

BENEFÍCIOS DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NO SETOR DE MANUTENÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

Deise Guadalupe de Lima¹; Graciela Nantes Pereira²

¹DEA/UFMS; ²DEF/UFMS

RESUMO:

O presente estudo teve como objetivo verificar se a prática da Ginástica Laboral proporciona reais benefícios para a saúde ocupacional dos trabalhadores do Setor de Manutenção da UFMS. Para tanto, procurou-se levantar o perfil destes trabalhadores; identificar e quantificar, perante a percepção dos mesmos, os desconfortos musculoligamentares e as localidades mais acometidas e, elaborar um Programa de Ginástica Laboral para o setor. A metodologia adotada foi um estudo de caso avaliativo; a população de trabalhadores públicos da UFMS é de dois mil quatrocentos e quarenta e oito indivíduos de ambos os sexos (N = 2.448), sendo que o setor de manutenção conta com trinta e sete (n= 37), todos do sexo masculino, abrangendo as seguintes funções: carpinteiro, pintor, chaveiro, vidraceiro, eletricista, encanador, telefonia, refrigeração, eletromecânica, audiovisual, microscopia, almoxarife. Para o levantamento do perfil dos trabalhadores foram consideradas variáveis de peso, estatura, circunferência de cintura e quadril, questionário do perfil do trabalhador proposto por Lima (2004) aplicado em todas as funções; para fins de divulgação do estudo, apresentou-se a de Análise Ergonômica do Trabalho (AET) da função de eletricista. Após a AET, determinou-se a sobrecarga e solicitações das funções; prescreveu-se o Programa de Ginástica Laboral onde foi determinado a frequência e o número de vezes da aplicação do programa; e a prescrição dos exercícios a serem executados. Pôde-se verificar que o programa de ginástica laboral aplicado no setor de manutenção da UFMS: a) auxiliou 84,21% na melhoria do bem-estar de seus trabalhadores; b) 94% tiveram seu estilo de vida alterado; c) 78% sentiram diminuição das queixas de desconforto musculoligamentar; d) 31% melhoraram relacionamento com os colegas de trabalho; e) 26% se tornaram mais ativo fisicamente; f) 31% passaram a realizar a GL nos dias que não tinha aula e se alongar mais; g) 21% passaram a vivenciar os ensinamentos difundidos nas aulas sobre qualidade de vida. Diante dos resultados obtidos, pôde-se inferir que a implantação de ginástica laboral no setor de manutenção da UFMS resultou em benefícios percebidos junto aos seus trabalhadores.

Palavras chave: Ginástica laboral, saúde do trabalhador, ergonomia, qualidade de vida na organização.

INTRODUÇÃO

Com o advento da Revolução Industrial ocorreram muitas transformações (troca do trabalho manual pela utilização da máquina).

As atividades nas empresas e indústrias começam a serem determinadas pela máquina, percebeu-se que em todo o mundo há a necessidade de uma reformulação do processo de trabalho. Portanto, nas últimas décadas, valorizou-se o instrumental, o maquinário e os métodos de produção, cujo trabalho humano passou a ser realizado em um ritmo acima de sua capacidade tornando-se algo repetitivo e monótono. Este estudo não enfoca como este processo se expandiu pela humanidade por tratar-se de um fato de extrema abrangência, porém a influência do processo industrial na saúde ocupacional.

A mecanização das atividades realizadas pelo homem (gestos laborais) acarretou uma série de doenças ocupacionais, como a LER/DORT e o estresse. Estas doenças durante muito tempo causaram prejuízos para a saúde do trabalhador e para a empresa (POLITO e BERGAMASCHI, 2002).

Aos poucos, a sociedade percebeu que a qualidade de vida no ambiente de trabalho está diretamente ligada ao nível de produção, que as empresas perdem, pois pessoas doentes,

insatisfeitas e desmotivadas tende a ter redução na disposição para o trabalho e, com isso, os resultados qualitativos e qualidade da atividade laboral ficam muito aquém do possível.

Além disso, a sociedade percebeu também que ela mesma sofre perdas decorrentes das agressões do trabalho, pois o trabalhador que se torna incapacitado não tendo mais chances para crescer, tendo restringidas suas possibilidades de melhora de vida, seus filhos e esposa incapacitados para o trabalho, assumem os encargos da família tendo como consequência imediata o subemprego (SELL, 2002).

Pessoas com estado de saúde debilitado, normalmente não participam das atividades artísticas e culturais das comunidades, e nem de trabalhos voluntários.

