



# ConBRepro

X CONGRESSO BRASILEIRO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO



EVENTO  
ON-LINE

02 a 04  
de dezembro 2020

## Ginástica Laboral e os Benefícios para o Colaborador

**Ygor Geann dos Santos Leite**

Centro Universitário Fametro

**Angelina Maria Cavalcante de Jesus**

Centro Universitário Fametro

**Ariela Fuziel Sanches**

Centro Universitário Fametro

**Elizandra Marques**

Centro Universitário Fametro

**Gabrielle da Silva Memória**

Centro Universitário Fametro

**Resumo:** A ginástica laboral funda uma nova forma sobre prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho. Sendo realizada com o colaborador e com duração apenas de 10 a 15 minutos do seu tempo de expediente, é realizada pelos profissionais da área de educação física ou fisioterapia, trazendo consigo inúmeras possibilidades de bem estar e aumento de produtividade na prática da ginástica. Sendo assim, os colaboradores apresentam mais agilidade e eficácia em suas jornadas de trabalho, exercendo suas funções com mais ânimo e autoestima. Os focos se tornam mais prováveis de serem concretizados, desta forma tendo uma melhoria em sua qualidade de vida. A ginástica incrementou no dia-a-dia a diminuição de lesões psicossomáticas, tais como, depressão, ansiedade e estresse, que são muito comuns em nosso meio diminuindo assim lesões e o índice de doenças, no Brasil, uma das principais causas de consultas médicas ambulatoriais está sendo relacionadas à saúde do trabalhador, adquiridas pela forma que trabalha, ou como se posiciona, pois elas fazem com que o trabalhador se afaste do seu emprego. Dentre as doenças ocupacionais estão as lesões por esforço repetitivo que resultam em distúrbios osteomusculares que são formados por uma síndrome que afeta músculos, tendões e nervos dos membros superiores, cintura escapular e pescoço, impossibilitando o trabalhador de estar em seu posto de trabalho, por isso se torna importante a prática de exercícios físicos no ambiente de trabalho, para que ambos possam sair ganhando, tanto a organização como o trabalhador, tendo ele uma saúde ocupacional estável.

**Palavras-chave:** Ginástica, Atividade Física, Qualidade de Vida, Saúde do trabalhador.

## Workplace Gymnastics and Employee Benefits

**Abstract:** Gymnastics at work founds a new way of practicing physical exercises in the workplace. Being held with the employee and lasting only 10 to 15 minutes of his or her working hours, it is performed by professionals in the field of physical education or physiotherapy, bringing with it numerous possibilities of well-being and increased productivity in the practice of gymnastics. Thus, employees are more agile and efficient in their work hours, exercising their functions with more courage and self-esteem. The outbreaks become more likely to be realized, thus having an improvement in your quality of life. Gymnastics has increased the decrease in psychosomatic injuries on a daily basis, such as depression, anxiety and stress, which are very common in our environment, thus reducing injuries and the disease rate in Brazil, one of the main causes of medical consultations. Outpatient clinics are being related to workers' health, acquired by the way they work, or how they position themselves, as they cause the worker to leave his job. Among occupational diseases are repetitive strain injuries that result in musculoskeletal disorders that are formed by a syndrome that affects muscles, tendons and nerves of the upper limbs, shoulder girdle and neck, making it impossible for the worker to be at his or her job, therefore it becomes important to practice physical exercises in the work environment, so that both can win, both the organization and the worker, having a stable occupational health.

**Keywords:** Gymnastics, Physical Activity, Quality of Life, Worker's health.

### 1. Introdução

Nos dias de hoje, existe uma necessidade financeira na sociedade que leva a população a trabalhar durante ciclos de horas mais longos do que seria esperado, ocupando assim grande parte do tempo de vida de cada indivíduo. O excesso de trabalho é visto como o maior motivo direto do aparecimento de doenças ocupacionais. Todos os processos são feitos com extrema urgência e rapidez nas corporações, demandando então mais exigências de seus colaboradores, o que ocasiona em uma porcentagem maior de espaço para a aparição de doenças, sendo um fato ainda mais agravante deste quadro a falta de uma ginástica aplicada no local de trabalho.

