

## OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA OS COLABORADORES DA PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS LAGOAS-MS

**Jéssica Pereira Gonsalves**

Graduanda em Educação Física  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Lucimara Vicente da Silva**

Graduanda em Educação Física  
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

**Roberta Kely Almeida Caparró**

Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

### RESUMO

A ausência de atividade física e alguns fatores inadequados provenientes do trabalho, como a má postura e a sobrecarga de serviços, contribuem para o desenvolvimento de doenças ocupacionais. Como um meio para prevenção dessas doenças a Ginástica Laboral é inserida nas empresas. A Ginástica Laboral consiste em exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho com a finalidade de melhorar a saúde e qualidade de vida dos funcionários. Dentro dessa perspectiva, realizamos um estudo visando constatar os benefícios proporcionados pela Ginástica Laboral aos colaboradores da Prefeitura Municipal de Três Lagoas. A pesquisa foi realizada com uma coleta de dados através de um questionário com perguntas fechadas. Nas análises concluímos que a realização do programa na empresa resultou em uma melhora significativa na qualidade de vida dos trabalhadores. Após a prática da Ginástica Laboral os colaboradores demonstraram melhora na postura, a diminuição da tensão muscular e do estresse, integração e disposição para o trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Doenças ocupacionais; Ginástica laboral; Qualidade de vida.

### INTRODUÇÃO

O decorrente sistema produtivo da sociedade atualmente, o capitalismo, tem como objetivo principal o lucro. Com o propósito de aumentar a produtividade, as empresas aumentam o ritmo do trabalho e as exigências quanto a qualidade dos serviços prestados, aumentando a responsabilidade com o trabalho dos funcionários, que devido a isso se tornam indivíduos tensos, e suscetíveis a lesões. Conseqüentemente, ocorre o desenvolvimento de doenças ocupacionais, ou seja, doenças que surgem no trabalho, as Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/DORT). Entre os fatores que contribuem para a causa dessas doenças temos a postura inadequada; os esforços

repetitivos; e o estresse que conseqüentemente acabam sobrecarregando os músculos, as articulações, os nervos, os ligamentos e os tendões, causando lesões, que vem acompanhadas de dores e podem afetar a capacidade funcional da região comprometida. Outro fator que pode acarretar no desenvolvimento de doenças ocupacionais é o sedentarismo, pois a ausência de atividade física causa a redução de força, de resistência e de flexibilidade, aumentando a probabilidade do surgimento de doenças. Esses fatores podem afetar a qualidade de vida dos trabalhadores e também a produtividade das empresas.

Como uma forma de prevenção as doenças relacionadas ao trabalho, a Ginástica Laboral é inserida nas empresas. É aplicada de acordo com o horário e objetivo.

Este trabalho justifica-se a partir do entendimento que um dos problemas que mais afetam as empresas são as doenças ocupacionais, o presente estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica, buscando analisar argumentações sobre a temática em pauta, e uma pesquisa de campo com os colaboradores da empresa Prefeitura Municipal de Três Lagoas – MS, visando comprovar os benefícios que a Ginástica Laboral proporciona para a qualidade de vida dos mesmos.

Tendo como objetivo mostrar os benefícios da Ginástica Laboral para a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores da empresa Prefeitura Municipal de Três Lagoas - MS.

## **1 HISTÓRICO DA GINÁSTICA LABORAL**

A ginástica laboral surgiu com o objetivo de proporcionar aos trabalhadores das indústrias alguns minutos de atividade física durante a jornada de trabalho. O primeiro registro da ginástica laboral de acordo com Pressi e Candotti (2005) foi na Polônia, em 1925, denominada como ginástica de pausa. Posteriormente, segundo Lima (2005) a ginástica laboral surgiu em outros países como Holanda e Rússia.

Apesar da ginástica laboral ter sido iniciada na Polônia, na visão de Pressi e Candotti (2005) foi no Japão, em 1928, que a ginástica laboral se consolidou, com os funcionários dos correios, que frequentavam diariamente sessões de ginástica laboral. Após a Segunda Guerra Mundial este hábito foi difundido por todo o Japão.

A partir desse período a ginástica laboral ganhou o reconhecimento não somente dos trabalhadores das indústrias, mas de toda a sociedade.