A sociedade também perde em termos financeiros: os tratamentos para a recuperação de doentes, de acidentados – que às vezes implica em longos períodos de reabilitação – bem como os benefícios previdenciários pagos, as aposentadorias por invalidez e as pensões de viúvas e filhos são assumidos pela sociedade, mais precisamente pela população economicamente ativa.

O trabalhador afastado tem uma renda menor do que quando em atividade e, com isso, circula menos dinheiro na economia. Somando-se a isto, o trabalhador tem gastos adicionais com seus tratamentos, com a compra de remédios, e isso vai aumentar seu estado de pobreza (SELL, 2002).

Em virtude desses sintomas, o empresariado deixa de ver o homem como uma máquina produtiva e passa a enxergá-lo como um profissional que precisa de um ambiente sadio para trabalhar, com carga horária adequada a sua função e segurança para exercer suas atividades.

Hoje, para acompanhar a evolução da informação adquirida pela sociedade se pode contar com uma mente mais aberta dos profissionais de saúde e segurança do trabalho, aumentar a produtividade, manter o controle de qualidade e ao mesmo tempo proporcionar ao trabalhador um estilo de vida saudável, empresas começam a implantar programas de qualidade de vida. Paralelamente a isso, a evolução da Educação Física neste campo trouxe a prática dos exercícios compensatórios para o ambiente laboral e está sendo cada vez mais aderida, uma vez que tem o propósito de oferecer melhores condições de trabalho, além de diminuir o nível de sedentarismo, tornando os trabalhadores mais saudáveis.

Com a finalidade de realizar os propósitos já citados, surge à Ginástica Laboral. Este programa orientado adequadamente proporciona primeiramente a mudança de estilo de vida dos trabalhadores, além disso, é uma importante ferramenta na prevenção dos LER/DORT (REVISTA CIPA, 2003).

Dentre os inúmeros benefícios da prática de exercício físico durante expediente de trabalho, tais como a melhora da coordenação motora, o aumento da flexibilidade, bem-estar físico e mental, o mesmo favorece a mudança de rotina, reforça a autoestima (Polito e Bergamaschi, 2002; Zilli, 2002; Lima, 2004).

O objetivo geral do estudo foi o de verificar se a prática da Ginástica Laboral proporciona reais benefícios para a saúde ocupacional dos trabalhadores do Setor de Manutenção da UFMS.

Para atender a este objetivo, determinou-se as seguintes ações:

- a) Levantar o perfil dos trabalhadores do Setor de Manutenção.
- b) Identificar e quantificar perante a percepção dos trabalhadores os desconfortos musculoligamentares e as localidades mais acometidas no setor.
- c) Realizar a AET na função de eletricista do setor de manutenção da UFMS.
- d) Prescrever um programa de ginástica laboral para o setor de manutenção da UFMS.

METODOLOGIA

O presente trabalho realizou um estudo de caso avaliativo, onde segundo Thomas e Nelson (2002), o pesquisador esforça-se por uma compreensão aprofundada de uma única situação ou fenômeno. Este tipo de estudo reúne uma grande quantidade de informações sobre um ou alguns poucos sujeitos sendo o propósito principal utilizar os dados para avaliar o mérito de alguma prática, programa, movimento ou evento.

A população foi de dois mil quatrocentos e quarenta e oito trabalhadores públicos federais (N = 2.448) sendo que trinta e sete pertencem ao setor de manutenção (n = 37).

Foram utilizados os seguintes instrumentos:

