

GINÁSTICA LABORAL COMO AGENTE MINIMIZADOR DE ESTRESE Y DE DOLENCIAS OCUPACIONALES

LABOR GYMNASTICS IS EFFICIENT IN THE REDUCTION OF THE LEVEL OF STRESS

Autor:

Serrano, G.S.; Sandoval, R.A.

Institución:

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, PUC-Goiás, Goiânia, Brasil.

rasterapia@ig.com.br

Resumen:

Este estudio teve por objetivo verificar se a pratica regular da ginástica laboral é eficaz na redução do nível de estresse e de doenças ocupacionais em colaboradores de uma instituição público privada. Foi realizado através de aplicação de questionário relacionado ao ambiente de trabalho, mobília e seu estado de saúde. Foi aplicado 29 questionários de forma transversal aos colaboradores da área de atendimento do IPASGO, contém no questionário perguntas objetiva e uma pergunta aberta verificando áreas de maior acometimento entre os atendentes. Os resultados obtidos estão relacionado com a mobília, ambiente de trabalho e seu estado de saúde, há uma diferença entre os dois grupos quando se compara as regiões corporais que estão sendo acometidas, foi visto que o grupo dos sedentários sentem dores em membros inferiores e o outro grupo não relata sentir dores nessa região, em relação às mobílias os resultados mostram que houve diferenças em alguns itens, como, a mesa do computador e as cadeiras, sobre o espaço de trabalho, há uma diferença maior em relação aos atendentes que realizam a ginástica laboral demonstrando maior insatisfação sobre esse item, sobre a saúde há uma

diferença maior ainda, sendo que está esta relacionada a uma melhor saúde por parte dos praticantes da ginástica laboral.

Palabras Clave: ginástica laboral, fisioterapia preventiva, estresse, doenças ocupacionais

Abstract:

This study it had for objective to verify if it practises it to regulate of the labor gymnastics is efficient in the reduction of the level of stress in collaborators of a private public institution. It was carried through through application of questionnaire related to the environment of work, furniture and its state of health. It was applied 29 questionnaires of transversal form to the collaborators of the area of attendance of the IPASGO, contains in the questionnaire questions objective and an open question verifying areas of bigger acometment between the attendants. The gotten results are related with the furniture, work environment and its state of health, has a difference enters the two groups when if it compares the corporal regions that are being attacks, was since the group of the sedentary ones feels pains in inferior members and the other group does not tell to feel pains in this region, in relation to them furnishes the results shows that items had differences in some, as, the table of the computer and the chairs, on the work environment, it has a bigger difference in relation to the attendants that carry through the labor gymnastics demonstrating to greater insatisfaction on this item, on the health has a difference greater still, being that she is this related to one better health on the part of the practitioners of the labor gymnastics.

Key words: labor gymnastic, physical therapy, stress, occupational diseases

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde é o estado de completo bem estar físico, mental, espiritual e social. Para Pegado apud Militão (2001), é o estado de plena realização do potencial do ser humano que depende das condições de vida a que as pessoas estão expostas.

Visto isso na literatura, um dos maiores problemas encontrados hoje nas empresas, são as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT), devido a uma má condição no ambiente de trabalho, tarefas repetitivas e deficiência na distribuição das tarefas, acarretam ao trabalhador, uma grande dificuldade no desempenho do seu trabalho e dores e aos donos das empresas, problemas onerosos, como despesas médicas e ações trabalhistas e também pagamentos de seguros (MILITÃO, 2001).

Lech et al. (1993), afirma que Lesão por Esforço Repetitivo (LER), se caracteriza por uma situação em que a capacidade de resistência e adaptação dos grupos musculares do membro superior é ultrapassada, ocasionando a ruptura do equilíbrio biomecânico.

Conforme Rodrigues apud Militão (2001), o termo estresse no campo da física, significa, grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um esforço.

Para Sparrenberg et al. (2004) o estresse é um processo complexo e multidimensional, em que atuam estressores dos tipos ambientais, eventos maiores, trauma e abuso ou negligência na infância ou na velhice.