No entendimento de Polito e Bergamaschi (2003, p. 125):

[...] esta grande difusão da Ginástica Laboral no Japão deve-se à adaptação de um programa de Rádio Taissô, que consiste um tipo de ginástica Rítmica, com exercícios específicos, acompanhados por uma música própria. Esta atividade acontece todas as manhãs, sendo transmitida pela rádio, por pessoas especialmente preparadas, e é praticada não somente nas fabricas ou ambiente de trabalho, mais também nas ruas e residências. O programa é acompanhado de palestras de curta duração sobre assuntos relativos à saúde, ao trabalho, à circulação sanguínea e ao aumento da produtividade.

De acordo com Pressi e Candotti (2005) a ginástica laboral foi introduzida no Brasil em 1969, por meio de executivos nipônicos nos estaleiros Ishiksvajima.

Em 1973, na proposição de Kolling (1980) citado por Polito e Bergamaschi (2003) houve uma experiência pioneira no país, elaborada pela Federação de Estabelecimentos de Ensino Superior em Novo Hamburgo – Rio Grande do Sul (FEEVALE). O projeto foi intitulado de Educação Física Compensatória e Recreação, consistia na elaboração de exercícios baseados na análise biomecânica, para relaxar os músculos agônicos pela contração dos antagônicos. Ou seja, o projeto tinha como objetivo através da ginástica laboral proporcionar o relaxamento dos músculos solicitados durante o trabalho, considerando os músculos agonistas que são quem realizam o trabalho, e os músculos antagonistas que realizam o movimento oposto.

Em 1978, segundo Polito e Bergamaschi (2003) a FEEVALE em parceria com a Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo (ASPEUR) e o SESI, implantaram este projeto, que foi denominado Ginástica Laboral Compensatória. O projeto envolveu cinco empresas do Vale dos Sinos, e na visão de Schimitz (1981) citado por Polito e Bergamaschi (2003) o projeto tinha caráter experimental e visava aprofundar estudos nesta área.

No entendimento de Polito e Bergamaschi (2003) o projeto também visava combater a tenossinovite, conhecida como “Doença dos Digitadores”, que foi a primeira patologia causada por esforços repetitivos no trabalho a ser reconhecida legalmente como doença profissional, em 1987.

Após a experiência do projeto no Vale dos Sinos a ginástica laboral caiu no esquecimento. Na percepção de Polito e Bergamaschi (2003) o projeto não

prosseguiu devido ser apenas de estudo, e de não haver naquela época um entendimento e resultados que favorecessem a sua implantação.

Ainda de acordo com Polito e Bergamaschi (2003) em 1980 a ginástica laboral foi retomada, ressurgindo com força total em 1990, sendo enfatizada a qualidade de vida no trabalho.

## **2 CONCEITO DA GINÁSTICA LABORAL**

Na visão de Lima (2005) a ginástica laboral pode ser conceituada como um conjunto de práticas físicas, elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas, relaxando-as e tonificando-as. Pode-se entender que a ginástica laboral é um programa implantado nas empresas que consiste em exercícios específicos a função exercida pelo trabalhador, realizados no próprio local de trabalho, e que visam a compensação dos músculos mais solicitados durante o expediente, evitando assim, o desenvolvimento de doenças ocupacionais.

A ginástica laboral é um meio para a prevenção de lesões que podem ser ocasionadas no trabalho. No entendimento de Lima (2005) a ginástica laboral melhora a flexibilidade e mobilidade articular, e diminui a fadiga que é decorrente de tensão e repetitividade que acometem tendões, músculos, fâscias e nervos, além de beneficiar a postura. A ginástica laboral elaborada com exercícios específicos ajuda a melhorar a flexibilidade, o que conseqüentemente diminui o risco do desenvolvimento de lesões nas estruturas corporais.

## **3 OBJETIVOS DA GINÁSTICA LABORAL**

Na percepção de Pressi e Candotti (2005, p. 69) a ginástica laboral tem como objetivo geral a promoção da saúde e a prevenção dos DORT. De acordo com as mesmas autoras há alguns objetivos mais específicos:

Capacitar o funcionário a desenvolver percepção corporal; exercitar a musculatura mais solicitada durante a jornada de trabalho; conscientizar o funcionário sobre a postura correta; proporcionar atividades físicas que não só favoreçam a diminuição da tensão muscular e do estresse, mas também aumentem o bem-estar, a disposição e a autoestima; melhorar o relacionamento interpessoal; diminuir a fadiga muscular; diminuir o

absenteísmo e a procura de atendimento ambulatorial; motivar a prática regular de atividade física.

