

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

CHARLES ALVES DA COSTA JÚNIOR  
GABRIEL FELIPE LIMA DE ANDRADE  
JEAN CARLOS DA SILVA VAREJÃO

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO  
AMBIENTE DE TRABALHO**

RECIFE

2023

CHARLES ALVES DA COSTA JÚNIOR  
GABRIEL FELIPE LIMA DE ANDRADE  
JEAN CARLOS DA SILVA VAREJÃO

## **A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.  
Professor Orientador: Prof<sup>o</sup> Adelmo Andrade.

RECIFE

2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

C837i Costa Júnior, Charles Alves da.  
A importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho / Charles  
Alves da Costa Júnior; Gabriel Felipe Lima de Andrade; Jean Carlos da  
Silva Varejão. - Recife: O Autor, 2023.  
19 p.

Orientador(a): Esp. Adelmo José de Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Ginástica laboral. 2. Benefícios. 3. Ergonomia. I. Andrade, Gabriel  
Felipe Lima de. II. Varejão, Jean Carlos da Silva. III. Centro Universitário  
Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO.....</b>                           | <b>07</b> |
| <b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>                  | <b>10</b> |
| 2.1 <i>Ginástica Laboral.....</i>                  | 10        |
| 2.2 Tipos de Ginásticas Laborais.....              | 10        |
| 2.3 <i>Os benefícios da Ginástica Laboral.....</i> | 12        |
| <b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>            | <b>13</b> |
| <b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>              | <b>15</b> |
| <b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                 | <b>24</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                            | <b>25</b> |

## A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO AMBIENTE DE TRABALHO

Charles Alves da Costa Júnior  
Gabriel Felipe Lima de Andrade  
Jean Carlos da Silva Varejão  
Adelmo Andrade

**Resumo:** A ginástica laboral surgiu em 1925 na Polônia e chegou ao Brasil em 1973, com o objetivo de promover a saúde do trabalhador. Atualmente as empresas utilizam como prevenção do fenômeno LER/DORT que são lesões por esforço repetitivo. As LER/DORT estão relacionadas ao trabalho e fazem parte do grupo de doenças que estão diretamente associadas a vários danos à saúde, ocasionadas pelo esforço repetitivo e pelas más posturas forçadas por um longo período de tempo, carga horária exaustiva e trabalho em ritmo acelerado, gerando, assim, uma doença que se dar de forma silenciosa. É determinado por lei que a prática fosse obrigatória em todas as empresas que desenvolvam funções que produzam movimentos contínuo. A partir disso, o estudo objetivou compreender os benefícios da ginástica laboral entre trabalhadores. O estudo foi elaborado através de pesquisas bibliográficas. A seleção de 15 artigos foi realizada através da busca de dados em bases eletrônicas, a partir de critérios de inclusão e exclusão para servirem como base para esse estudo. No entanto, 07 foram escolhidos para apresentar suas principais características em forma de quadro, por se tratarem de estudos observacionais. Foi possível compreender que a prática da GL contribuiu positivamente para as empresas e trabalhadores que implementaram e/ou aderiram o programa, respectivamente. Conclui-se que a prática regular de ginástica laboral pode proporcionar melhora no bem-estar dos trabalhadores, redução do estresse, diminuição dos distúrbios musculoesqueléticos, melhora da postura e da percepção dessa população sobre sua saúde geral, além do aumento da qualidade de vida, resultando em melhor desempenho e maior motivação no ambiente de trabalho.

**Palavras-chave:** Ginástica laboral. Benefícios. Ergonomia.

### 1. INTRODUÇÃO

A ginástica laboral (GL) surgiu em 1925 na Polônia com o nome de “Ginástica de Pausa” e chegou ao Brasil em 1973, com o objetivo de promover a saúde do trabalhador. Atualmente as empresas utilizam como prevenção para as lesões por esforço repetitivo e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Associação Brasileira de Ginástica Laboral, 2016).

As lesões por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), são doenças ocupacionais associadas ao

trabalho, que ocasionam danos no sistema músculo esquelético, podendo acometer músculos, tendões e nervos periféricos, sendo identificada por vários sinais, que prejudicam, principalmente, o pescoço, a cintura escapular e os membros superiores, podendo ser apresentado ou não por variações específicas (Guimarães *et al.*, 2021).

