



PERCEPÇÃO DE DOR E DESCONFORTO EM COLABORADORES DO RAMO CONTÁBIL, PARTICIPANTES E NÃO PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL

Tanise Paggotto¹
Ben Hur Soares²
Fernando Matzenbacher³

RESUMO

Trabalho se refere ao conjunto de atividades que são realizadas por um indivíduo com objetivo de atingir uma meta, buscando manter a sua saúde física e mental, isto porque é evidente e crescente a existência de movimentos repetitivos e posturas inadequadas no ambiente de trabalho. Objetivo: Analisar os pontos de dor e desconforto em colaboradores do ramo contábil. Metodologia: A pesquisa foi realizada em três escritórios de contabilidade da cidade de Marau-RS, sendo que dois deste já possuíam o programa de Ginástica Laboral (GL). A amostra foi composta por 47 sujeitos dos escritórios que possuíam o programa de ginástica laboral e 50 sujeitos que não possuíam o programa de GL, sendo que os colaboradores apresentavam idade de 20 e 60 anos. A coleta de dados foi realizada utilizando-se um cheque list, onde os mesmos assinalaram os pontos de dores e desconforto, em uma imagem representativa do corpo humano. Os dados foram analisados a luz da estatística descritiva. Resultados: Os dados demonstraram que em ambas as empresas o ponto de maior dor foi a coluna cervical e a lombar e que a dor se manifesta principalmente durante o expediente de trabalho, e os praticantes de GL apresentaram menor incidência de LER e DORT. Conclusão: as empresas de ramo contábil, apresentam uma necessidade de implementação do programa de GL, pois minimiza a incidência de LER e DORT, bem como o afastamento dos mesmos de suas atividades laborais.

Palavras chave: Ginástica laboral. Qualidade de vida no trabalho. LER e DORT.

ABSTRACT

Work refers to the set of activities that are performed by an individual with the objective of reaching a goal, seeking to maintain their physical and mental health, because the occurrence of repetitive movements and inappropriate postures in the work environment is evident and growing. Objective: To analyze the points of pain and discomfort among employees in the accounting industry. Methodology: A survey was carried out in three accounting offices in the city of Marau-RS, two of which already had the Labor Gymnastics (GL) program. A sample consisted of 47 subjects from the registers who had the labor gymnastics program and 50 who did not have the GL program, and the participants were aged 20 and 60 years. A data collection was carried out using a checklist, where the same items are marked as points of pain and discomfort, in a representative image of the human body. The data were analyzed in the light of descriptive statistics. Results: The data shown in companies as the point of greatest pain was the cervical and lumbar spine and the pain manifested itself mainly during working hours and GL practitioners with less frequency of RSI and WMSD. Conclusion: as

¹ UPF. E-mail: tanise.paggotto@outlook.com.br

² UPF. E-mail: benhur@upf.br

³ UPF. E-mail: fernandomatz@upf.br



the accounting companies, presenting a need to implement the GL program, minimize the incidence of RSI and WMSD, as well as their removal from their work activities.

Keywords: Labor Gymnastics. Quality of life at work. READ and DORT.

1 INTRODUÇÃO

Trabalho se refere ao conjunto de atividades que são realizadas por um indivíduo com objetivo de atingir uma meta. É através do trabalho que o homem realiza sonhos, garante sua existência e ainda o torna essencial dentro de qualquer contexto social. Assim, nos referimos aqui a trabalhador como sendo qualquer indivíduo que realize atividades de forma sistematizada com objetivos de atingir metas, produzir produtos e ou serviços em troca de uma remuneração que deva viabilizar suas realizações para provisão das necessidades básicas de saúde, educação, alimentação, lazer e moradia (ARAUJO e CAVALCANTI, 2016).

Diante da competitividade atual no mercado, as organizações tendem a aumentar o empenho na busca pela liderança em seus devidos segmentos. Em decorrência disto, vem a necessidade de obter-se a eficiência e agilidade na realização das tarefas, o que pode resultar no comprometimento da saúde física e mental dos colaboradores, isto porque é evidente e crescente a existência de movimentos repetitivos e posturas inadequadas no ambiente de trabalho (OLIVEIRA, et al., 2016).