Como visto a ginástica laboral proporciona o bem estar geral, trazendo benefícios para os praticantes em todos os aspectos.

Na visão de Lima (2005, p. 75) a ginástica laboral promove adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho:

Adaptações fisiológicas: estímulos para o aumento da temperatura corporal, tecidual e da circulação sanguínea durante o momento em que a região está sendo exercitada.

Adaptações físicas: melhoria da flexibilidade, mobilidade articular e postura.

Adaptações psicológicas: preocupação da empresa com o indivíduo, mudança de rotina e integração dos funcionários entre os colegas e com os superiores.

A adaptação fisiológica consiste na adaptação funcional do organismo durante o exercício. A adaptação física é baseada na melhoria das capacidades físicas, como citado melhora a flexibilidade, pois os exercícios de alongamento proporcionam maior amplitude de movimento das articulações, ocorrendo assim uma melhora também da mobilidade articular, aumentando a capacidade do indivíduo de executar qualquer movimento. Além desses benefícios, a adaptação física também melhora a postura, pois durante a realização da ginástica laboral o profissional observa a postura do indivíduo corrigindo possíveis vícios posturais inadequados, que no entendimento de Lima (2005) podem ser causados não só por uma situação ergonômica inadequada, mas também pela ausência de consciência corporal, postural e mobilidade articular.

Muitas empresas aderem ao Programa de Ginástica Laboral com o objetivo de aumentar a produtividade. Segundo Oliveira (2003) algumas empresas estão preocupadas em oferecer a seus colaboradores condições ideais, não se preocupando com o investimento inicial, mas apenas com o que elas poderão representar de economia para a empresa.

#### **4 CLASSIFICAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL**

A ginástica laboral é dividida em três tipos de acordo com o momento em que é executada e o objetivo. Na percepção de Lima (2005) a ginástica laboral pode ser

classificada em: Ginástica de aquecimento ou preparatória; Ginástica compensatória ou de pausa; e Ginástica de relaxamento ou final de expediente.

A ginástica preparatória é realizada no início da jornada de trabalho, aquecendo os grupos musculares e despertando os trabalhadores para dar início as suas atividades com mais disposição. Conforme Lima (2005) o aquecimento deveria ser realizado por todos independente da função ou local de trabalho, pois o organismo inicia as atividades após um período de repouso e o corpo não está totalmente ativado. No entendimento de Lima (2005) outro objetivo da ginástica de relaxamento é promover dentro do ambiente de trabalho alguns minutos para que o trabalhador pense sobre si, medite e auto-avaliar-se. A ginástica de relaxamento também permite que o trabalhador esqueça toda tensão emocional, relaxando completamente.

O tempo de execução da ginástica laboral é variável. De acordo com Oliveira (2003) o tempo da ginástica varia de oito a doze minutos por dia, três a cinco vezes por semana, para cada setor de trabalho. E devido a curta duração e a intensidade leve dos exercícios, a ginástica laboral não sobrecarrega o trabalhador.

Ainda conforme Oliveira (2003) os exercícios devem ser elaborados de acordo com a função das atividades exercidas em cada setor de trabalho. Entende-se que o programa de exercícios da ginástica laboral deve ser planejado de acordo com a atividade exercida pelos trabalhadores. Sendo assim, é necessário que o profissional que irá ministrar as aulas de ginástica laboral adquira conhecimento sobre a empresa e seus setores, analisando as funções dos trabalhadores e os movimentos por eles executados durante a jornada de trabalho, para então saber qual o tipo de ginástica que ele irá aplicar, pois um trabalhador que atua no setor administrativo, por exemplo, faz uma ginástica diferente do trabalhador que atua no setor de produção.