- a) **Medidas antropométricas:** para a realização do estudo serão coletadas informações de peso, estatura e circunferência onde, para tal, será utilizado o protocolo de Matsudo (1986).
- b) **Análise Ergonômica do Trabalho (AET):** foi aplicado a AET que consiste no levantamento de dados de uma determinada situação de trabalho, ou seja, na pesquisa sistemática de variáveis pertinentes, seja com relação às hipóteses anteriormente formuladas, conforme proposto por Santos e Fialho (1995) e que, segundo Lida (2005) tem como objetivo analisar, diagnosticar e corrigir uma situação real de trabalho.
- c) **Questionário:** Para o levantamento do perfil do trabalhador utilizou-se o questionário proposto por Lima (2004).
- d) **Rapid Upper Limb Assessment (Rula) (2006):** a *Planilha RULA* tem como objetivos a observação das posturas adotadas pelos membros superiores, pescoço, costas e pernas (posturas, forças e atividades musculares) e a investigação da exposição individual dos trabalhadores aos fatores de risco associados aos distúrbios dos membros superiores.
- e) **Protocolo da Implantação do Programa de Ginástica Laboral**
 - AET
 - Determinação do perfil do trabalhador
 - Identificação das sobrecargas e solicitações no posto de trabalho
 - Determinação da frequência e número de vezes da aplicação do programa de GL: A realização da ginástica prescrita foi, após as análises anteriores, determinada em três vezes na semana, 2ª, 4ª e 6ª feira, duas vezes ao dia (aquecimento e relaxamento).
 - Determinação dos horários de execução: Foi determinado que a GL acontecesse no início do trabalho - preparatória (07:00H) com duração de 15 minutos e também ao final do expediente relaxamento (16:30H) com 15 minutos de duração de acordo com o proposto por Lima, (2004).
 - Determinação dos exercícios a serem executados: aquecimento e alongamento pra as regiões do pescoço, ombros, braços, punhos e dedos, coluna, quadríceps e, posterior da perna.

A coleta dos dados foi realizada no período de 14/08/2006 a 01/11/2006, pelas pesquisadoras. Para o tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva com médias e percentuais, por intermédio de gráficos e tabelas.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

A Universidade Federal de Mato Grosso do Sul teve sua origem em 1962, com a criação da Faculdade de Farmácia e Odontologia, em Campo Grande, tornando-se o embrião do ensino superior público no sul do então Estado de Mato Grosso. Em 26.07.1966, pela Lei Estadual nº 2.620, esses cursos foram absorvidos com a criação do Instituto de Ciências Biológicas de Campo Grande - ICBCG, que reformulou a estrutura anterior, instituiu departamentos e criou o curso de Medicina.

Em Corumbá, o Governo de Estado criou, em 1967, o Instituto Superior de Pedagogia e, em Três Lagoas, o Instituto de Ciências Humanas e Letras, ampliando assim a rede de ensino superior.

A Lei Estadual nº 2.947, de 16.09.1969, criou a Universidade Estadual de Mato Grosso - UEMT com a integração dos Institutos de Campo Grande, Corumbá e Três Lagoas. Em 1970, foram criados os Centros Pedagógicos de Aquidauana e Dourados; incorporados à UEMT.

Com a divisão do Estado de Mato Grosso, foi concretizada a federalização da instituição, que passou a denominar-se Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul pela Lei nº 6.674, de 05.07.1979. Em 2001, houve a implantação dos Campus de Coxim e Paranaíba. Outros dois Campus foram criados, mas ainda não implantados: Naviraí e Ponta Porã.

Tomando-se como centro de um círculo hipotético o campus de Campo Grande da UFMS abrange uma extensa área geográfico-educacional que resulta num raio de mais de 500 km; atinge cerca de cem municípios, incluindo estados e países limítrofes, tais como Paraguai e Bolívia, de onde se origina parte de seus alunos-convênio. Além da sede em Campo Grande, com três Centros (CCBS, CCET e CCHS), a UFMS mantém Campus em quatro cidades (Aquidauana, Corumbá, Dourados e Três Lagoas), descentralizando o ensino para atender aos principais pólos de desenvolvimento do Estado.

- Setor de Manutenção da UFMS

Desde 1979 existe na instituição um setor responsável pela manutenção de sua estrutura e equipamentos intitulado Gerência de Serviços Gerais (G.S.G.).

A partir de 1999, com a entrada do atual reitor Manoel Catarino Paes Però, foi realizada uma reorganização nas divisões dos departamentos e setores da instituição sendo criado então a Gerência de Manutenção (G.M.T.).

Este departamento está localizado no setor 5 do Estádio Pedro Pedrossian (Moreirão). É composto hoje de 37 trabalhadores gerenciados por José Delfino Dias e tendo como chefe de divisão Neilton Martins Ortega.

A carga horária de todos os trabalhadores do setor é de 8 horas diárias tendo início as 7H, com intervalo para almoço de 2H, das 11 as 13H e término do expediente as 17H.

A rotina de trabalho se efetiva da seguinte forma: o trabalhador chega as 7hs, verifica junto ao chefe de divisão a existência de ordem de serviço para a sua função naquele dia. Em caso de sim o mesmo recebe esta ordem de serviço, separa o equipamento necessário para a realização do trabalho e em seguida se desloca para o local da solicitação. Em caso de não o mesmo dirige-se para a sua sala e aguarda a ocorrência de alguma tarefa a ser realizada.