Com o excesso de trabalho, grande parte do tempo utilizado para outras atividades são extremamente reduzidas, sendo uma dessas atividades o ato de dormir e lazer com familiares. Com horas de sono perdidas, momentos dedicados a família excluídos, o colaborador tende a desenvolver uma frustração psicológica e física que se soma e agrava com o passar do tempo, resultando até em doenças gravíssimas que afastam o colaborador com urgência de seu ambiente de trabalho para que este possa fazer exames e tratamentos, algumas vezes até nem mesmo se reabilitando no posto de trabalho.

Algumas empresas então estão adotando um método para a melhoria da qualidade de vida no ambiente de trabalho, a chamada Ginástica Laboral. Nas empresas em que ela está sendo aplicada, pode-se perceber que surgiram vários benefícios para a saúde dos funcionários, diminuindo a desistência ou afastamento dos mesmos da empresa, pois eles se sentem mais motivados e preparados para sua rotina de horas de serviço, atuando com mais foco e determinação.

Mesmo que o principal foco de aplicação da ginástica laboral sejam os colaboradores, estes não são a única parte beneficiada desta aplicação de programa. Ao ter o programa aplicado de forma satisfatória, o índice de trabalhadores afastados por doenças tende a diminuir, o que gera uma porcentagem mais alta de funcionários ativos na linha de produção, amenizando o estresse e desgaste emocional por sobrecarga de trabalho. O programa de ginástica laboral, tem a meta de fazer com que a rotina do trabalho, o modo de como é realizado e de como ele é cobrado pelos gestores, não afete a saúde do funcionário tanto

mental como física, e que seu comprometimento e pontualidade sejam sempre fatores que venham ser vistos positivamente ao que a empresa busca ter.

O grande desejo de uma empresa é contratar e manter bons funcionários, sendo então formar uma equipe preparada e focada, pois assim buscam alcançar os objetivos da organização, sempre da maneira mais rápida e eficaz possível. Aplicar ginástica laboral melhora a psique interna e de saúde de qualquer indivíduo, o tornando um excelente colaborador e mudando a rotina dentro das organizações.

É necessário que organização tenha programa de GL aplicada no decorrer de suas horas de trabalho, pois assim elas se tornam empresas com perfil mais humano e com o índice de aprovação dos funcionários elevado, se tornando ótimos em seus cargos e resultando em uma troca de visão satisfatórias sobre seus colaboradores e a empresa. Quando a empresa e os funcionários são bem vistos uns pelos outros, a capacidade de se ajudarem mutuamente em seus objetivos se intensifica, aumentando a qualidade do que se é produzido e aumentando por resultado as vendas.

Tendo em vista, que a GL é essencial para qualquer organização, sua forma de aplica-la pelos profissionais preparados, faz com que sua aplicação resulte em alta produtividade no expediente, mesmo com cargas horárias pesadas, praticar o exercício físico, muda totalmente a rotina de todos, sem precisar que muitos se afastem por terem adquirido doenças ocupacionais durante o tempo de trabalho, mais profissionais trabalhando e menos afastados.

## **2. Referencial Teórico**

### **2.1 Qualidade de vida no trabalho**

Antes de falarmos sobre a aplicação da GL no ambiente de trabalho, devemos introduzir conceitos básicos sobre onde ela será aplicada. O objetivo é explicar como a GL melhora a qualidade de vida no trabalho, mas qual será o conceito de qualidade de vida no trabalho? Segundo Barbosa (2016) A Qualidade de vida no trabalho, pode ser definida em como os trabalhadores estão se sentindo ao desenvolver sua função na empresa, de forma que, podem gerar resultados positivos e negativos. Proporcionar qualidade de vida no trabalho, pode ser uma forma de estimular o trabalhador a produzir mais, resultando assim, em maiores lucros a empresa.