## **5 TÉCNICAS PARA A REALIZAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL**

Os exercícios que compõem a ginástica laboral são em geral exercícios de alongamento. Segundo Pressi e Candotti (2005) os exercícios de alongamento visam alongar os músculos que estão encurtados, melhorando e/ou mantendo a amplitude de movimento das diversas articulações. Na percepção de Oliveira (2003)

utiliza-se o alongamento para desenvolver a amplitude articular e recuperar a estabilidade corporal. Com a amplitude de movimento aumentada evita-se o risco de desenvolvimento de lesões. Como afirma Gomes e Araújo (1992) citado por Oliveira (2003), a amplitude aumentada pode influenciar diretamente na aquisição da performance e auxiliar na prevenção de lesões comuns da atividade física que possam ocorrer nos níveis muscular e articular.

O termo flexibilidade está diretamente associado ao alongamento. O alongamento visa alongar a musculatura encurtada, e conseqüentemente aumenta a amplitude de movimento. De acordo com Lima (2005) todos nós necessitamos de uma boa mobilidade para realizar as tarefas diárias. Uma boa mobilidade facilita os movimentos realizados no dia a dia, não somente no ambiente de trabalho, mas nas tarefas extra-expediente. A ginástica laboral tendo em vista exercícios de alongamento pode contribuir para a melhora da flexibilidade do indivíduo, prevenindo problemas nas articulações. No entendimento de Lima (2005) há estudos que indicam que as articulações com falta de flexibilidade podem causar problemas musculoesqueléticos.

Deve-se tomar muito cuidado ao realizar exercícios de alongamento, pois se executado de forma inadequada pode causar o desenvolvimento de lesões. Na percepção de Anderson (1983) citado por Oliveira (2003, p. 97):

Seus músculos estão protegidos por um mecanismo denominado reflexo de alongamento. Toda vez que você esticar excessivamente as fibras musculares (seja por balanceios ou excesso de alongamento) há a resposta do reflexo neuronal, que envia um sinal para os músculos se contraírem, o que impede que os músculos sejam lesionados. Portanto, quando você faz um alongamento desmesurado, está contraindo os mesmos músculos que está querendo alongar. Manter um alongamento no ponto mais extremo que se consegue, ou fazer balanceios para cima e para baixo, extenua os músculos e ativa o reflexo de alongamento.

## **6 DOENÇAS RELACIONADAS AO TRABALHO – LER/DORT**

Entre as doenças relacionadas ao trabalho, denominadas doenças ocupacionais, encontra-se a LER/DORT, Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. De acordo com Pressi e Candotti (2005) as doenças ocupacionais inicialmente eram denominadas Lesões por Esforços Repetitivos, depois passaram a ser conhecidas como Distúrbios

Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. Segundo Pressi e Candotti (2005, p. 103):

O Conselho Nacional de Pesquisa Norte-Americano adotou a definição da Organização Mundial da Saúde de 1985 de distúrbios relacionados ao trabalho, pois distúrbio é uma categoria mais ampla que lesão e abrange melhor a variedade de fenômenos que existem nos DORT.

No entendimento de Oliveira (2003) os DORT são resultados de uma descompensação entre a capacidade de movimento da musculatura e a execução de esforços rápidos e constantes. Esses distúrbios causam alterações nos nervos, nas articulações e na musculatura, que estão associados ao movimento corporal, e conseqüentemente afetam a capacidade do mesmo.

Ainda na percepção de Oliveira (2003) as LER são sintomas dolorosos que afetam tendões, músculos, nervos, ligamentos e outras estruturas responsáveis pelos movimentos. Entende-se que as Lesões por Esforços Repetitivos são caracterizadas por uma dor que à princípio pode ser aguda e se não tratada pode se tornar uma dor crônica, afetando as estruturas associadas ao movimento e se manifestando nos membros superiores e inferiores.

Na visão de Pressi e Candotti (2005) a origem das doenças ocupacionais encontra-se no trabalho contínuo e repetitivo realizado com as mãos ou qualquer outra parte do corpo, ou na manutenção de posturas inadequadas. Circunstâncias inapropriadas como a sobrecarga de trabalho; a execução de movimentos repetitivos; a má postura; as exigências quanto a qualidade dos serviços prestados; o ambiente físico, entre outros fatores, podem causar um mal a saúde dos trabalhadores. Essas condições podem resultar em doenças ocupacionais, prejudicando não somente a capacidade física, mas também o estado emocional devido a insatisfação e desmotivação, o que conseqüentemente pode resultar em acidentes de trabalho ou no afastamento dos funcionários.

