoas, despertando o interesse pela prática regular de atividade física, também fora da empresa. Dessa forma, os resultados avaliados apontam para os benefícios adquiridos pela ginástica laboral.

REFERÊNCIAS

- BASTOS, T.T; SILVA, X.S.B. **Aplicação da Ginástica Laboral com o propósito do bem estar no ambiente do trabalho**. 2009. 88 f. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física (Monografia) –. Universidade da Amazônia, Manaus, 2009.
- BRITO, E. C. O.; MARTINS, C. O. Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 25, n. 4, p.445-454, out./dez. 2012.
- CAETANO, V. C. O LUGAR ocupado pela assistência fisioterapêutica: representações sociais de trabalhadores com DORT. **Fisioterapia em movimento**, Curitiba, v. 25, n. 4, p. 767-776, out./dez. 2012.
- CANDOTTI, C. T. **Efeitos da Ginástica Laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho**. 2011.163 f. Tese (Doutorado em ciências do Movimento)- Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.
- CARVALHO, A. J. F. P.; ALEXANDRE, N. M. C. Sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 10, n.1, p.35-41, ago. 2006.
- CARVALHO, M. R.; MESQUITA, M. R. **Os benefícios da ginástica laboral realizado pelo terapeuta ocupacional no local de trabalho**. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Universidade Católica de Goiás. Goiânia, 2006.
- CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA . **Guia oficial para o empresário: como contratar Programas de Ginástica Laboral com segurança, legalidade e resultados**. Curitiba: CREF-R9, 2012?
- DURÃES, Gisele dos Santos. **Ginástica Laboral nas empresas: Análise e conscientização para uma melhor qualidade de vida**. 2011.42 f. Trabalho de Conclusão de Curso em Gestão de recursos humanos (Especialização) - Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2011.
- FERREIRA, A.P. C. Tecnologia de Informação controle e mundo do trabalho: pensar tecnologia na ótica do trabalhador. **Revista Eletrônica de Ciências Sociais**, João Pessoa, n. 11, p. 14-24, out. 2006. Disponível em: <www.cchla.ufpb.br/caos/n11/02.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2016.
- FERREIRA, M. C. A ergonomia da atividade se interessa pela Qualidade de Vida no Trabalho? Reflexões empíricas e teóricas. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho (USP)**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 83- 99, jun. 2008.

HERECZUCK, D.V; ULBRICHT, Leandra. Prescrição de um programa de Ginástica Laboral para o trabalho frente ao computador: uma abordagem ergonômica. **Revista Uniandrade**, Jacobina, v.12, n. 2, p.112-124, mai.2014.

ISOSAKI, M. Prevalência de sintomas osteomusculares entre trabalhadores de um Serviço de Nutrição Hospitalar em São Paulo. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v.36, n.124, p.238-246, Jul/dez. 2011.

LEAL, L. F. C; MEJIA, D. P.M. **Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida**. [S.l:s.n], 2012.

LIMA, V. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LOURENÇO, M. S.; MENEZES, L. F. Ergonomia e alimentação coletiva das condições de trabalho em uma unidade de alimentação e nutrição. In: Congresso Nacional de Excelência em Gestão, Responsabilidade Socioambiental das Organizações Brasileiras, 4., Niterói-RJ, 2008. **Anais...** Niterói-RJ, [s.n], 2008. Disponível em: <<http://www.inovarse.org/filebrowser/download/8877>>. Acesso em: 14 jul. 2017.

MARTINS, G. 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). **Motriz**, Rio Claro, v.13, n.3, p.214-224, jul./set. 2007.

MONTEIRO, A. L. **Acidentes de trabalho e doenças ocupacionais**: conceitos, processos de conhecimento e de execução e suas polêmicas. 5.ed. São Paulo: Saraiva, 2009.

MORAIS, P. W. T; BASTOS, A. V. B. As LER/DORT e os fatores psicossociais. **Arquivo Brasileiro de Psicologia**, Rio de Janeiro, v.65, n.1, p. 2-20, jun.2013.

OLIVEIRA,G.RJ. **A Prática da Ginástica Laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2006.