É importante frisar que o grande objetivo inicial é trazer o bem-estar e autoestima elevada, o que gera trabalhadores felizes e/ou satisfeitos que não faltem e estejam dispostos a cumprir seus horários de trabalho

A falta de capacidade dos funcionários em cumprir trabalhos específicos é um grande problema enfrentado pelas empresas. Infelizmente nos últimos anos a quantidade de indivíduos que apresentam esta característica vem crescendo de forma significativa. A incapacidade ou o decréscimo da funcionalidade nas atividades feitas, são muitas vezes resultado da presença de um quadro algico muito elevado, porém este não é o fator que mais atinge o psicológico dos funcionários, mas a incapacidade de realizar suas atividades laborais e de vida pessoal no dia a dia, desencadeando perda da qualidade de vida (QV) (ALENCAR & VALENÇA, 2016; MAGALHÃES et al, 2016).

Se formos analisar empresas que não aplicam GL em sua rotina de trabalhos diários, vemos que elas apresentam altos índices de colaboradores com problemas de saúde, o que diminui o quadro de funcionários em plena função de seus exercícios, prejudicando a corporação ao todo.

Como descreve Oliveira & Lima (2017), a GL preparatória prepara e melhora os trabalhadores em seu lado psicofisiológico para a jornada de trabalho. Estes mencionam ainda que a GL compensatória ou de pausa é extremamente importante, esta que é

realizada durante o andamento do expediente de trabalho, na maioria das vezes acontecendo quando a metade das horas de trabalho são cumpridas. Esta GL compensatória ou de pausa, auxilia na diminuição do cansaço físico, deixando os trabalhadores mais descansados e lhes dando mais tempo útil para convívio social.

Realizar a GL durante o expediente, resulta em um dia mais produtivo para o trabalhador, com mais objetivos alcançados e sentimento de mais ativez, assim todos os lados conseguem sair ganhando, pois com funcionários ativos, as indústrias crescem com qualidade e quantidade.

Os estudos e teorias formadas sobre GL foram primordialmente formadas a quase um século atrás na Polônia e neste momento se chamava Ginástica de Pausa. Esta era destinada a operários e apenas alguns anos depois surgiram métodos semelhantes também na Holanda e Rússia. Na Noruega ela também foi identificada através do Serviço Social dos Marinheiros. Estes foram valorizados com atividades físicas, realizadas nos próprios barcos ou nos portos durante as escalas. No início dos anos 60 a Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica adotaram também estes procedimentos.

Como uma parte de nossa vida estamos em nosso ambiente de trabalho, com o dia-a-dia cheio de coisas para fazer, nem sempre sobra tempo para praticar uma atividade física em nosso dia. Isso pode nos acarretar diversos problemas ocupacionais dentre os anos.

Uma companhia que preza pelo bem-estar do funcionário, sabe o quanto trará de benefícios se colocar em prática os exercícios físicos, para assim preservar a saúde dos seus colaboradores e assim como um todo.

Além de melhorar a autoestima, a ginástica laboral proporciona boas condições físicas e mentais para seus funcionários. Ela também é fundamental para que não venham adquirir doenças ocupacionais, proporcionando uma qualidade de vida aos participantes, preparando desta forma o trabalhador para suas funções.

Sobre as observações já feitas e as confirmando Oliveira e Lima (2017, apud UPDIKE 1992) declaram: “Qualquer atividade se torna criativa e prazerosa quando quem a pratica se interessa por fazê-la bem feita, ou até melhor”.

Baixo alguns dados, conceitos e curiosidades sobre Ginástica Laboral

Primeiramente devemos falar onde ela é realizada. Esta acontece no ambiente de trabalho, durante o expediente, com durabilidade entre 10 a 15 minutos, aplicada de 3 a 5 vezes na semana, dependendo da disponibilidade da empresa. Sobre quais atividades são feitas e aplicadas: técnicas de alongamento, respiração, percepção corporal, reeducação postural e compensação dos músculos, que deixam o colaborador mais resistente a carga horária de trabalho.

Além disso, é importante frisar que não existe apenas um tipo de ginástica laboral, ela é dividida em quatro tipos e sua aplicação é adaptada segundo a necessidade de cada colaborador, uma para cada momento do dia. Estas são:

**Preparatória:** Que também pode ser conhecida como de ativação. Neste tipo de ginástica começamos a aplicar as técnicas antes do começo do expediente, e ela tem como objetivo preparar os músculos para a rotina diária, fazendo exercícios leves, aumentando a temperatura corporal e da frequência cardíaca. A mesma aumenta também a oxigenação dos tecidos, deixando a mente mais clara e alerta e preparando melhor o físico do indivíduo.