Segundo Andrade (1998) citado por Oliveira (2003), 60% dos afastamentos dos trabalhadores são decorrentes de LER. Bertelli (1997) citado por Oliveira (2003) relata que 75% dos acidentes de trabalho são devidos as LER. Na percepção de Pressi e Candotti (2005) as Lesões por Esforços Repetitivos já são consideradas uma epidemia no Brasil, tendo registrado uma média de 30 mil casos por ano. Partindo desses relatos, fica evidente que as condições inadequadas de trabalho

podem causar problemas de saúde nos trabalhadores, além de afetar a produção das empresas. Portanto, as mesmas tem que se preocupar em implantar um programa de ginástica laboral para a prevenção de doenças ocupacionais. Como afirma Leal e Mejia (2005) a ginástica laboral é um método efetivo na prevenção de LER/DORT, pois garante o alongamento e melhora a articulação.

O DORT abrange diversos fatores, na percepção de Pressi e Candotti (2005) esses fatores podem ser físicos, organizacionais, psicossociais e sociológicos.

Esses distúrbios são resultados de um desenvolvimento de alterações nas estruturas corporais. Como afirma Pressi e Candotti (2005 p.05):

Tais distúrbios caracterizam-se, portanto, por um conjunto de afecções de origem ocupacional, decorrentes de alterações nos nervos, músculos, articulações e demais estruturas anatômicas associadas ao movimento humano, que atingem, principalmente, mas não somente, a capacidade de movimento de membros superiores de trabalhadores das mais diversas áreas.

Ainda conforme Pressi e Candotti (2005, p.12) existe um perfil psicológico característico nas pessoas portadoras de DORT:

São tensas, têm grande responsabilidade com o trabalho e, devido a isso, tendem a assumir muitos compromissos, prazos apertados, acelerar seu ritmo de trabalho, o que não lhes permite gozar pausas; isso as torna fragilizadas e suscetíveis a lesões.

Essas condições de trabalho podem afetar o emocional dos trabalhadores, causando o estresse devido as exigências do dia a dia, e assim provocando consequências físicas.

No entendimento de Pressi e Candotti (2005) várias patologias, tais como tendinites, epicondilites, tenossinovites, síndrome miofascial, síndrome do túnel do carpo, têm sido consideradas DORT, uma vez determinado que o nexo causal relaciona-se ao trabalho. As doenças só são consideradas DORT quando o seu motivo está associado ao trabalho.

Os DORT podem ser causados por diversos fatores. Na visão de Pressi e Candotti (2005) alguns fatores de risco são: o sedentarismo, a repetitividade, a postura, estresse, esforço físico, pressão mecânica, e os fatores organizacionais.

O sedentarismo pode levar a redução de algumas capacidades físicas como a força e flexibilidade, entre outras, o que torna o indivíduo mais suscetível ao

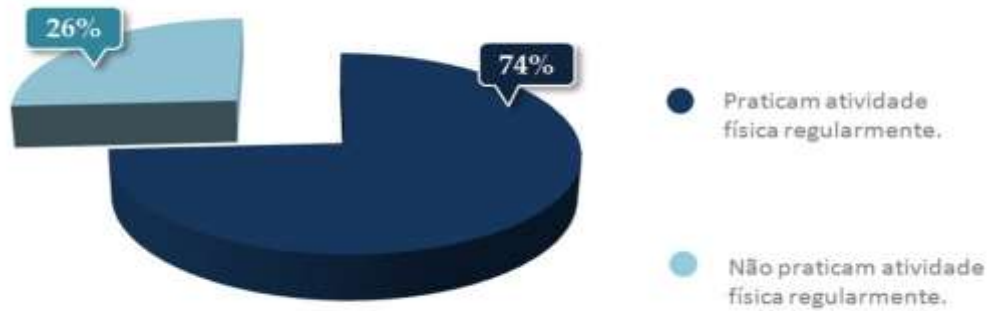
desenvolvimento de doenças. A repetitividade de movimentos também pode contribuir para o desenvolvimento da LER/DORT, pois não há um período de descanso para os músculos relaxarem. A postura inadequada causa desconforto na musculatura, e conseqüentemente pode se tornar um processo mais doloroso. Outro fator que pode acarretar no desenvolvimento da LER/DORT é o estresse, que é resultado do acúmulo de problemas do dia a dia, sejam estes relacionados a organização do trabalho ou as atividades extra-expediente. Quando o corpo se submete a um esforço físico ao qual não está preparado, também corre o risco do desenvolvimento de lesões. Como visto, são diversos os fatores que contribuem para a exposição dos trabalhadores ao risco do desenvolvimento de doenças ocupacionais. Esses fatores podem ser físicos ou relacionados a organização do trabalho.