- Perfil dos trabalhadores

Do total de 30 trabalhadores que responderam o questionário 20% possui idade entre 10 e 45 anos, 16,66% de 45 a 50 anos, 23,33% de 50 a 55 anos, 26,66% de 55 a 60 anos e 3,33% de 60 a 65 anos.

No que se refere ao grau de instrução observou-se que 10% possuem 1º grau incompleto, 6,66% 1 grau completo, 76,66% 2º grau completo, 3,33% curso superior 3,33% pós-graduados.

Quanto ao estado civil 73,33% são casados, 10% solteiros e 6,66% separados.

Dos trabalhadores entrevistados 3,33% moram sozinhos, 6,66% moram com mais uma pessoa, 6,66% com mais duas pessoas, 50% moram com mais 3 pessoas, 26,66% com mais 4 pessoas, 3,33% com mais 5 pessoas e 3,33% com mais 6 pessoas.

Referente ao tempo de trabalho na empresa 6,66% trabalham de 10 a 15 anos, 10% de 15 a 20 anos, 20% de 20 a 25 anos, 60% de 25 a 30 anos e 3,33% de 30 a 35 anos.

Quanto ao tempo em que exerce a função atual 13,33% de 5 a 10 anos, 30% de 10 a 15 anos, 6,66% de 15 a 20 anos, 13,33% de 20 a 25 anos, 23,33% de 25 a 30 anos, 6,66% de 30 a 35 anos e 3,33% de 35 a 40 anos.

Quando perguntados se exerciam outra função fora da empresa, 16,66% responderam que não e 83,33% responderam que sim.

Dos 83,33% que responderam que sim 3,33% desenvolvem atividade no comércio, 3,33% trabalham como pintor, 3,33% trabalham com consertos de aparelhos telefônicos, 3,33% executam a função de técnico em óptica, 3,33% trabalham como chaveiro, 3,33% trabalham como vidraceiro e 3,33% trabalham com construção civil.

No que diz respeito aos equipamentos utilizados, 46,66% dos trabalhadores não apresentaram nenhuma reclamação, 36,66% citaram a falta de equipamentos, 23,66% mencionaram o problema de equipamentos inadequados e 6,66% queixaram-se de equipamento ultrapassado.

Quanto a problemas ou doença após começar a trabalhar na empresa, 50% tiveram a ocorrência.

Dos 50% que tiveram a ocorrência de problemas ou doença, 20% citaram coluna, 3,33% nervoso, 6,66% próstata, 3,33% alcoolismo, 3,33% renite, 6,66% vesícula, 3,33% hérnia, 3,33% garganta, 3,33% estômago, 3,33% tórax, 3,33% visão, 3,33% pulmão, 3,33% depressão, 3,33% diabete e 3,33% gastrite.

Nenhum dos trabalhadores considera o relacionamento com a chefia ruim, 13,33% considera normal e 86,66% classificaram tal relacionamento como sendo bom.

Em se tratando dos indicadores de saúde, 36,66% dos trabalhadores do setor nunca fumaram, 33,33% pararam de fumar, 10% fumam até 10 cigarros por dia, 20% fumam de 11 a 20 cigarros por dia e nenhum deles fuma mais de 20 cigarros por dia, charuto ou cachimbo.

Dentre os que pararam de fumar, 3,33% de 0 a 5 anos, 3,33% de 5 a 10anos, 6,66% de 15 a 20 anos, 6,66% de 20 a 25 anos e 6,66% de 30 a 35 anos.

De acordo com os dados obtidos, 36,66% não consome nenhum tipo de bebida alcoólica; 16,66% consomem menos de 3 copos por semana; 33,33% consomem de 4 a 10 copos por semana e 13,33% consome mais de 10 copos por semana.

- Identificação das sobrecargas e solicitações no posto de trabalho

Foram analisadas 9 fotos através da aplicação da planilha RULA das quais 22,22% apresentaram escore final 3 ou 4 = investigar, 55,55% resultaram em escore final 5 ou 6 = investigar e mudar logo e 22,22% obtiveram escore 7 = investigar e mudar imediatamente.

Sendo que o escore 5 ou 6 foi predominante (55,55%) isto indica que nas atividades observadas as posturas adotadas pelos trabalhadores estão ergonomicamente incorretas, podendo levar os mesmos a aquisição de DORT ou expô-los ao risco de acidente.