Na busca de alternativas que minimizem estes efeitos, destaca-se a ginástica laboral (GL), que é um programa implementado nas empresas, para promoção da qualidade de vida, saúde e bem-estar dos trabalhadores. A mesma teve o primeiro registro na Polônia em 1925, como ginástica de pausa, e após surgiu na Holanda e Rússia como ginástica laboral. No Brasil chegou em 1973, na escola de educação Feevale, com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação, na qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas (AZEVEDO e GRANADO, 2010).

Conforme Branco et al. (2015), existem três tipos: ginástica preparatória ou de aquecimento, sendo realizado no início da jornada de trabalho, ginástica compensatória ou de pausa, realizada durante a jornada de trabalho, e ginástica relaxante, realizada no final do expediente. Seu objetivo maior é criar um espaço para a melhoria do condicionamento físico dos trabalhadores, quebrando o ritmo das tarefas repetitivas, da monotonia, e primordialmente, prevenir o surgimento de doenças ocupacionais (LER/DORT).

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) vêm atingindo um grande número de profissionais e são considerados entre os maiores causadores da ausência e afastamento do trabalho. Esses distúrbios, vêm tornando-se um grande problema de saúde pública, trazendo consequências importantes na vida desses indivíduos e gerando impactos econômicos e sociais em diversos países (ZAVARIZZI e ALENCAR, 2018; AMARAL, et al., 2012).

As Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e DORT são consideradas como doenças invisíveis, que acometem o trabalhador de modo crescente e intermitente. Normalmente, este só se dá conta de que possui a doença quando seus sintomas se manifestam principalmente de forma dolorosa. Em muitos casos, tal acometimento leva até mesmo o trabalhador a perder várias de suas capacidades motoras nos membros, tendo como resultado a incapacidade do

mesmo na realização de tarefas de fácil execução (SIENA, e HELFENSTEIN JUNIOR, 2009).

Nesse enfoque, incentivar a prática de atividade física, dentro e fora da empresa, torna-se fundamental, pois o colaborador, gradativamente, adere a uma postura mais ativa, e ao mesmo tempo ganhando gosto pelo estilo de vida mais ativo. Sabe-se também, que muitos colaboradores não conseguem se envolver em programas de atividade física fora da empresa, e a GL, passa a ser o único momento proporcionado, para estar diante de um profissional e receber orientações e exercícios voltados ao seu bem-estar.

Segundo Monteiro et al. (2018), a GL contribui de maneira significativa para a promoção da saúde e da qualidade de vida porque o exercício físico prescrito corretamente é considerado o maior promotor não-medicamentoso e isolado de saúde.

Os principais objetivos de implementação da GL são a prevenção das principais doenças ocupacionais, a diminuição dos acidentes de trabalho e do absenteísmo, além de incentivar a prática regular de atividade física fora do horário de trabalho (MONTEIRO et al. 2018).

Além de exercícios físicos, a GL consiste em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações. Apesar da prática ser coletiva, ela é moldada de acordo com a função exercida pelo trabalhador (SAMPAIO e OLIVEIRA, 2014).

O programa de GL, consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica no caso da LER, sem levar o trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e enfatizar o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas, nas tarefas ocupacionais do dia a dia (Serra et al., 2014)

As queixas mais constantes das LER/DORT, são dores lombares, cervicais e nas pernas. Outros sintomas também identificados são: câimbras, dormência, peso, ardor, queimação, fadigas, inchaço distúrbio do sono, sensação de frio, dificuldade de manter a força muscular e permanecer muito tempo sentado, limitação da amplitude de movimento, dentre outros (Silva, et al, 2014).