## **7 ESTUDO DE CASO PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS LAGOAS - MS**

Segundo o resultado de pesquisa realizado na Prefeitura Municipal de Três Lagoas – MS, a maioria dos colaboradores praticam a Ginástica Laboral, essa prática é executada três vezes na semana, nos dias de segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, sempre durante o expediente de trabalho, sendo aplicada a Ginástica Laboral Compensatória.

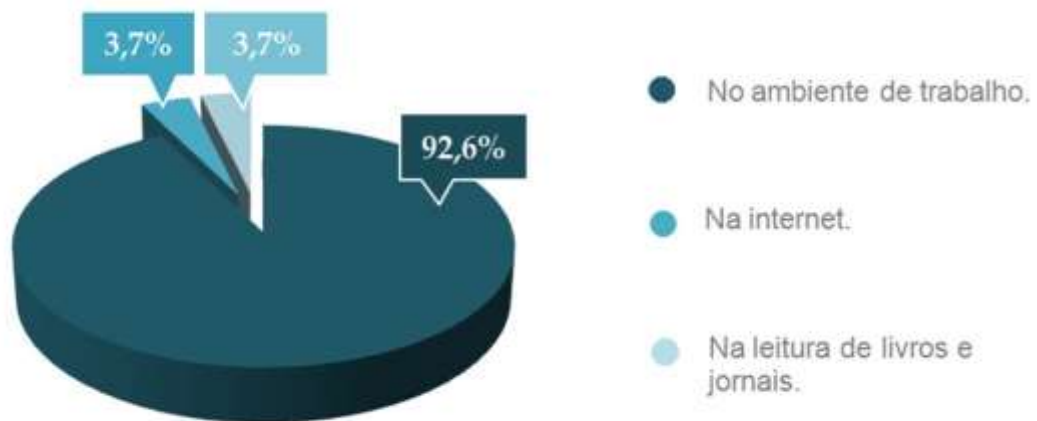
Das análises dos dados obtidos através dos questionários, alcançamos os principais resultados que relataremos a seguir:

Observou-se no Gráfico 01 após a pergunta feita sobre a prática de atividade física regularmente, como a caminhada, ginástica de academia, ciclismo, entre outros, que a maioria dos colaboradores praticam atividade física regularmente.



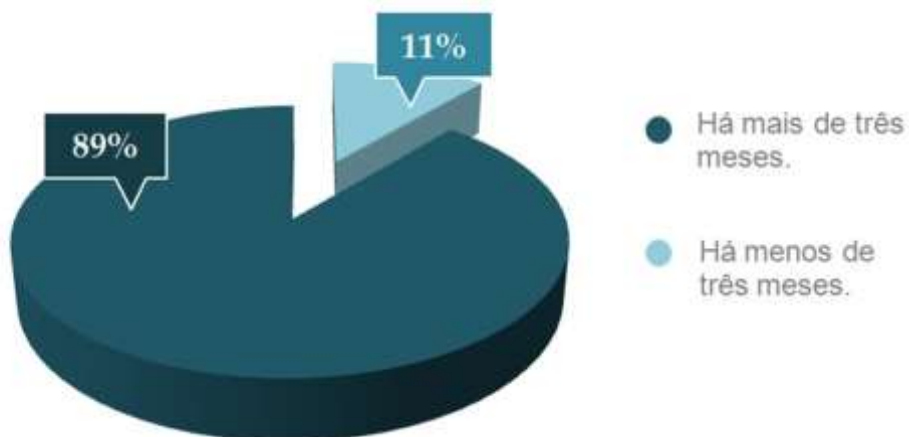
**Gráfico 01 – Prática da atividade.**  
**Fonte:** Pesquisa de Campo (2014).