**Compensatória:** Como citada acima, esta ocorre durante o expediente de trabalho. Muitas vezes a rotina de trabalho é extremamente repetitiva, causando certo nível de fadiga, gerando desconforto, cansaço e até mesmo dores em alguma parte do corpo. Se possível, o ideal para estes momentos é uma parada, se for então atrelado a uma ginástica laboral,

tudo melhora. Este método de aplicar GL reduz tensões musculares, circulação sanguínea, postura e previne fadiga muscular.

**De relaxamento:** Esta geralmente realizada no final do expediente. Este tipo ginástica é ideal para trazer benefícios físicos e emocionais. São aplicados exercícios de automassagem e relaxamento, assim sendo possível reduzir estresse e evitar a fadiga. Existem pessoas contrárias a este pensamento, mas essa é uma das principais ginásticas para qualquer ambiente de trabalho.

**Corretiva:** Ela faz com que o colaborador venha ter uma musculatura equilibrada, sua função e alongar os músculos menores e deixar mais firmes os que tem menos resistência.

### **3. Relatos e experiências**

#### **3.1 De Jennifer Silva, colaboradora na empresa M.S Produtos Importados no ano de 2016.**

Abaixo segue um relato real de uma trabalhadora da indústria sobre como ela se sentia antes e depois de ter a Ginástica Laboral aplicada na corporação da qual faz parte. Nesta entrevista foram descritas as exatas palavras colhidas durante o questionário. Para facilitar a compreensão destes relatos, dividimos em tópicos separados conforme abaixo:

#### **Sobre antes da prática da GL**

Minha rotina sempre foi pesada na indústria, eu passava o dia vendo papéis e documentos que chegavam na empresa, levantava somente umas duas ou três vezes somente para beber água, pois tinha muitas planilhas para elaborar, revisava contratos, fazia relatórios, escalas dos funcionários, lançava as faltas entre outras muitas coisas, somente em chegar na minha mesa já sentia uma exaustão muito grande, muitas dores na minha costa, psicologicamente estava exausta, era muita coisa para fazer, e quando chegava em casa queria somente tomar um banho e dormir, não tinha nenhum hábito de praticar algum exercício físico, por isso, vivia com dores, de cabeça principalmente, tinha muita tensão no meu pescoço, sempre procurava marcar exames para saber o que havia de errado comigo, em nenhum momento percebia que era a minha forma de como conduzia meu expediente na empresa, o estresse tomava conta de mim diariamente, ficava contando os minutos para chegar a hora de ir para casa novamente, ou ficava ansiosa pelo final de semana, para assim poder descansar, porém essa rotina de somente trabalhar, estava me prejudicando desastrosamente, pois as doenças estavam querendo me atingir, porém sabia que era essencial minha presença na indústria, para resolver os problemas que sempre apareciam, porém mais doente estava ficando.

#### **Sobre depois da prática da GL**

Assim que iniciou na empresa a prática da ginástica laboral, eu não pensei que fosse resolver mais da metade dos meus problemas ocupacionais, já que sempre me entupia de remédios, quando comecei os exercícios, sempre antes de iniciar a jornada de trabalho e ao final do expediente, fui me sentindo mais relaxada e preparada para a rotina, as tensões que passava o dia sentindo, foram sumindo conforme eu ia praticando, as milhares de consultas médicas, já não existiam mais, até meu humor mudou, nem ficava mais contando os minutos para ir pra casa, me sentia mais feliz, meus objetivos começaram a ser alcançados, antes do final do dia, o trabalho já não era mais uma carga para mim, e sim um prazer, ficava ansiosa para praticar os exercícios todos os dias, aquilo me fazia sentir totalmente leve e solta, até os problemas que apareciam foram se amenizando, pois eu estava menos nos relatórios, já encaminhava documentos sempre certos, sem erros de digitação ou algo parecido que sempre acontecia antes. Me sentia mais humana, e menos um robô que somente estava na indústria para cumprir ordens dos gestores, minha mesa era mais arrumada, e sempre conseguia tomar um café sem pressa, chegar em casa sem

levar problemas ou o estresse do trabalho, era algo magnífico para mim, nunca pensei que uma GL fosse mudar tanto minha rotina, minha vida profissional e pessoal, todas minhas dores de tensão foram indo embora, sempre que sentia uma dor sequer, já ia na copa e praticava algumas das posições que os professores nos ensinavam, eu me sentia viva e disposta a dar o meu melhor na organização todos os dias.

