



## BENEFÍCIOS DE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORAS CARTORÁRIAS DO MUNICÍPIO DE SORRISO – MT

João Ricardo Gabriel de Oliveira<sup>1</sup>  
Camila Moraes de Almeida<sup>1</sup>  
Adelar Aparecido Sampaio<sup>2</sup>  
Marcio Alessandro Cossio Baez<sup>3</sup>

A busca pela qualidade de vida no trabalho é alvo de estudos e representa uma importante demanda a ser atendida. Nesse sentido, o presente estudo apresenta uma avaliação de um programa de Ginástica Laboral desenvolvido com funcionárias cartorárias do Município de Sorriso-MT, voltado à melhoria da qualidade de vida e redução de riscos de doenças ocupacionais. Como suporte metodológico, utilizamos avaliações e coleta de dados de teste de flexibilidade, realizado antes e depois do programa, ficha de anamnese e avaliação no final do programa por meio questionário. Participaram vinte e três funcionárias, entre 17 e 48 anos de idade, cartorárias de Sorriso - MT, no período de seis meses a partir de maio de 2012, com sessões três vezes por semana. Como marco conceitual nos baseamos em estudos que demonstram os benefícios de programa de Ginástica Laboral visando diminuir acidentes de trabalho, proporcionando ao colaborador uma melhor disponibilidade de desenvolver suas atividades e desempenhar suas funções diárias, aumenta sua flexibilidade, proporciona bem-estar, melhora a relação entre os funcionários, e diminui os casos de LER/DORT. Segundo Krabenhof (2007) o principal papel da Ginástica Laboral é prevenir o aparecimento de lesões musculoesqueléticas e ligamentares, assim como neurológicas devido a situações de estresse. Levamos em conta ainda considerações como as de Belchior (2011) sobre o advento dos novos processos de produção que trouxeram mudanças consideráveis ao ambiente de trabalho tendo como auxílio a competitividade entre as empresas. A partir da prática das atividades orientadas, obtivemos resultados que evidenciam uma redução nas dores relacionadas aos movimentos repetitivos, melhor utilização das estruturas osteoarticulares, prevenção de lesões e doenças por traumas cumulativos como as LER/DORT, melhora na flexibilidade, redução da fadiga no final da jornada, maior autoestima, melhor consciência corporal e melhoria nas relações interpessoais. Concluímos que o programa obteve resultados satisfatórios em direção à qualidade de vida das funcionárias, podendo servir de referências para outros estudos nesse mesma temática.

### BIBLIOGRAFIA

BELCHIOR, F. C. Ginástica Laboral e sua contribuição para a promoção da saúde dos trabalhadores. **Revista Eficaz**, Maringá, 2011.  
KRABENHOFT, C.; ZANONI, L, F.; PIRATELLO, L. Proposta de intervenção no contexto da qualidade de vida em empresa metalúrgica. Programa: **Saúde em**

---

<sup>1</sup> - FACEM

<sup>2</sup> – PUCRS, UNIOESTE

<sup>3</sup> – PUCRS, UNIPAMPA

**Movimento.** 2007. 37f. Curso de Especialização em Gestão de Qualidade de Vida, 2007.