O estresse possui três fases: a fase de alerta, a fase de resistência e a fase de exaustão (MÚRIA et al., 2005).

A primeira fase é a etapa inicial do estresse, que é a fase de alerta, quando o organismo emite sinais de alerta como meio de proteção contra o agente agressor, esse fato ocorre como um estímulo corporal, onde o indivíduo fica em estado de excitação, produzindo melhor, por se sentirem pressionados por prazos, imprevistos e desafios (MÚRIA et al., 2005).

A segunda fase, é a fase de resistência, onde o agente estressor irá atuar continuamente no indivíduo, o corpo passa do estado de cansaço para o estado de desgaste, podendo ocorrer, cefaléias, gripes, dificuldade para se concentrar, de memória e redução na produtividade (MÚRIA et al., 2005).

A terceira fase se dá pela persistência do agente estressor, esta é a fase de exaustão, essa fase é a mais grave, onde o indivíduo não consegue resolver a situação que o originou e continua reagindo a ele. Alguns dos sintomas dessa fase do estresse é a hipertensão artérias sistêmica (HAS), depressão, alteração de peso e outras mais, isso ocorre por que há uma queda na imunidade do indivíduo (MÚRIA et al., 2005).

Já situações de estresse psicossocial, provocam no organismo, reações no sistema nervoso simpático levando à secreção de hormônios, onde esses hormônios entrarão na corrente sanguínea, alterando reações bioquímicas e funções orgânicas, com isso, a pressão arterial e a frequência cardíaca aumentam, a energia é mobilizada para os músculos e o tempo de coagulação do sangue diminui, se o estresse for muito intenso, poderá haver como consequência, problemas à saúde (SHARKEY apud MILITÃO, 2001).

O estresse pode ocorrer de forma variável, podendo ir de uma perda significativa, até os pequenos acontecimentos. Se reconhece que o estresse é dividido em três fases. São as fases agudas, de resistência e de exaustão. O estado de estresse prolongado passa a influir no desempenho do trabalho, reduzindo a produtividade e a qualidade, podendo também aumentar os riscos de acidentes, e a rotatividade dos trabalhadores (MARTINS; JESUS, 1999).

O estresse ocupacional é provocado por diversos fatores que tem efeito cumulativo sobre o organismo. Conteúdo do trabalho, pressão para manter um ritmo de produção, as responsabilidades, conflitos e outras fontes de insatisfação no trabalho, as pressões sociais e econômicas, são elementos de preocupação o que faz com que o trabalhador faça horas extras, gerando uma sobrecarga e desta forma levando ao estresse (MARTINS; JESUS, 1999).

Rodrigues apud Militão (2001) complementa, afirmando que a grande maioria dos problemas ocupacionais, que são estudadas hoje, tem uma correlação com o estresse.

Araújo; Oliveira (2006), afirma que, a intensificação das mudanças na organização do trabalho, marcadas pelo enxugamento de postos de trabalho, pela terceirização, pela manutenção de postos de trabalho taylorizados e a crescente pressão por produtividade, levaram a um crescente quadro epidêmico de LER/DORT.

Em 5 de Agosto de 1998, o termo Lesão por Esforço Repetitivo (LER) foi substituído por DORT, através da ordem de serviço 606, dada pelo Ministério da Previdência e Assistência Social, pois o diagnóstico de LER poderia ser dado sobre qualquer doença relacionada ao esforço repetitivo adquirida em qualquer lugar, até mesmo em casa, DORT, ficou mais especificado para doenças adquiridas no próprio ambiente de trabalho relacionadas ao trabalho desempenhado (FERNANDES, 2000 apud MILITÃO, 2001).

As LER/DORT constitui em um conjunto de afecções do aparelho locomotor, provocado pela sobrecarga de um grupo muscular, que atingem principalmente o pescoço, mãos punhos, ombros e membros superiores, pode acometer tendões, músculos, sinóvias, nervos, fásCIAS e ligamentos, e que tem a sua origem no local de trabalho (MILITÃO, 2001; PEREIRA, 2001).