### **Consequências de não ter GL na empresa**

Trabalhar em uma empresa que não tem ginástica laboral é muito prejudicial a saúde, com o tempo as atividades se tornam maçantes demais e estressantes, como minha área era a administração passava muito tempo sentada em uma cadeira não muito confortável, na terceira semana comecei a sentir dores nas costas e pernas, pausando somente para almoçar, com um tempo muito corrido, entrava muito cedo e não tinha hora para sair, as dores só pioravam, era ruim até para dormir. Com a minha rotina corrida, eu acabei desenvolvendo crise de ansiedade, não tinha uma boa alimentação e não dormia bem a noite, vivia estressada e não socializava mais com a minha família, desenvolvi também bico de papagaio na coluna, um desvio na minha coluna, e como não tinha tempo para fazer fisioterapia, piorou mais. Todos os problemas citados ainda, afetam até nos dias atuais.

### **Doenças que adquiriu e que poderia desenvolver**

Eu adquiri crises de ansiedade, estresse, bico de papagaio e artrite reumática. Com a crise de ansiedade eu poderia ter desenvolvido depressão, já que a mesma é uma porta aberta para mais doenças psicossomáticas, tive acompanhamento psicológico, mais ainda tenho insônia, e compulsão por compras e comida, com a carga de estresse que tive ao decorrer dos anos, com o excesso de trabalho, cinto as sequelas até hoje, em todos os setores da minha vida, minhas costas doem diariamente, e as doenças psicológicas afetam meu relacionamento social, sexual e familiar.

### **Como teria sido diferente se tivesse sido aplicada a GL**

A ginástica laboral, teria mudado minha rotina completamente, meu expediente não seria tão cheio de estresse e o clima pesado entre os colegas de trabalho, conseguiria resolver minhas tarefas com mais antecedência e agilidade, as doenças que adquiri com o tempo, com certeza não teriam, e não estaria com consequências desse emprego, na minha vida. A necessidade de praticar ginástica no nosso dia-a-dia é indispensável, pois só nos ajuda a melhorar nossa autoestima e autocontrole, tendo um dia excelente de expediente, diminuindo as idas ao médico, e trazendo melhorias para dentro da organização, ajudando um todo, e caminhando juntos para o mesmo foco e objetivo.

## **4. Resultados**

Como base de pesquisa para analisar as diferenças do antes e depois, se foram analisados três tópicos: Se a dor já existia, em que local do corpo ela existia e em que intensidade. Após coletarmos estes dados primordiais, realizamos os exercícios e as entrevistas foram refeitas, assim conseguimos obter bases para análise.

Na tabela 1 estão os dados básicos da primeira entrevista na pesquisa de campo. Neste momento, o objetivo era fazer uma triagem sobre qual percentual de funcionários que afirmava ter dores e desconfortos. A tabela está dividida sobre a porcentagem de respostas afirmativas ou negativas e a parte do corpo específica.