Sabemos, que são muitos os fatores que influenciam na aquisição de qualidade, bem-estar e na saúde do colaborador, no entanto, buscou-se no presente estudo, detectar a percepção de dor e desconforto em colaboradores do ramo Contábil, participantes e não participantes de um programa de GL. A falta de adequação das cadeiras, mesas, bancadas, exigem que o trabalhador deste ramo, adquira posturas inadequadas, e se insistirem nessas posturas por bastante tempo, pode ser desencadeado dores no grupo de músculos que são solicitados para sustentação dessas posturas.

2 GINÁSTICA LABORAL

A GL é um programa que é implementado nas empresas, para a qualidade de vida, saúde e bem-estar dos trabalhadores. Conforme Lima (2007), ela visa a prevenção de lesões e doenças que o trabalho pode gerar nos funcionários.



O programa de GL, tem um espaço onde os funcionários vão exercer atividades físicas, visando o que o trabalhador mais precisa para amenizar dores e desconfortos do dia a dia, onde estimula o corpo e a mente, fazendo que a mesma saia da rotina e espaiçea a cabeça.

Kolling (1980), diz que a GL é um repouso ativo, que aproveita as pausas regulares durante a jornada de trabalho, para exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares que estão em contração durante o trabalho, tendo como objetivo a prevenção da fadiga. Já para o CONEFF (nº 073/2004), objetiva suprir, ao menos em partes, esta necessidade de um “espaço de liberdade”, de uma quebra de ritmo, na rigidez e na monotonia do trabalho.

As pausas que são feitas no trabalho para fazer as atividades são muito importantes para o funcionário, mesmo sendo pouco tempo e vezes na semana, já ajuda para a melhora da autoestima e bem-estar, diminuindo as dores, estresse e fadiga que o trabalho gera.

Juntamente com a dinâmica de exercícios, a música faz parte desse momento de atividade, onde a mesma descontra, acalma, relaxa, traz um momento mais animado para dentro do espaço de trabalho, fazendo que o mesmo se sinta mais à vontade e se sinta bem com a aula.

Segundo Mendes e Leite (2004), os principais objetivos que a implantação da GL traz para a empresa é a saúde do trabalhador. Sendo eles a prevenção das principais doenças ocupacionais, diminuição das faltas no trabalho, diminuindo os acidentes causados por DORT, além de aumentar o rendimento da empresa, proporcionando ainda aumento na circulação sanguínea, diminui a fadiga, tensão muscular, sedentarismo, estresse, melhora a postura do dia a dia, aumento da produção, bem-estar, entre tantas outras que fazem o trabalhador se sentir bem e a empresa com menos acidentes de trabalho e afastamentos.

No entanto, ela oferece um estímulo ao funcionário e faz com que o mesmo busque um estilo de vida melhor, fazendo que procure outras atividades para se tornar uma pessoa mais ativa, com saúde e fazendo com que o relacionamento tanto no trabalho, quanto fora dele seja melhor. Assim fazendo que o mesmo não tenha tanto afastamento por estresse, LER, DORT e tendo qualidade de vida, pois na maioria das vezes, é o único momento do dia em que o colaborador irá fazer uma atividade física, saindo do seu posto de trabalho e buscando um estilo de vida mais saudável.

2.1 LER E DORT

LER e DORT, são Lesão por esforço repetitivo e Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, a características das mesmas são os desgastes das estruturas do sistema musculoesquelético. São uma das doenças que mais afasta os funcionários das empresas, um dos ramos que é mais prejudicado é o administrativo. São distúrbios funcionais que ocorrem principalmente nos membros superiores e tem aumentado nos últimos anos em razão do desenvolvimento industrial, a organização do trabalho e ao contrato psicológico do trabalho. (MENDES E LEITE, 2004).

É um fator que prejudica os funcionários, pois as dores somadas a tensão que o colaborador tem durante o dia, para bater as metas é grande. Principalmente em empresas de grande porte, pois a utilização excessiva do sistema osteomuscular pelos trabalhadores, sem

possibilidades de intervalos para descanso que possibilitem a recuperação, provoca uma pré-disposição a desenvolver as DORT. Segundo Trindade et al. (2011), essas lesões acarretam danos ao organismo. Os sintomas e sinais mais comuns desses distúrbios são retrações musculares, dor, rigidez articular e desvios posturais (LIMA, 2009).