Alguns autores consideram que as DORT, são adquiridas apenas devido a o ambiente de trabalho e ao mobiliário, já outros consideram os fatores de organização do trabalho, e outros dizem que até o perfil psicológico dos trabalhadores e características anatômicas podem estar relacionadas às DORT (PEREIRA, 2001).

Entende-se por Fisioterapia Preventiva os recursos e/ou conhecimentos usados dentro da fisioterapia, com a intenção de evitar ou prevenir acontecimentos que possam levar ou aumentar o comprometimento existente, ou não, no indivíduo. Pode acelerar ou auxiliar na recuperação do mesmo (DELIBERATO, 2002).

A saúde ocupacional ou profissional implica na soma de todos os esforços para melhorar a saúde dos trabalhadores, tanto em seu ambiente de trabalho como na comunidade. O objetivo básico é a prevenção em todos os níveis, empregando todos os tipos de esforços e estratégias visando atingir a satisfação laboral plena do trabalhador (DELIBERATO, 2002).

Segundo Coury; Rodgher (1997) apud Militão (2001), as doenças e lesões ocupacionais são, em princípio, previsíveis e plenamente sujeitas à prevenção.

As intervenções preventivas realizadas atualmente, trabalham com um grupo de atividades centradas nos indivíduos. Por exemplo: a ginástica laboral, os exercício de pausa compensatória, as correções posturais *in loco* e os treinamentos de manejo de peso. Entretanto há quem defenda estratégias de prevenção, como, mudanças nos locais de trabalho, mudança na organização do trabalho, o descanso intercalado e conscientização dos trabalhadores (LECH; HOEFEL, 1996 apud PEREIRA, 2001).

A ginástica laboral, segundo Dias (1994) apud Martins (1999). consiste em exercícios específicos realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica. Leve e de curta duração, a ginástica laboral visa: 1) diminuir o número de acidentes de trabalho; 2) prevenir doenças originadas por traumas cumulativos ex.: tendinite, lombalgia, tenossinovite; 3) prevenir a fadiga muscular; 4) atuar sobre vícios posturais; 5) aumentar a disposição do funcionário ao iniciar e retornar ao trabalho; 6) promover maior integração no ambiente de trabalho.

Alguns dos efeitos fisiológicos e psicossociais da ginástica laboral são a ativação da circulação periarticular com aquecimento tecidual e neuromuscular, ganho de força pelo alongamento muscular restaurador do potencial contrátil, melhoram o retorno venoso e capacidade ventilatória (eliminam metabólitos), reduzem o estress, melhoram a postura e promovem a sociabilização (ALVES, 2000).

Coury; Rodgher (1997) apud Militão (2001), observaram, que os indivíduos possuem uma tendência maior a adaptar sua postura ao ambiente de trabalho, do que adequar esses ambientes às suas necessidades, sendo que uma análise feita, mostrou uma melhora maior nos trabalhadores que modificaram a mobília do que em relação a aqueles que só se auto corrigiram no posto de trabalho, mas se alterar nada no seu posto de trabalho.

Relacionando os níveis de prevenção e a saúde ocupacional, podemos citar algumas ações em cada um dos três níveis. Na prevenção primária teríamos: a) programas de conscientização dos funcionários; c) análise do instrumental e dos equipamentos; d) estudo de viabilidade para a implantação de revezamentos.

No caso do diagnóstico clínico ter sido feito, teríamos a prevenção secundária, que poderia envolver: a) terapêutica adequada precocemente administrada; b) manutenção das ações primárias; c) reabilitação inicial; d) acompanhamento psicológico.

Já o nível terciário de prevenção, trataria da reabilitação tardia (ou limitação da incapacidade), bem como dos aspectos relativos a assistência social (DELIBERATO, 2002).

Com o intuito de melhorar condições de trabalho insatisfatórias, que podem tornar-se,

fontes de estresse constantes, surgiu a ergonomia, ciência que procura configurar, planejar e adaptar o trabalho ao homem. Define-se como um conjunto de conhecimentos científicos relativos ao homem, necessários para a concepção de máquinas, dispositivos e ferramentas que possam ser utilizados com o máximo de segurança, conforto e eficiência (WISNER, 1987 apud MARTINS, 1999).