Foi analisado no Gráfico 02 após a pergunta feita sobre o primeiro contato com a Ginástica Laboral que a maior parte dos colaboradores tiveram seu primeiro contato com esta prática no ambiente de trabalho.



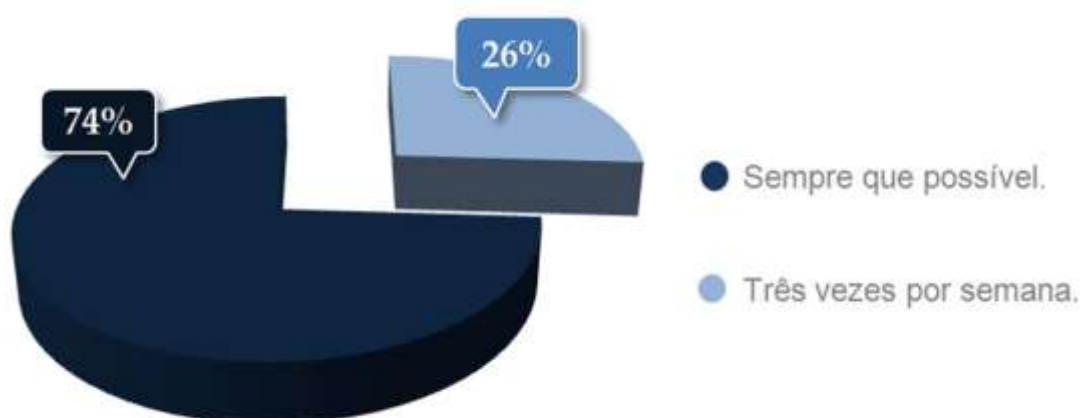
**Gráfico 02 – Primeiro contato com a Ginástica.**  
**Fonte:** Pesquisa de Campo (2014).

Observou-se no Gráfico 03 após a pergunta feita sobre o tempo da prática da Ginástica Laboral na empresa, que a maioria dos colaboradores realizam a mesma há mais de três meses.



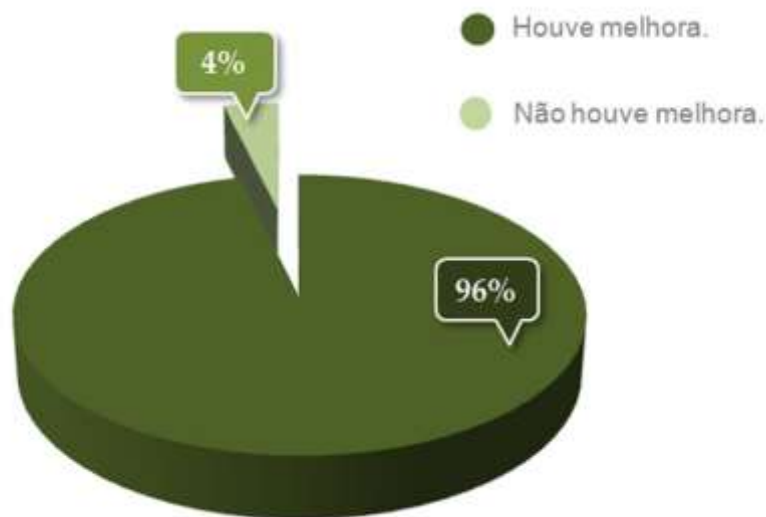
**Gráfico 03** – Prática da Ginástica Laboral na empresa.  
**Fonte:** Pesquisa de Campo (2014).

No que se refere a frequência de participação dos colaboradores na prática da Ginástica Laboral, observa-se no Gráfico 04 que 74% participam sempre que possível, devido ao fato da ginástica ser aplicada durante a jornada de trabalho, na maioria das vezes quando o profissional chega para executa-la alguns funcionários estão ocupados, não podendo interromper o trabalho naquele momento.