De acordo com Oliveira & Sampaio (2009), LER ou DORT são as designações que podem levar a ocorrência de afecções de músculos, tendões, sinoviais, nervos, faciais e ligamentos, isolados ou combinados, com ou sem degeneração de tecidos. Elas atingem principalmente membros superiores, região escapular e região cervical. Têm origem ocupacional, e decorrem, de forma combinada ou não, do uso repetido ou forçado de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada.

LER e DORT são doenças de caso clínico, pois afetam regiões do corpo e levam o trabalhador a uma fadiga muscular grande e tensão, onde precisam se afastar para tratar e conseguir voltar bem no seu posto de trabalho. As tensões emocionais da vida moderna levam centenas de pessoas a afastarem-se de suas atividades, prejudicando sua vida pessoal e profissional. (POLITO, 2003).

A prevenção e o controle das doenças estão alicerçados na organização ergonômica e na preparação muscular para a atividade a ser executada, pela implantação de programas de GL e incentivo a prática regular de atividade física. (MENDES e LEITE, 2004).

A Ginástica laboral junto com a ergonomia, andam juntas, pois ter um posto de trabalho adequado, onde você consegue trabalhar de forma correta e ter a ginástica laboral para relaxar e diminuir a tensão é excelente para a empresa, pois os afastamentos e acidentes de trabalho diminuem.

As posturas dos funcionários são uma das que mais prejudica o mesmo, por manter-se em um tempo demasiado sentado ou em pé, posturas incorretas, que vai sobrecarregando partes do corpo, causando dores e desconfortos e as vezes até problemas piores, como LER e DORT.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caráter observacional, descritivo e quantitativo, que teve início após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo – RS (UPF), sob o parecer de nº 3.933.339, respeitando todos os princípios éticos que norteiam a pesquisa, bem como a privacidade de seus conteúdos, como preconizam os documentos internacionais e a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

O estudo foi realizado na cidade de Marau-RS, aplicada em três empresas de contabilidade da cidade, Via contabilidade, Segala contabilidade e Rigo assessoria empresarial LTDA sendo que duas primeiras possuem ginástica laboral e a outra não possui o programa. A amostra foi convidada de forma voluntária, e fizeram parte do estudo 97 funcionários do gênero masculino e feminino, sendo 47 do grupo de ginástica laboral (GCGL) e 50 participantes do grupo sem ginástica laboral (GSGL). Sendo que todos os participantes, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo excluídos os colaboradores que não assinaram, ou que apresentavam idade igual ou superior a 60 anos.

Cada indivíduo recebeu um questionário, denominado Check list, contendo perguntas relacionadas aos seus hábitos de vida e apontamentos de possíveis pontos de dor e

desconforto, em uma imagem corporal (Figura 01), representativa do corpo humano, sendo que era possível apontar mais de um local na referida imagem. O cálculo dos escores foi obtido pela soma dos pontos e subsequente conversão do resultado em um valor percentual, sendo considerados apenas os itens respondidos pelo indivíduo.



Figura 01- Imagem corporal representativa das regiões corporais para avaliação
Fonte: Iida (2016).

Os dados foram expressos por meio da estatística descritiva em medidas de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão). A normalidade dos dados foi verificada mediante o teste de Shapiro-Wilk. Para comparar as diferenças entre os grupos com e sem ginástica laboral foi utilizado o teste t de Man-whitney de amostras independentes.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Com a compilação dos dados coletados através do questionário aplicado, foi possível observar que os indivíduos estão inseridos nestes estabelecimentos e em suas respectivas funções a mais de três anos (GCGL 45%/ GSGL 74%), demonstrando que, independente de apresentar ou não o programa de ginástica laboral, o colaborador procura desenvolver estabilidade de emprego, bem como criar um vínculo e desenrolar uma carreira no estabelecimento, demonstrando satisfação em suas atividades.