Tomando como exemplo o trabalhador que utiliza o computador para efetuar a maioria das funções realizadas durante sua jornada de trabalho (caracterizando suas tarefas, com exigência de esforço repetitivo), ele tem direito a “uma pausa de 10 minutos para cada 50 minutos trabalhados, não

deduzidos na jornada normal de trabalho” (Informativo da Legislação de Segurança e Medicina do Trabalho - Associação Brasileira para Previdência de Acidentes, LSMT - ABPA, NR 17.6.3 d, 1995). Deste modo, ele pode utilizar esta pausa para fazer a ginástica laboral ou mesmo realizar exercícios de alongamento e relaxamento individualmente (MARTINS; JESUS, 1999).

A ginástica laboral não deve ser feita de forma isolada para se obter um resultado mais eficaz e satisfatório, pois com a prática isolada não irá reduzir e provocar o efeito mágico da redução das LER/DORT's, mascarando sinais e sintomas de surgimento de problemas osteomusculares. É preciso focar na individualidade do trabalho de cada colaborador. Há uma separação a respeito dos tipos de patologias, que podem ser de ordem psicológica, biomecânica, repetições de maior ou de menor carga física ou psicológica, onde a ginástica laboral deve abordar a individualidade de cada problema, e sendo tratado com o devido critério de esforço da atividade laboral proposta para cada tipo de patologia, onde pode ser exercícios do tipo alongamento e relaxamento muscular, ou simplesmente ajuste de mobília do posto de trabalho. A organização do trabalho também não pode ser deixada de lado, pois nela pode estar contido o sucesso ou não do programa, imposições aos colaboradores pode gerar um conflito com seu próprio corpo onde acarretará o insucesso ou a diminuição da eficácia do programa. O mobiliário deve ser contemplado a respeito de suas variáveis, por serem elementos para o sucesso do trabalho realizado. Não condenemos uma mobília como a vilã de todo o problema, ou então mudar todo o “layout” do posto de trabalho, mas estabelecer alguns cuidados relacionados ao mobiliário que precisem ser trocados ou adaptados para uma maior facilidade na execução das atividades dos seus ocupadores (BARBOSA, 2001).

Nos compêndios de patologia médica, não há ainda uma definição do que seja o estresse, mas segundo o dicionário Aurélio, estresse é “ o conjunto de reações do organismo à agressão de ordem física, psíquicas, infecciosa, e outras capazes de perturbar a homeostase (equilíbrio) (MARTINS; JESUS, 1999).

Devido ao tipo de vida que os trabalhadores estão tendo hoje em dia, com as inovações tecnológicas, com a somatória da sua carga de trabalho, uma busca contínua por parte das empresas no que diz respeito a um aumento na produtividade dos funcionários, e os avanços tecnológicos, os estresses é um mal que está acometendo cada vez mais trabalhadores, então, foi verificado alguns efeitos benéficos da ginástica laboral nos seus praticantes, mais especificamente, a redução do estresse dos trabalhadores de um órgão público privado.

Ainda não existe uma forma concreta de se tratar os efeitos do estresse, porém existem formas de se adaptar a formas de trabalho e se criar hábitos que trazem bem estar a cada indivíduo. Realizar mudanças no modo de viver e trabalhar, com as vivências e emoções que a vida nos oferece. Assim está a verdadeira sabedoria milenar (MARTINS; JESUS, 1999).

Este estudo teve por objetivo verificar se a pratica regular da ginástica laboral é eficaz na redução do nível de estresse e DORT em colaboradores de uma instituição público privada.

CASUÍSTICA E MÉTODOS

Estudo transversal com aplicação de questionário adaptado e validado para verificação de estresse em colaboradores de empresas (PEREIRA, 2001).

Foram aplicados 29 (vinte e nove) questionários de forma transversal em dois grupos de colaboradores, um grupo constituído de 15 colaboradores que participam do programa de ginástica laboral e outro grupo constituído de 14 colaboradores que não participam do programa de ginástica laboral.