RIMOLI, B. C. **Ginástica laboral**: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho. 2006. 55f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro, São Paulo, 2006.

SAMPAIO, A. A. OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria na qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física**. Marechal Cândido Rondon, v.7, n.13, p. 71-79, jul/dez. 2008.

SILVA, J. B.; SALETE, A. C. B. A Ginástica Laboral como forma de promoção à saúde. **Revista Fisioterapia Especialidades**, São Paulo, v.1, n.1, dez 2007.

SOUZA, B. C. C; JOIA, L. C. Relação entre Ginástica Laboral e prevenção das doenças ocupacionais: um estudo teórico. **Revista Conquer – FASB**, Teixeira de Freitas, 2011. Disponível em:
<<http://facex.blog.com/files/2011/09/EF0A2d01.pdf>>. Acesso em: 10 Jul.2017.

TIVERON, C. **Programa de Qualidade de Vida no Trabalho na Agência Central do Banco do Brasil, Gerência Estilo. Brasília / DF**, 2008. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso Administração Psicologia do UNICEUB (Graduação) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016.. Disponível em:
<<http://repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/2032/1/20434490.pdf>>. Acesso em: 18 Ago. 2016.

VIEIRA, S. R. L. **Ginástica laboral: abordagem funcional do profissional de educação física. Escola de Educação Física, Fisioterapia, e Terapia Ocupacional**. 2010. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2010. Disponível em:
<<http://www.wffto.ufmg.br/eeffto/data/defesas/20150714152424.pdf>>. Acesso em: 05 jul. 2017.

WILHELM, L.; MERINO, E.A.D. A ergonomia e o trabalho docente: reflexões sobre as contribuições da ergonomia na educação. In: ENEGEP, 26., 2006, Fortaleza. **Anais...** Fortaleza: editora, 2006. Disponível em:
<http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2007_TR600453_9941.pdf>
acesso em: 10 out. 2016

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS - Resolução 466/12)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa sobre **A Influência da Ginástica Laboral no Desempenho dos Funcionários nos Setores Administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no Campus de Vitória de Santo Antão**, que está sob a responsabilidade do pesquisador Solange Maria Magalhães da Silva Porto, professora lotada no Núcleo de Educação Física do CAV/UFPE, **Endereço** Rua Alto do Reservatório, S/n - Bela Vista, Vitória de Santo Antão - PE, **Cep.**55608-680, **Telefone:** (081)3114-4101 **e-mail:** solangemporcav.ufpe@gmail.com, **Telefone:** (081) 99963-5387. Também participará desta pesquisa Leandro José do Nascimento, aluno do curso de Bacharelado em Educação Física do CAV/UFPE **e-mail:** leonascimentoedf@gmail.com, Telefone (081) 98842-7535.

Caso este Termo de Consentimento contenha informações que não lhe sejam compreensíveis, as dúvidas poderão ser tiradas com a pessoa que estará lhe entrevistando e apenas ao final, quando todos os esclarecimentos forem dados, caso concorde com a realização do estudo pedimos que rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias, uma via lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável.

Caso não concorde, não haverá penalização, bem como será possível retirar o consentimento a qualquer momento, também sem nenhuma penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Descrição da Pesquisa: O objetivo geral da pesquisa é verificar se a prática da ginástica laboral interferirá positivamente no desempenho dos funcionários administrativos do CAV/UFPE, em relação ao aumento de produtividade.

Inicialmente será aplicado um questionário para obter informações sobre todos os funcionários que estiverem interessados em participação da pesquisa.

Sessões de ginástica laboral serão realizadas durante o expediente de trabalho, podendo ser de 2 a 3 vezes por semana durante o período de 2 meses.

Os exercícios serão realizados por meio de sessões que duram no máximo 15 minutos e serão conduzidas no próprio ambiente de trabalho, ou seja, no próprio setor administrativo, sem que haja deslocamento dos funcionários para outro local.

Os exercícios serão explicados verbalmente e demonstrados para que os participantes possam ter melhor compreensão dos movimentos para depois executá-los.