A base para as investigações, sobre a satisfação no trabalho, foi a Teoria de Motivação e Higiene de Herzberg, em 1959, para quem a satisfação seria gerada pelo atendimento das necessidades pessoais de significado e desenvolvimento, que abrange o trabalho propriamente dito, o reconhecimento, a realização pessoal, a responsabilidade e o avanço individual, denominados fatores motivacionais (BELIAS e KOUSTELIOS, 2014). Dentre estes fatores destaca-se a qualidade de vida no trabalho.

A preocupação com o bem-estar físico dos colaboradores, já existe há algum tempo, mesmo que aparentemente seja um assunto emergente, De Lima (2018), relata que a sensação de bem-estar motivacional, está ligada também a prática da ginástica laboral, e que não há necessidade de se preocupar com horário específico para fazer as dinâmicas, no entanto, identificar o momento em que há maior tensão, passa a ser a hora certa.

Em decorrência da competitividade atual no mercado, Oliveira et al (2016), lembra que as organizações tendem a aumentar o empenho, e juntamente a isto, vem a necessidade de obter-se a eficiência e agilidade na realização das tarefas, o que pode resultar no comprometimento da saúde física e mental dos colaboradores, isto porque é evidente e crescente a existência de movimentos repetitivos e posturas inadequadas no ambiente de trabalho.

Local	ES	PO	BR	AN	MA	CP	CO	PR	PÉ	CC	CT	CL	P
CGL	17,1	0	3,4	2,6	2,6	0,9	0	4,3	1,7	24,8	17,9	24,8	0,443
SGL	15,4	3,8	3,8	5,1	5,1	5,1	0	1,3	6,4	20,5	12,8	20,5	

Tabela 01- Demonstrativo dos percentuais de Dor e Desconforto apontados pelos colaboradores das empresas que possuem (CGL) ginástica Laboral e que não possuem (SGL).

Fonte da pesquisa. ES: Escápula; PO: Peito; BR: Braço; AB: Ante Braço; MA: Mão; CP: Cintura Pélvica; CO: Coxa; PR: Perna; PÉ: Pé; CC: coluna Cervical; CT: Coluna Torácica; CL: Coluna Lombar.

Como é possível perceber na Tabela 01, em ambos os grupos vimos indicativos variados de dor e desconforto que os colaboradores sentem, no entanto, não houve diferença significativa entre os grupos, somente a região da coxa não teve relato da sensação de dor e desconforto, em todas as demais opções houve apontamento por parte dos servidores, sendo com maior relevância a coluna lombar, coluna cervical, coluna torácica e cintura escapular, demonstrando claramente que o ponto de maior dor e desconforto encontra-se na região da coluna, porém, segundo De Paula (2016), a realização de qualquer trabalho exige, por parte do trabalhador, participação do corpo inteiro, o que pode sobrecarregá-lo ao longo da jornada de trabalho.

Podemos perceber que um dos pontos que ambos sentem mais dores e desconforto foi na coluna cervical, e cintura escapular, que pode ocorrer por motivo de que muitas vezes a inclinação da cabeça, fica muito baixa e a tensão do trabalho acarreta em dores mais fortes.

Candotii, et al. (2011), avaliaram os sintomas de dor em trabalhadores do setor administrativo, onde os resultados demonstraram que houve redução significativa dos sintomas relativos à frequência e à intensidade da dor, e a interferência da dor nas atividades diárias somente no GCGL, o que não ocorreu no GSGL.

A mão foi outro ponto que o grupo (SGL) teve, 5,1% dos colaboradores sentem dores, uma das causas, pode ser o uso do mouse, e a adequação ergonômica do posto de trabalho.