Questionário modificado, validado, retirado de uma tese de mestrado, onde contém 6 (seis) grupos de perguntas, que abrange mobília, ambiente de trabalho, sistema de trabalho e sobre a saúde de cada colaborador. Ao todo são 25 perguntas, sendo que uma delas é aberta perguntando sobre a região do corpo que cada colaborador sente maior desconforto durante sua jornada de trabalho.

Para análise dos resultados foi feito uma comparação entre os dois grupos procurando por diferenças reais.

Este trabalho foi realizado no IPASGO, verificando colaboradores que atuam em áreas de atendimento ao público, todos os participantes assinaram um consentimento livre e esclarecido seguindo as normas éticas.

A amostra caracterizou-se, por indivíduos com idade entre 19 a 56 anos, média de $37,38 \pm 11,16$ anos, sendo que 20 indivíduos são do sexo feminino (68,97%) e 9 indivíduos do sexo masculino (31,03%). Em relação a função, 24 são atendentes (82,75%), 2 supervisores (6,90%), 1 assistente administrativo (3,45%), 1 executivo administrativo (3,45%) e 1 digitador (3,45%).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que diz respeito à mesa do computador dos colaboradores que praticam a ginástica laboral, foi verificado que este grupo 32,14% fazem todas as regulagens necessárias e consideram sua mesa adequada, e 67,83% do grupo dos sedentários, realiza essas regulagens e consideram sua mesa adequada, o grupo dos praticantes da ginástica, 61,01% não fazem o uso dessas regulagens e consideram sua mesa adequada, 38,99% do grupo dos sedentários não utilizam dessas regulagens e não consideram sua mesa adequada. Visto isso, em relação à mesa do computador, há uma maior preocupação dos atendentes sedentários quanto a regulagem de suas mesas em relação ao grupo dos praticantes da ginástica laboral.

Tabela 1 – Sobre a Mesa do Computador.

COMPUTADOR	GL		SED	
	Sim	Não	Sim	Não
Regula Altura da Mesa	4	11	8	6
Mesa Adequada	5	10	7	7
Regulagem Fácil de Executar	0	15	4	10
Total	9	36	19	23
%	32,14	61,01	67,86	38,99

Em relação à cadeira que os colaboradores utilizam, os do grupo que fazem a ginástica laboral verificou-se, que 51,80% consideram sua cadeira confortável e fácil de ser reguladas e 48,20% do grupo que não faz a atividade laboral. 51,51% dos colaboradores que realizam a atividade laboral consideram suas cadeiras desconfortáveis e difíceis de regular, contra 48,49% dos colaboradores que não realizam essa atividade. Apesar da pequena diferença em percentual entre os grupos, foi visto que quase a metade dos colaboradores se queixam da cadeira que utilizam na jornada de trabalho.

Tabela 2 – Sobre a Cadeira.

CADEIRA	GL		SED	
	Sim	Não	Sim	Não
Cadeira adequada	10	5	9	5
Pés apoiados ao chão	12	3	12	2
Rodízios da cadeira	9	6	10	4
Apoio dorsal	12	3	9	5
Total	43	17	40	16
%	51,80	51,51	49,20	48,49

Sobre os equipamentos utilizados pelos colaboradores que praticam a ginástica laboral, foi verificado que 51,08% do grupo afirma que seus equipamentos são confortáveis e funcionais, e 48,92% do grupo dos sedentários também afirmam que os equipamentos são confortáveis e funcionais. E 52,43% dos atendentes do grupo da ginástica laboral não consideram seus equipamentos adequados, sobre os grupos dos que não fazem a ginástica, 47,57% também não consideram seus equipamentos adequados. Há uma diferença significativa em relação aos dois grupos, entre os que não acham os equipamentos adequados, seja pela falta de instrução sobre a utilização dos equipamentos, que tenha visto esta diferença entre os colaboradores dos dois grupos.

Tabela 3 – Sobre o Equipamento.