Os funcionários dos setores administrativos farão pausa de suas tarefas, para que possam realizar as atividades. Os horários de realização dessas atividades serão definidos de acordo com tempo livre que cada setor apresentar.

Participarão da pesquisa indivíduos de ambos os sexos, que apresentem ou não patologias relacionadas ao trabalho e quiserem participar de livre e espontânea vontade das atividades, serão excluídos da mesma os indivíduos que não apresentem interesse em participar das sessões.

Riscos: O preenchimento do questionário poderá expor os participantes a riscos mínimos como cansaço, desconforto pelo tempo gasto no preenchimento do questionário, e ao relembrar algumas sensações diante do vivido com situações altamente desgastantes. Se isto ocorrer o participante poderá interromper o preenchimento dos instrumentos e retomá-los posteriormente, se assim o desejar. Poderá haver também o risco de cansaço, estiramento muscular, possível fadiga ao realizar as atividades laborais que poderão ser minimizados com uma massagem ou atividade de relaxamento executada pelo próprio instrutor.

Benefícios: As pausas promovidas para a realização dos exercícios durante a jornada de trabalho, poderá aumentar a disposição e a eficiência do trabalhador em realizar suas tarefas, além de otimizar sua produtividade e beneficiando a empresa. e ainda, poderá promover a melhoria da qualidade de vida dos seus funcionários, como também a prevenção das doenças ocupacionais relacionadas ao trabalho, o que contribui de forma significativa com a redução de custos com afastamento médico.

Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos

voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação.

Os dados coletados nesta pesquisa ficarão armazenados em pastas de arquivos e computador pessoal, sob a responsabilidade do pesquisador, no endereço acima informado, pelo período de mínimo 5 anos.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, o que não lhe garante o Direito de indenização alguma.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: **(Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife-PE, CEP: 50740-600, Tel.: (81) 2126.8588 – e-mail: cepccs@ufpe.br).**

(assinatura do pesquisador)

**ANEXO B - CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO
VOLUNTÁRIO (A)**

Eu, _____, CPF _____,
abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter
tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o
pesquisador responsável, concordo em participar do estudo **A Influência da
Ginástica Laboral no Desempenho dos Funcionários nos Setores
Administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no Campus de
Vitória de Santo Antão** como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e
esclarecido (a) pelo pesquisador sobre a pesquisa, os procedimentos nela
envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha
participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a
qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade em caso de
interrupção.

Local e data _____, ____/____/____.

Assinatura do participante

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a
pesquisa e o aceite do voluntário em participar.**(02 testemunhas não ligadas
à equipe de pesquisadores):

Nome: _____

Assinatura: _____

Nome : _____

Assinatura: _____



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA

CARTA DE ANUÊNCIA

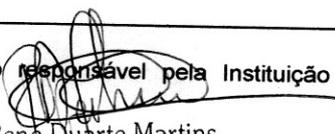
Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador **Leandro José do Nascimento**, a desenvolver o seu projeto de pesquisa sobre **A Influência da Ginástica Laboral no Desempenho dos Funcionários nos Setores Administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no Campus de Vitória de Santo Antão**, que está sob a coordenação e orientação da Prof. Dr^a **Solange Maria M. da Silva Porto** cujo objetivo é verificar se a prática da ginástica laboral interferirá positivamente no desempenho dos funcionários administrativos do CAV/UFPE, em relação ao aumento de produtividade, nesta Instituição.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução 466/12 e suas complementares, comprometendo-se o mesmo a utilizar os dados pessoais dos sujeitos da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o pesquisador deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consubstanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

Vitória de Santo Antão, 09/03/17.

Nome/assinatura e carimbo do responsável pela Instituição ou pessoa por ele delegada.


René Duarte Martins
Centro Acadêmico de Vitória - UFPE
Vice-Diretor
SIAPE: 13011588

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO FINAL (QF)

Para as questões abaixo, foram atribuídas pontuações de 1 a 10, de acordo com a melhor frequência e horários em que a Ginástica Laboral é realizada. Quanto maior a pontuação, melhor a modalidade escolhida de horário e frequência da Ginástica Laboral.