Com relação ao momento em que a dor se manifesta, em ambas as empresas, a dor se manifestou com maior indicativo, durante o trabalho (42%), retratando que as tarefas executadas nestes locais exigem demasiado esforço dos mesmos. No entanto as sensações de dor após do trabalho, teve uma incidência de 27,7% no GCGL e 30% no GSGL, e para ambos os grupos estas se decorrem em todos os dias da semana, mas mesmo assim, apenas 10% dos dois grupos foram acometidos por LER, e sua totalidade, nunca precisou de afastamento do serviço, e apenas 4,3% (CGL) e 10% (SGL) precisaram de tratamento para estas dores.

Diversos estudos têm analisado a efetividade das intervenções de programas de promoção à saúde do trabalhador. O exercício físico no local de trabalho, conhecido como ginástica laboral, intervenções educativas, e-mails coletivos, aconselhamentos individuais ou coletivos são exemplos dessas intervenções (GRANDE et al, 2013; GRANDE et al, 2013, ficando boa parte destes a cargo do promotor do programa.

Quando questionados sobre a prática de atividade física fora do espaço de trabalho, 57,4% do GCGL realiza alguma atividade, enquanto no GSGL 54% destes afirma participar de atividades paralelas, sendo que para ambos os grupos a atividade mais praticada foi a Musculação (51,9%), seguido pelas caminhadas, demonstrando que a maioria da amostra faz parte do contexto ativo pós labor, sendo que os dois grupos apresentam 44% de prática com mais de duas vezes por semana.

Um dos atributos do profissional que ministra as dinâmicas de Ginástica Laboral é a consciência dos praticantes frente a adotarem um estilo de vida mais ativo, principalmente fora do espaço de trabalho, usando o contra turno, lembrando que os exercícios físicos têm demonstrado ser uma estratégia não farmacológica com ótimos resultados na melhora da qualidade de vida da população (GIMÉNEZ, et al., 2015). A prática de exercícios físicos regulares promove diversos benefícios, destacam-se a prevenção de doenças como hipertensão arterial, osteoporose, artrite, depressão, diminuição da taxa de gordura corporal e perfil lipídico, melhoria das capacidades físicas como força, equilíbrio e coordenação motora (QUEIROZ, et al, 2016).

No entanto quando foram questionados sobre a incidência de dor e desconforto associada ao posto de trabalho, o GCGL apresentou um indicador de 36,2%, enquanto o grupo SGL, apresentou um índice de reclamatória de 54%, fato que pode estar agregado aos ajustes realizados aos postos de trabalho, pelos profissionais que ministram as atividades Laborais, fazendo os ajustes ergonômicos necessários.

Sabe-se que a utilização intensiva de tecnologia e do trabalho mecanizado, a maior exigência de produtividade dos trabalhadores, as extensas jornadas de trabalho aliados à inadequação dos instrumentos de trabalho ao homem, resultaram em maior exploração do trabalho e piora gradativa da qualidade de vida dos trabalhadores. Atualmente, as doenças ocupacionais, destacam-se como uma das principais causas de afastamento do trabalho (CANDOTTI, et al. 2011).

A ergonomia aborda temas do contexto moderno de trabalho, os quais são: a segurança no trabalho e a prevenção dos acidentes laborais. Segundo Iida (2016) a ergonomia é necessária em todas as esferas de tarefas do homem, desde a sua casa ao seu ambiente de trabalho, enfim em todo o ciclo de atividade humana, nas empresas o mercado de trabalho está cada vez mais exigente. Dentro deste cenário de competição, as condições ambientais de trabalho e a saúde dos trabalhadores passaram a ganhar destaque e importância.

A ginástica laboral, tem seus benefícios, porem os mesmos são constatados ao longo do tempo, sendo que o trabalho unificado e engajada junto com a ergonomia, proporciona um resultado positivo e mais adequado ao colaborador.