**Quadro 1. Dores e desconfortos nos 12 meses anteriores**

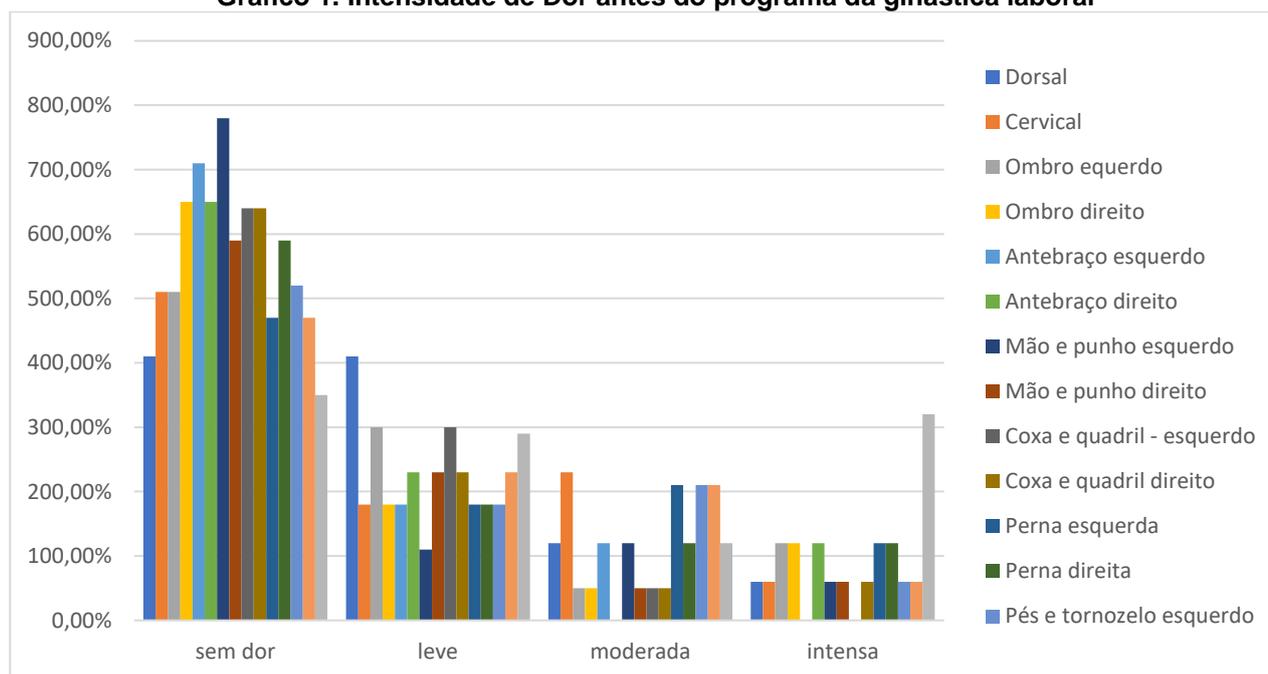
PARTE DO CORPO	SIM	NÃO
Coluna cervical	47,06%	52,94%
Coluna dorsal	47,06%	52,94%
Coluna lombar	58,82%	41,18%
Ombros	47,06%	52,94%
Antebraço	23,53%	76,47%
Punhos/Mãos	41,18%	58,82%
Quadris/Coxas	17,65%	82,35%
Joelhos	29,41%	64,71%
Pernas	47,06%	52,94%
Tornozelos/Pés	52,94%	47,06%

Fonte: adaptado de EFDeportes (2015)

Tendo então os dados acima recolhidos, se foi separado a porcentagem que respondeu positivamente à pergunta sobre sentir dores e desconfortos, para analisarmos especificamente em quais locais existiam esse desconforto e a intensidade sentida.

No gráfico 1 abaixo estão os dados das respostas dos funcionários que afirmaram sentir dores e desconfortos, nele mostra-se mais detalhes:

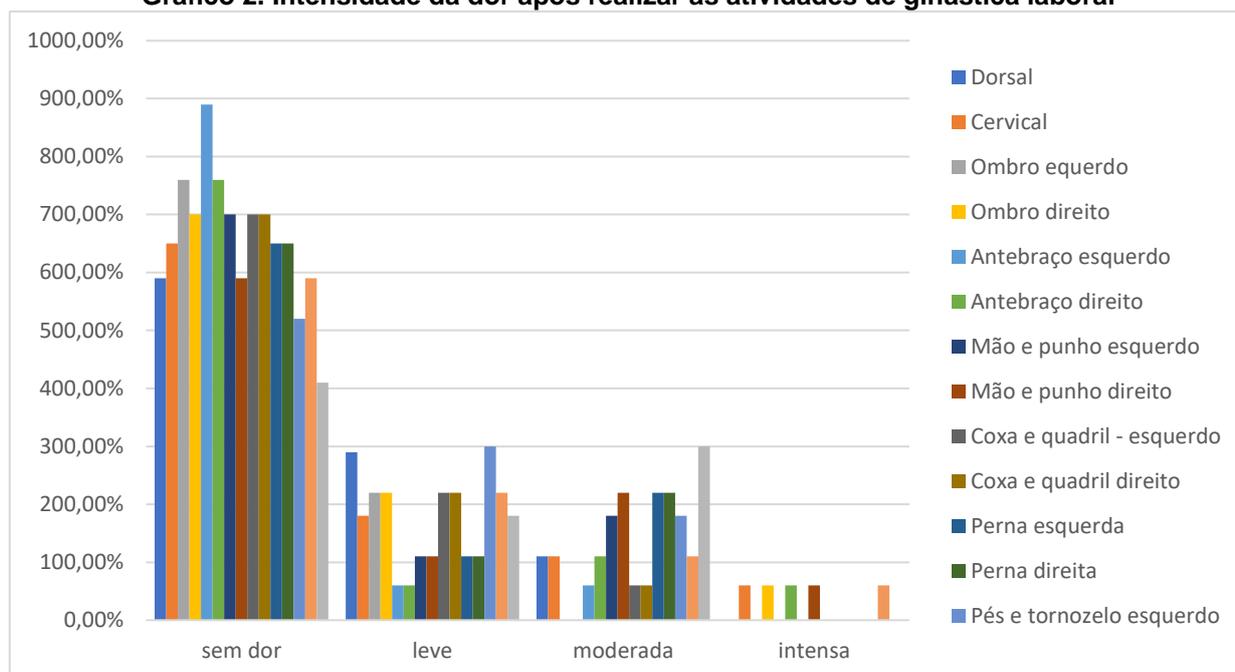
**Gráfico 1. Intensidade de Dor antes do programa da ginástica laboral**



Fonte: adaptado de EFDeportes (2015)

Com esse novo questionário feito, podemos notar onde e em que intensidade os funcionários tem mais reclamações. Após isso, foram feitas as atividades de ginástica laboral e uma última entrevista foi feita, esta apresentada no gráfico 2 abaixo, com o objetivo comparativo sobre a pesquisa do gráfico anterior, para então comprovarmos a importância da ginastica laboral

**Gráfico 2. Intensidade da dor após realizar as atividades de ginástica laboral**



Fonte: adaptado de EFDeportes (2015)

Através da análise dos resultados conclui-se que o programa de ginástica laboral é um exercício 80% eficaz para a diminuição da dor e o desconforto e prevenir as doenças relacionadas ocupacionais, e assim, melhorar a qualidade de vida dos colaboradores.

Temos então a certeza exemplificada após obter os resultados de nossas pesquisas de campo, estas ilustradas em formas de imagens nos anexos: Figura 2: Ginastica laboral x prevenção de LER/DORT – Foto 1 da pesquisa de Campo e Figura 3: Ginastica laboral x prevenção de LER/DORT – Foto 2 da pesquisa de Campo.

### Considerações finais

No trabalho acima muitos dados foram apresentados sobre diversas insatisfações de funcionários em suas empresas. Podemos observar que muitas dessas insatisfações estão ligadas à sua qualidade de vida dentro do ambiente organizacional. Sabemos que diversos são os fatores que deixam esta qualidade de vida ruim, mas o foco principal deste artigo é analisar como o físico dos trabalhadores interfere não só em sua disposição, mas também no seu psicológico.

Dores são fortes acarretadores de distúrbios psicológicos. Quando o corpo reclama, dificilmente a mente consegue trabalhar em plena função, ou seja, além de nos preocupar com o fator físico, devemos estar bem com nosso corpo para estar bem com nossa mente. Após estes fatos apresentados, muitos podem chegar à conclusão de que a troca físico-mental sempre parte primordialmente do aspecto corporal, mas esta não é a plena verdade.

Afinal, se a mente estiver sobrecarregada, o físico também é afetado, pois causa indisposição. Após estas constatações, podemos analisar a importância de as empresas investirem em técnicas para melhorar o ambiente de trabalho e a qualidade de vida dos funcionários dentro da corporação. Manter funcionários saudáveis, gera um trabalho contínuo de satisfação, os capacitando e diminuindo os erros causados por estresse ou sobrecarga.

Analisamos os dados e a entrevista, então comprovada a importância e os benefícios de aplicar a Ginástica Laboral como fonte de prevenção e correção de qualidade de vida no

ambiente de trabalho, temos a necessidade de um plano de ação sobre a aplicação desta tática.