A adoção das posturas adotadas sobrecarrega as seguintes regiões:

- Cervical, tanto pela hiperflexão quanto pela hiperextensão;
- A cintura escapular, devido à predominância do trabalho dos membros superiores afastados do corpo e/ou acima dos ombros;
- A região lombar da coluna, devido aos movimentos repetitivos de rotação e da adoção da coluna em "e";
- Do pulso, devido à utilização repetitiva de movimentos em supinação na execução de apertar ou afrouxar os parafusos.

Após a identificação das regiões afetadas e, mesmo não tendo uma carga alta de atividades, eles são repetitivos e somados ao tempo na função (em média 25 anos), tende a levar os trabalhadores a aquisição de doenças denexo causal (provocadas pelo exercício da função), por não ter se preocupado anteriormente em realizar o descanso devido (alongamentos, exercícios orientados para as regiões solicitadas, alimentação correta para a recuperação dos tecidos musculares).

- Determinação da frequência e do número de vezes da aplicação do programa da GL

A realização da ginástica prescrita foi, após as análises anteriores, determinada em três vezes na semana, 2ª, 4ª e 6ª feira, duas vezes ao dia.

- Determinação dos horários de execução

Foi determinado que a GL aconteceria no início do trabalho - preparatória (07H) com duração de 15 minutos e também ao final do expediente relaxamento (16:30H) com 15 minutos de duração de acordo com o proposto por Lima, (2004).

- Determinação dos exercícios a serem executados

Os exercícios foram determinados de acordo com identificação das sobrecargas e solicitações no posto de trabalho, tendo uma manutenção do programa a cada duas semanas para evitar monotonia dos exercícios e melhorar a adesão ao programa.

Fatores limitantes na prescrição dos exercícios:

1. Devido aos problemas de coluna relatados pelos trabalhadores, optou-se em não realizar exercícios de alongamento e aquecimento em que se realize uma flexão pronunciada ou total do tronco à frente para evitar possíveis lesões.
2. Falta de coordenação dos praticantes: teve que se optar por exercícios mais simples para poder manter a motivação pela execução do exercício.
3. Outro problema observado foi o da questão de gênero que, por serem todos homens e devido, talvez, ao preconceito machista e/ou cultura local de que homem não pode tocar outro homem.
4. Vergonha de executar os exercícios em lugares públicos.
5. Falta de espaço adequado para a execução dos exercícios, pois mesmo estando o setor localizado embaixo das arquibancadas do Moreirão, não se tinha tempo hábil para deslocar até a pista de atletismo sendo as aulas realizadas em uma das salas do setor.

O programa teve a duração de seis semanas devido à data tardia da qualificação do projeto e a entrega do relatório final num tempo menor de que 16 semanas que é a duração ideal, visto na literatura, para se avaliar os benefícios ou não do programa.

- Percepção dos Benefícios da Ginástica Laboral

Do total de 37 trabalhadores do Setor de Manutenção da UFMS, 30 participaram da primeira fase do estudo respondendo o questionário para identificação do perfil dos trabalhadores do setor. Destes 30 citados apenas 19 participaram da segunda fase (execução do programa de ginástica laboral) dos quais 78,94% realizaram a ginástica em média duas vezes por semana, 15,78% realizaram em média duas vezes por semana e 5,26% realizaram em média uma vez por mês.

Para 42,10% dos trabalhadores a carga de trabalho aumentou em relação ao ano anterior, 36,84% informaram que a carga do trabalho manteve-se e 21,05% relataram que a mesma diminuiu em relação ao ano anterior.

A participação na ginástica ajudou a melhorar o bem-estar diário de 84,21% dos participantes enquanto que apenas 15,78% não sentiram nenhuma melhora.

O programa de ginástica laboral alterou o estilo de vida de 94,73% dos entrevistados dos quais 68,42% retomaram mais bem dispostos para o trabalho após a aula, 78,94% sentiram menos dores, tanto em casa quanto no trabalho, 31,57% melhoraram o relacionamento com os colegas de trabalho, 26,31% passaram a se exercitar com maior frequência, 31,57% passaram a

realizar os exercícios da ginástica mesmo quando não tinha aula, 31,57% passaram a se alongar mais e 21,05% passaram a vivenciar os ensinamentos difundidos nas informações semanais sobre qualidade de vida.

Apenas 1 trabalhador (5,26%) não obteve alteração no seu estilo de vida, mas isto se deve ao fato de o mesmo não participar com frequência das aulas de ginástica por sentir muita dor na coluna devido a um problema de hérnia de disco.