Como o objetivo do estudo era comparar os efeitos positivos da ginástica laboral, sobre a percepção de dor e desconforto no desempenho do trabalho, em colaboradores de escritórios do ramo contábil, bem como verificar a conscientização de um estilo de vida mais ativo destes, foi possível perceber que não houve uma diferença significativa entre os grupos



CGL e o GSGL, mensurados através do questionário utilizado no presente estudo. Dessa forma, foi possível observar, através de relatos dos trabalhadores, uma mudança gradativa no estilo de vida fora do ambiente de trabalho e uma redução do nível de tratamento de LER e DORT no GCGL.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As doenças ocupacionais, são as que mais afastam trabalhadores de todos os ramos, e o programa de ginástica laboral tem como objetivo aprimorar o trabalho, proporcionar maior disposição, bem como elevar a conscientização do colaborador, frente a necessidade de ter um estilo de vida mais ativo.

Os dados demonstraram que as empresas que possuem o programa, expuseram maior sensação de dor e desconforto, justificando a necessidade de existência do programa nestas empresas, pois, as mesmas apresentam uma necessidade maior de envolvimento dos colaboradores em suas tarefas laborais.

Podemos perceber, o quão importante a mesma é para a saúde e bem-estar dos colaboradores do ramo contábil, enfatizando os exercícios para este grupo, onde os pontos de dores são mais acentuados e melhorando a qualidade de vida dentro e fora da empresa, e deve ser compreendida como uma necessidade dos seus colaboradores.

Ressalta-se ainda, que a implementação do programa de ginástica laboral é importante, para que as empresas não apresentem afastamentos relacionados a LER/DORT, e ainda minimizar a necessidade tratamento de doenças ocupacionais. Justificando assim, a importância da ginástica laboral na promoção da qualidade de vida, saúde e bem-estar dos colaboradores das empresas.

REFERÊNCIAS

AMARAL, M.C.; VARGAS, F.M.; LEMOS, J.C. Saúde do trabalhador: relação do estresse ocupacional com a sintomatologia dolorosa pré e pós intervenção fisioterapêutica em grupo. Revista Saúde. Santa Maria. Vol.38. Num.1. 2012. p. 101-112.

ARAUJO, W.C.; CAVALCANTI, J.O.F.S. Políticas de proteção social no brasil: Estímulo a práticas de ginástica laboral e atividade física funcional como meio de apoio as políticas de saúde na melhoria das doenças ocupacionais. Revista Campo do Saber. Vol.1.Num.2. 2016. p. 27-38.

AZEVEDO, P.G.; GRANADO, S.O. A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de LER/DORT. EFDesportes.com, Revista Diogital. Buenos Aires. 2010. 15(148): 1.



BELIAS, D.; KOUSTELIOS, A. Organizational culture and job satisfaction: a review. *International review of management and marketing*. Vol.4. Num.2. 2014. p:132-149.

BRANCO, A.E.; AGUIAR, L.U.B; FIGUEIREDO, F.O.M.A.; CARNEIRO, M.F.C.; TSCHOEKE, R.; DA COSTA, L.P. *Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física*. Rio de Janeiro: CONFEEF; 2015.

CANDOTTI, C.T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*. Vol. 33. Num. 3. 2011. p: 699-714.

CANDOTTI, C.T; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. *Rev. bras. ciênc. esporte*. Vol. 33. Num.3. 2011. p:699-714.

CONFEEF. Resolução 073, 12 de maio de 2004. Dispõe sobre a ginástica laboral e dá outras providências.

DE LIMA, V. *Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho*: 4ª Ed. Editora Phort, São Paulo, 2018. p.432.

DE PAULA, A.; HAIDUKE, I.F.; MARQUES, A.A. Ergonomia e gestão: complementaridade para a redução dos afastamentos e do stress, visando melhoria da qualidade de vida do trabalhador. *Revista Conbrad*. Vol. 1. Num. 1.2016. p:121-136.

GIMÉNEZ, J.; TORTOSA, J.; VALENCIANO, M. DE LOS. Benefits of Exercise for the Quality of Life of Drug-Dependent Patients. *Journal of Psychoactive Drugs*. Vol. 47. Num.5. 2015. p:409–416.