Primeiramente deve-se fazer uma entrevista e conhecer seu quadro de funcionários, logo estudando qual o melhor tipo de ginástica laboral a ser aplicada. Depois, se deve ter uma reunião com o corpo de trabalho e então a aplicação destas horas de relaxamento e tratamento.

### **Referências**

Barbosa PH, Carneiro F, Delmim LR, Hunger MS, Martelli A. Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho e à ginástica laboral como estratégia de enfrentamento. Arch. Health Invest. 2017;3(5):57-65. Acessado em 23/09/2020

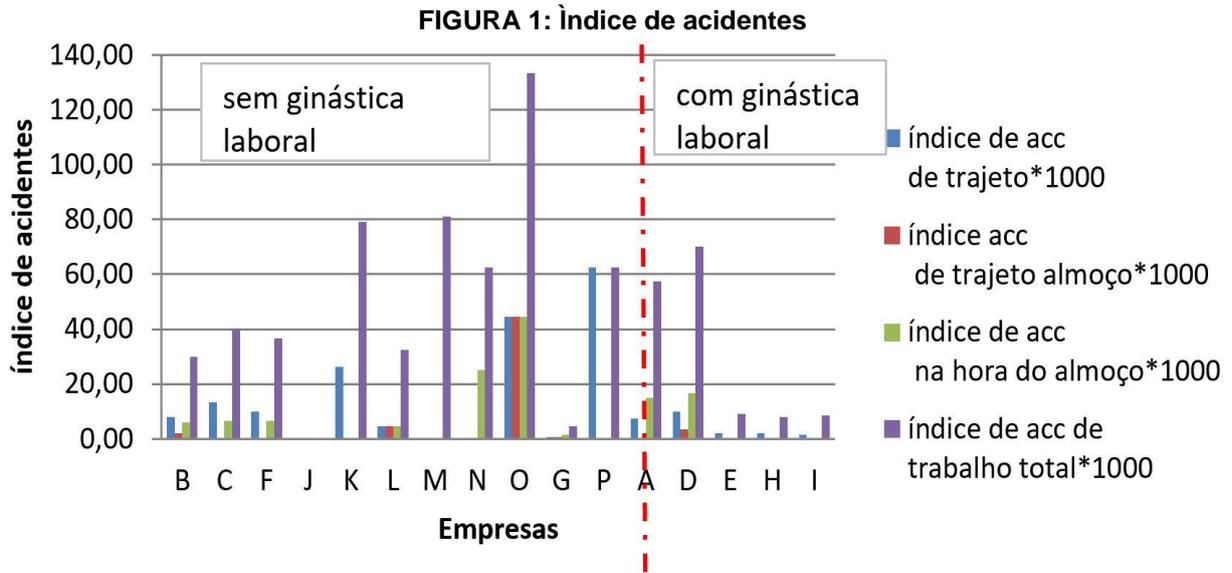
Laux RC, Pagliari P, Junior JVE, Corazza ST. Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. Ciênc & Trab. 2016;18(56):130-133. Acessado em 24/09/2020

Maciel RRBT, Coelho DS, Bacellar RB. Prevalência de sintomas musculoesqueléticos em trabalhadores de uma empresa de confecção em Salvador – Bahia. Ciência (In) Cena Bahia. 2015;(2):28-43. Acessado em 26/09/2020

Neves PA. Uma revisão bibliográfica sobre a importância da motivação na ginástica laboral. Trabalho de Conclusão de Curso. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2015. Acessado em 26/09/2020

Pedroso WR, Parizotto ZAM. Ginástica laboral: as perspectivas da sua prática na redução do cansaço físico. FIEP Bulletin on-line. 2015;85. Acessado em 27/09/2020

**ANEXO**



**Fonte: Scielo (2017)**

**Figura 4: Ginastica laboral x prevenção de LER/DORT – Foto 1 da pesquisa de campo**



**Fonte: Acervo dos autores, 2020**

**Figura 5: Ginastica laboral x prevenção de LER/DORT – Foto 2 da pesquisa de campo**



**Fonte: Acervo dos autores, 2020**