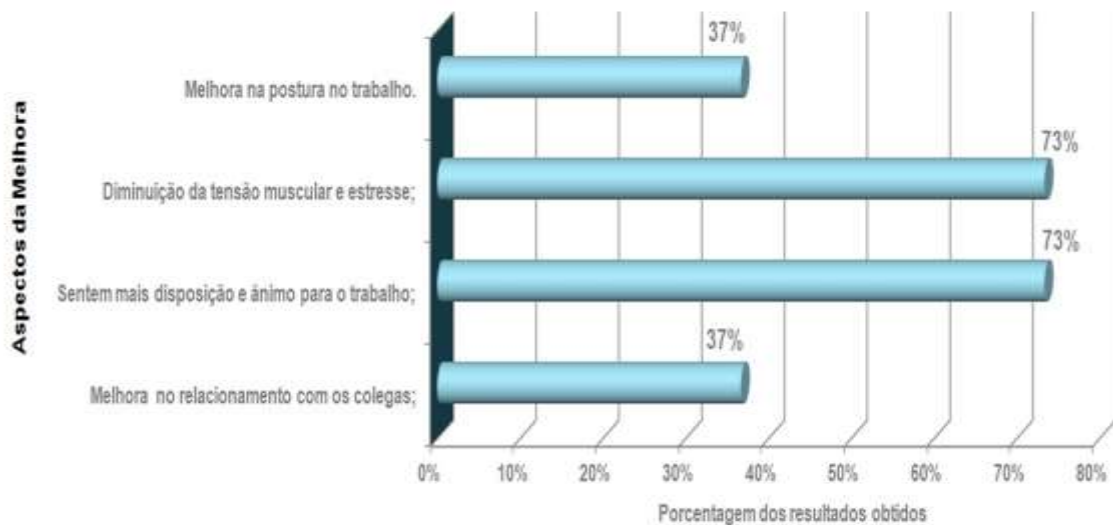
**Gráfico 04** – Frequência da Ginástica Laboral.  
**Fonte:** Pesquisa de Campo (2014).

Após a implantação da Ginástica Laboral na empresa foi perguntado aos colaboradores se houve melhora na qualidade de vida. Ficou evidenciado que a maioria dos colaboradores reconheceram que melhorou muito, trazendo benefícios para a saúde.



**Gráfico 05** – Melhora na Qualidade de vida  
**Fonte:** Pesquisa de Campo (2014)

Posteriormente em casos que houve a confirmação da melhora na qualidade de vida, foi perguntado aos colaboradores em quais aspectos ocorreu a mesma. Observa-se no Gráfico 06 no que se refere a melhora na postura no trabalho que uma parte significativa dos colaboradores reconheceram que houve uma melhora. Quando perguntado sobre a diminuição da tensão muscular e do estresse a maior parte dos colaboradores certificaram que houve melhora nesse aspecto, a prática da ginástica de certa forma acaba se tornando um momento de descontração e alívio do estresse, e conseqüentemente alivia as tensões musculares. No que diz respeito a disposição e ânimo para a jornada de trabalho, após a prática da ginástica, 73% reconheceram que houve melhora no seu desempenho no trabalho. Para finalizar, no que se refere ao relacionamento interpessoal com os colegas de trabalho, observou-se que uma parte significativa afirmou que houve melhora na relação e interação entre os colegas após a ginástica, pois sempre que praticam atividade juntos há uma integração do grupo.



**Gráfico 06** – Aspectos na melhora da qualidade de vida  
Fonte: Pesquisa de Campo (2014)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a Ginástica Laboral é uma importante ferramenta na prevenção de doenças as quais os trabalhadores estão submetidos, e pode-se comprovar através dos dados obtidos na pesquisa que a Ginástica Laboral aplicada aos colaboradores da Prefeitura Municipal de Três Lagoas – MS apresentou resultados positivos com relação a melhora na qualidade de vida. Desta forma, a Ginástica Laboral é comprovadamente um meio para a promoção da saúde e redução de doenças ocupacionais, proporcionando benefícios aos seus praticantes, tais como a melhora na postura; a diminuição da tensão muscular e do estresse; melhora no relacionamento interpessoal e disposição para o trabalho.

## REFERÊNCIAS

LEAL, L. F. C.; MEJIA, D. P. M. **Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida.** Disponível em [http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/15/17\\_GinYstica\\_Laboral\\_como\\_ferramenta\\_de\\_prevenYYo\\_para\\_a\\_melhoria\\_da\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf](http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/15/17_GinYstica_Laboral_como_ferramenta_de_prevenYYo_para_a_melhoria_da_qualidade_de_vida.pdf). Acesso em: 07 ago. 2014.

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** São Paulo: Phorte, 2005.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica laboral**. Rio Grande do Sul: Unisinos, 2005.