GRANDE, A.J.; SILVA, V.; MANZATTO, L.; ROCHA, T.B.X.; MARTINS, G.C.; JUNIOR, G.B.V. Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluster. *Rev. bras. cineantropometria desempenho hum*. Vol. 15. Num.1. 2013. p:27- 37.

GRANDE, A.J; SILVA, V.; MANZATTO, L.; ROCHA, T.B.X.; MARTINS, G.C.; JUNIOR, G.B.V. Determinantes da qualidade de vida no trabalho: ensaio clínico randomizado por clusters. *Rev. bras. med. esporte*. Vol.19. Num.5. 2013. p:371-5.

IDA, I. *Ergonomia: Projeto e Produção*. São Paulo: Blucher 3º Edição, 2016. p.833.

KOLLING, A. A ginástica laboral compensatória. *Revista Brasileira e Desporto*. n.44. 1980. p:20-3.

LIMA, V. *Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho*. 3.ed. Revisada e ampliada. Phorte, São Paulo, 2007. p.264.



LIMA, V.A.; AQUILAS, A.L.; JUNIOR, M.F. Efeitos de um programa de exercícios físicos no local de trabalho sobre a percepção de dor musculoesquelética em trabalhadores de escritório. *Revista de Medicina do Trabalho*. São Paulo. Vol.7. 2009. p:11-17.

MENDES, A. R. LEITE, N. L. *Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas*. Barueri, SP: Manole, 2004. p.256.

MONTEIRO, D.; GOMES, D.S.; OLIVEIRA, M.F.L. A ginástica laboral contribuindo para qualidade de vida dos trabalhadores. *Revista Científica UMC Edição Especial PIBIC*. 2018. p. 1-4.

OLIVEIRA, J. R. G; SAMPAIO, A. A. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. Vol.7. Num.13. 2009.p.71-79.

OLIVEIRA, J.R.G.; BOGONI, R.; AMARAL, C.M.D. Avaliação do programa de ginástica laboral em um frigorífico de peixe de Sorriso – MT. *Revista Científica Cultural*. Vol.1. Num.1. 2016. p. 1–28.

POLITO, Eliane. *Ginástica Laboral: Teoria e pratica*. 2. Ed. Sprint, Rio de Janeiro, 2003. p.120.

QUEIROZ, D.B.; ARAÚJO, C.M.; OLIVEIRA, L.C.; NOVAIS, M.M.; ANDRADE, L.A.; REIS, L.A. Funcionalidade, aptidão motora e condições de saúde em idosos longevos residentes em domicílio. *Arquivos de Ciências da Saúde*. Vol.23. Num.2. 2016. p: 47-53.
SAMPAYO, A.A.; OLIVEIRA, J.R.G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. *Caderno de Educação Física*. Marechal Cândido Rondon. Vol.7. Num.13. 2014. p:71-79.

SERRA, M.V.G.B; PIMENTA, L.C.; QUEMELO, P.R.V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*. Vol. 4. Num.3. 2014. p:197-205.

SIENA, C.; e HELFENSTEIN JUNIOR, M. Equívocos diagnósticos envolvendo as tendinites: impacto médico, social, jurídico e econômico. *Revista Brasileira de Reumatologia*. Vol. 49. Num. 6. 2009. p: 712-725.

SILVA, C.B; ROCHA, C.S.A; KAWANO, M.M.; NETO, M.G.; MARTINEZ, B.P. Sintomas osteomusculares em Fisioterapeutas e Enfermeiros no ambiente hospitalar. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*. Bahia. Vol. 4. Num.3. 2014. p:173-182.

TRINDADE, L.L.; SCHUH, M.C.C.; KREIN, C.; FERRAZ, L.; AMESTOY, S.C. Dores osteomusculares em trabalhadores da indústria têxtil e sua relação com o turno de trabalho. *Revista de enfermagem*. Vol.2. Num.1. 2012. p:108-111.



ZAVARIZZI, C.P.; ALENCAR, M.C.B. Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/Dort. Saúde debate. Rio de Janeiro. Vol.42. Num. 116. 2018. p. 113–124.