QUANTO AO MEU ESTADO FÍSICO GERAL

SINTO MAIOR CONFORTO FÍSICO (MENOS CANSAÇO) PARA O TRABALHO QUANDO A PAUSA COM EXERCÍCIO É:

PONTUAÇÕES

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.uma vez por dia, não importa o horário					2		3	7	5	3
2.uma vez por dia, no início da jornada de trabalho					2		5	3	7	3
3.uma vez por dia, no final da jornada de trabalho		1		1	1	1	3	3	7	3
4.uma vez por dia, no meio da jornada de trabalho entre o início e o almoço(jantar)					2	3	2	3	9	1
5.uma vez por dia, no meio da jornada de trabalho entre o almoço(jantar) e o final da jornada de trabalho				1	3		3	3	6	4
6.duas vezes por dia, não importa o horário		1			2		3	1	6	7
7.duas vezes por dia, no início e no final da jornada de trabalho		1			2		2	5	7	3
8.duas vezes por dia, no início e no meio da jornada de trabalho		1			3		3	3	7	3
9.duas vezes por dia, no meio e no final da jornada de trabalho		1			4		3	3	4	5
10.duas vezes por dia, no meio da jornada entre o início e o almoço(jantar) e no meio da jornada entre o almoço(jantar) e o final da jornada de trabalho					4		5	4	4	3

QUANTO A DISPOSIÇÃO PARA O TRABALHO

SINTO MAIOR DISPOSIÇÃO PARA O TRABALHO QUANDO A PAUSA COM EXERCÍCIO É:	PONTUAÇÕES									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.uma vez por dia, não importa o horário						1	3	9	6	1
2.uma vez por dia, no início da jornada de trabalho							2	7	7	4
3.uma vez por dia, no final da jornada de trabalho						1	4	4	9	2
4.uma vez por dia, no meio da jornada de trabalho entre o início e o almoço(jantar)					1	1	4	3	6	5
5.uma vez por dia, no meio da jornada de trabalho entre o almoço(jantar) e o final da jornada de trabalho				1	1		4	4	7	3
6.duas vezes por dia, não importa o horário						1	4	6	4	5
7.duas vezes por dia, no início e no final da jornada de trabalho						2		6	7	5
8.duas vezes por dia, no início e no meio da jornada de trabalho						1	3	3	11	2
9.duas vezes por dia, no meio e no final da jornada de trabalho						1	5	4	7	3
10.duas vezes por dia, no meio da jornada entre o início e o almoço(jantar) e no meio da jornada entre o almoço(jantar) e o final da jornada de trabalho						1	2	9	5	3

QUANTO A SATISFAÇÃO PARA O TRABALHO

SINTO MAIOR SATISFAÇÃO PARA O TRABALHO QUANDO A PAUSA COM EXERCÍCIO É:	PONTUAÇÕES									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.uma vez por dia, não importa o horário				1			2	6	10	1

2.uma vez por dia, no início da jornada de trabalho						2	1	6	7	4
3.uma vez por dia, no final da jornada de trabalho						2	1	7	9	2
4.uma vez por dia, no meio da jornada de trabalho entre o início e o almoço(jantar)					1		5	5	7	2
5.uma vez por dia, no meio da jornada de trabalho entre o almoço(jantar) e o final da jornada de trabalho							3	5	7	5
6.duas vezes por dia, não importa o horário						1	3	1	9	6
7.duas vezes por dia, no início e no final da jornada de trabalho					1	1	2	2	10	4
8.duas vezes por dia, no início e no meio da jornada de trabalho						2	2	3	7	6
9.duas vezes por dia, no meio e no final da jornada de trabalho						1	4	1	11	3
10.duas vezes por dia, no meio da jornada entre o início e o almoço(jantar) e no meio da jornada entre o almoço(jantar) e o final da jornada de trabalho					2	1	2	5	4	6

Fonte: NASCIMENTO, L. J., 2017.

Nota: Tabela elaborada pelo autor, a partir dos dados coletados na pesquisa.