<i>EQUIPAMENTO</i>				
	GI		SED	
	Sim	Não	Sim	Não
Teclado macio	11	4	14	0
Olhos no nível do pc	6	9	3	11
Utiliza os dez dedos	7	8	6	8
Reflexo na tela	7	8	9	5
Leitura dos caracteres	15	0	12	2
Fone confortável	1	14	1	13
Total	47	43	45	39
%	51,08	52,43	48,92	47,57

No que diz respeito ao ambiente de trabalho, 51,06% dos colaboradores que realizam a ginástica laboral, consideram seu ambiente de trabalho ideal, e 48,94% do grupo dos sedentários também consideram seu posto de trabalho ideal. Logo, 54,54% dos atendentes que realizam a ginástica laboral, não consideram seu posto de trabalho ideal para realizar suas atividades e 45,46% dos grupo dos sedentários concordam com a mesma afirmação do outro grupo, e também não consideram o posto de trabalho ideal para realização de suas atividades. Devido a um maior acesso à informação sobre como deve ser o posto de trabalho, o grupo dos atendentes que realizam a ginástica laboral, se queixaram mais do posto de trabalho em relação a sua organização.

Tabela 4 – Sobre o Ambiente de Trabalho.

<i>AMBIENTE DE TRABALHO</i>				
	GL		SED	
	Sim	Não	Sim	Não
Iluminação do ambiente	11	4	13	1
Espaço do posto de trabalho	13	2	10	4
Total	24	6	23	5
%	51,06	54,54	48,94	45,46

Em relação ao sistema de trabalho, foi observado que, 57% do grupo da ginástica laboral consideram o sistema de trabalho da instituição satisfatório, concordando com essa afirmação, 43% do grupo dos atendentes sedentários

também consideram o sistema de trabalho da instituição satisfatório. Já 40% do grupo dos que realizam a ginástica laboral, não consideram o sistema de trabalho da instituição adequado, e 60% do grupo dos sedentários concordam com a mesma idéia do grupo que realiza a ginástica laboral. Os praticantes da ginástica laboral se sentem mais motivados e conhecem mais sobre seus direitos em relação ao sistema de trabalho que deve ser seguido por toda empresa, inclusive a instituição em que trabalham, isso comprova a maior satisfação que estes atendentes tem em relação a forma do sistema de trabalho oferecido pela instituição.

Tabela 5 – Sobre o Sistema de Trabalho.

SISTEMA DE TRABALHO	GL		SED	
	Sim	Não	Sim	Não
Cumprir as pausas	6	9	5	9
Opção de não fazer horas extras	7	8	9	5
Pessoal x tarefas padrão	14	1	9	5
Já fez ginástica laboral na empresa	15	0	8	6
Motivação	15	0	12	2
Total	57	18	43	27
%	57,00	40,00	43,00	60,00

Sobre a saúde dos colaboradores, comprovou-se que, 61,81% dos praticantes da atividade laboral consideram ter uma boa saúde, e 38,19% dos colaboradores que não realizam a atividade laboral também afirmaram ter uma boa saúde. O grupo dos praticantes da ginástica laboral que não consideram sua saúde boa foi de 42,62%, e 57,38% do grupo, dos sedentários afirmaram não ter uma boa saúde. Com esses dados, é verificado com clareza, como a saúde dos colaboradores que praticam a atividade laboral é mais preservada em relação ao grupo dos colaboradores sedentários.

Tabela 6 – Sobre a sua Saúde.

SAÚDE	GL		SED	
	Sim	Não	Sim	Não
Dormir bem	11	4	10	4
Atividade física	7	8	5	9
Não toma remédio antidepressivo	14	1	12	2
Não sente dores relacionadas ao trabalho	2	13	8	6
Total	34	26	35	21
%	61,81	42,62	38,19	57,38

No que diz respeito à região corporal mais acometida, foi verificado algumas áreas com maior prevalência entre os dois grupos e também algumas diferenças de localização das regiões corporais dos colaboradores que não realizam a ginástica laboral. As regiões mais acometidas relacionadas ao grupo da ginástica laboral são: braços (7 atendentes), pescoço (5 atendentes), ombro (4 atendentes), coluna (3 atendentes), mãos (2 atendentes), costas, trapézio, olhos (1 atendente). As regiões mais acometidas relacionadas ao grupo dos sedentários são: coluna (5 atendentes), costas (4 atendentes), pernas (4 atendentes), ombro (2 atendentes), joelho, glúteos, mãos e olhos (1 atendente). Foi verificado que o grupo dos sedentários apresentou os joelhos, pernas e glúteos como áreas diferentes acometidas pela dor ou desconforto em relação ao grupo dos praticantes da ginástica laboral.