Dentre os trabalhadores participantes 78,94% ensinaram para amigos ou familiares algum exercício/conhecimento aprendido na ginástica laboral enquanto que 21,05% não.

CONCLUSÃO

Com relação aos objetivos deste estudo, identificou-se que o Setor de Manutenção da UFMS tem a predominância de seus trabalhadores com idade entre 45 a 55 anos (49,99%); 76% concluíram o segundo grau; 60% enquadram-se na categoria "C" segundo Classificação Econômica do Brasil; 76,66% residem com mais 3 ou 4 pessoas.

Quanto aos dados profissionais, os trabalhadores do setor estão na empresa em média há 27 anos e exercem a função atual em média há 25 anos; 100% trabalham 8 horas por dia; 83,33% exercem uma função fora da empresa e se dedicam a esta em média 10,8 horas; 66,64% apresentaram queixas quanto aos equipamentos utilizados; 100% têm 2 horas de descanso durante o expediente, na empresa; 50% tiveram algum problema ou doença após começar a trabalhar na empresa sendo que a maior ocorrência (20%) problemas na coluna; 86,66% possuem um bom relacionamento com a chefia.

No que se refere aos indicadores gerais de saúde, 30% fumam de 10 a 20 cigarros por dia; 33,33 pararam de fumar em média há 15 anos; 63,32 consomem de 3 a 10 copos de bebida alcoólica por semana dos quais 60% preferem cerveja; 100% trabalham em turno integral; 70% se sentem bem ao final dos turnos de trabalho (manhã e tarde); Dos trabalhadores que não fumam e não bebem, conforme classificação referente ao IMC, 13% = normal, 10% = sobrepeso e 3,33% = obesidade grau I. Dos que apenas fumam 3,33% = normal, 3,33% = sobrepeso e 0% = obesidade grau I. Dos trabalhadores que apenas bebem, 16,66% = normal, 20% = sobrepeso e 3,33% = obesidade grau I. E dos trabalhadores que fumam e que bebem, 10% = normal, 10% = sobrepeso e 3,33% = obesidade grau I.

Segundo a classificação quanto a Proporção Cintura Quadril (PCQ), dos trabalhadores que não fumam e não bebem 23,33% = desejável e 3,33% = risco. Dos que apenas fumam, 3,33% = desejável e 3,33% = risco. Dos que apenas bebem, 26,66% = desejável e 13,33% = risco. E dos que fumam e bebem 16,66% = desejável e 6,66% = risco.

Em relação às atividades físicas habituais, 53,33% praticam alguma atividade de lazer (futebol) e 66,66% praticam alguma atividade física fora da empresa (caminhada, corrida, bicicleta).

Foram identificados 70% de trabalhadores com algum tipo de desconforto musculoligamentar, dos quais 49% se queixaram de dores na coluna (superior e inferior).

Com a implantação e posterior execução da ginástica laboral 78,94% participaram em média três vezes por semana 84,21% sentiram melhora no bem-estar diário; 94,73% alteram seu estilo de vida com a ginástica laboral sendo que 78,94% sentiram menos dores, tanto em casa quanto no trabalho e 78,94% repassaram para amigos ou familiares algum exercício ou conhecimento adquirido no programa de ginástica laboral.

Diante dos dados levantados pode-se inferir que a implantação de ginástica laboral no setor de manutenção da UFMS resultou em benefícios percebidos junto aos seus trabalhadores.

REFERÊNCIAS

- IIDA, I. **Ergonomia Projeto e Produção**. 2 ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2005.
- LIMA, D. G. **Metodologia de implantação ginástica laboral com abordagem ergonômica**. Jundiaí: Fontoura, 2004.
- MATSUDO
- POLITO, E; BERGAMASCHI, E. **Ginástica laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- Rapid upper limb assessment. <http://www.ergonomics.co.uk/Rula/Ergo/index.html>. Acessado em 25/03/2006.
- REVISTA CIPA 2002
- SANTOS, N.; FIALHO F. **Manual de Análise Ergonômica no Trabalho**. Curitiba: Gênese, 1995.
- SELL, I. **Projeto de trabalho humano: melhorando as condições de trabalho**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2002.
- THOMAS, J. R. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Artmed, 3 ed, 2002.
- UFMS on-line. **Histórico**. Disponível em: <<http://www.ufms.br/index.php?id=12&modo=his>>. Acesso em: 01 out.2006.
- ZILLI, C. M. **Manual de Cinesilogia e Ginástica laboral**. São Paulo: Lovize, 2002.