Tabela 7 – Pergunta aberta sobre a Região Corporal acometida.

REGIÃO CORPORAL ACOMETIDA			
GL		SED	
Braços	7	Coluna	5
Pescoço	5	Costas	4
Ombro	4	Pernas	4
Coluna	3	Ombro	2
Mãos	2	Joelho	1
Costas	1	Glúteos	1
Trapézio	1	Mãos	1
Olhos	1	Olhos	1

CONCLUSÃO

Concluiu-se através do trabalho realizado, que a ginástica laboral tem efeitos positivos quanto a saúde dos trabalhadores pesquisados. Além desses efeitos, verificou-se que há uma maior conscientização por parte dos colaboradores em relação a organização do seu trabalho, correções posturais, de mobília e um maior conhecimento dos seus direitos em relação as pausas vigentes em lei.

Foi verificado que uma parte dos colaboradores faz o bom uso dos seus equipamentos sem abrir mão do conforto e forma correta de manuseá-los, em outros aspectos foi visto que, colaboradores que não fazem parte do grupo da ginástica laboral, se preocupam mais com a regulagem da mesa de seu posto de trabalho porém, não se preocupam o bastante com a sua saúde e não tem uma boa noção do que pode trazer de maléfico um manuseio incorreto de sua mobília.

Houve uma discrepância entre os dois grupos na maioria dos quesitos abordados, sendo estes, contribuintes para o desenvolvimento de um estresse ou agravamento do mesmo, essa discrepância verificou que o grupo dos trabalhadores que realizam a atividade laboral tem uma menor chance de desenvolver um quadro de estresse e de DORT (Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALVES, J. H. F. Método para prescrição de exercícios terapêuticos no trabalho. *Fisioterapia Brasil*, setembro/outubro, 1(1), p.19-21, 2000.
2. ARAUJO, A. M. C.; OLIVEIRA, E. M. Economic restructuring and health in the metal sector: the female workers' perceptions. *Soc. Estado*, Brasília, v 21, n 1, 2006. Disponível em: <www.scielo.br>.

3. BARBOSA, L.G. A ginástica laboral na prevenção de LER/DORT: solução ou paliativo. *Fisioterapia Brasil*, Janeiro/Fevereiro, 2(1), p.53-57, 2001.
4. DELIBERATO, P. C. P. *Fisioterapia Preventiva: fundamento e aplicações*. Barueri: Manole, 2002.
5. LECH, O. et. al. Apoiador Móvel para Braço (AMPB): análise na eficácia na prevenção das lesões por esforço repetitivos. *Revista Brasileira de Ortopedia*, março, 28(3), p.155-159, 1993.
6. MARTINS, C. O; JESUS, J. F. Estresse, Exercício Físico, Ergonomia e Computador. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, setembro, 21(1), p.807-813, 1999.
7. MILITÃO, A. A influência de ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que orientam. Florianópolis 2001.
8. MÚRIA, M. V. B. et.al. *Avaliação da Fase de Stress Ocupacional dos Colaboradores de uma Instituição Previdenciária*. (TCC) Graduação em Fisioterapia, Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2005.
9. PEREIRA, V. A contribuição da ergonomia no registro da prevenção das LER/DORT em centrais de atendimento: um estudo de caso. Florianópolis 2001.
10. SPARREBERG, F. S. et al. Associação de eventos de vida, produtores de estresse e mal-estar psicológico: um estudo de base populacional. *Cad. De Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2004 jan-fev; 20 (1); 249-58.