Segundo Candotti; Stroschein e Noll (2011) as LER/DORT estão relacionadas ao trabalho e fazem parte do grupo de doenças que estão diretamente associadas a vários danos à saúde, ocasionadas pelo esforço repetitivo e pelas más posturas forçadas por um longo período de tempo, carga horária exaustiva, trabalho em ritmo acelerado, podendo ocorrer de forma que se estabeleça por um longo período, gerando, assim, uma doença que se dar de forma silenciosa.

De acordo com Grande e Silva (2014), a causa dos DORT é decorrente de diversas formas, e estas maneiras estão diretamente associadas às circunstâncias das funções laborais, as causas pessoais e empresariais de cada indivíduo, diante da realização de suas tarefas profissionais. A reprodutibilidade das tarefas executadas pelo trabalhador é um elemento importante para provocar os distúrbios osteomusculares, principalmente, quando este está ligado a má postura, de um trabalho muscular sem movimento e com em uso de força excedente.

Quanto às causas empresariais podemos apontar a ineficácia do trabalho, movimentos excedentes e horas extras. No espaço pessoal, os trabalhadores, geralmente, desconhecem os sintomas e limitações que o organismo impõe o que ocasiona no possível desenvolvimento de alguma patologia associada as LER/DORT (Carvalho; Moreno, 2007).

Uma das principais evidências dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho é a dor que pode se tornar crônica, podendo também vir apresentar também outros sintomas tais como: fadiga muscular, sensação de peso, parestesia, fraqueza, dormência, formigamento, inchaços, e normalmente atinge os membros superiores (Melo *et al.*, 2013).

Está cada vez mais frequente, as empresas apostarem em programas de promoção da saúde que visam à melhoria da qualidade de vida do trabalhador, por meio da realização das práticas de ginástica laboral no ambiente de trabalho, o que auxilia, consideravelmente, a redução de LER/DORT e os números de afastamentos no trabalho associado, a doenças ocupacionais (Cunha *et al.*, 2016).

De acordo com a Lei no 4578, de 27 de dezembro de 2012 foi determinado que a GL fosse prática obrigatória em todas as empresas que desenvolvam funções que produzam movimentos contínuo. A GL deverá ser ministrada por um profissional graduado em Educação Física, habilitado para aplicar, intervir e supervisionar os exercícios realizados no ambiente de trabalho (Luz-Júnior; Medeiros; Santos, 2021).

As empresas que não cumprirem a prática da ginástica laboral, quando exigida por suas atividades laborais nesta lei, arcarão com o ônus trabalhista e previdenciário, caso haja a comprovação associada entre a atividade executada na empresa e a doença identificadas como referente ao grupo das DORT (Rossato *et al.*, 2013). A partir disso, o estudo objetivou compreender os benefícios da ginástica laboral entre trabalhadores.



## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Ginástica Laboral

Os primeiros registros que apontam que a ginástica laboral teve origem na Polônia no ano de 1925, depois se expandiu para a Holanda e Rússia, nesse momento aparecia com o nome de Ginástica de Pausa. Tinha como objetivo dar uma pausa aos trabalhadores mas de um modo que eles não ficassem livres ou dispersos, mas sim uma pausa ativa onde fosse realizado movimentos físicos a fim de aliviar a fadiga dos colaboradores. Em 1960 no Japão ocorreu a obrigatoriedade da ginástica laboral compensatória (Machado-Júnior *et al.*, 2012).

As primeiras atividades de ginástica laboral aconteceu no Brasil datado no ano de 1901 no Rio de Janeiro em uma fábrica chamada Bangu, 27 anos depois a ginástica laboral passou a ser feita também no banco do Brasil também na mesma cidade. Para Manosso *et al.* (2014) a ginástica laboral era definida como exercícios específicos e de prevenção, planejados de acordo com as características de cada setor e sendo realizadas durante a jornada de trabalho.

Oliveira (2007) define a ginástica laboral como sendo:

"a prática de exercícios, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais promovendo o bem estar individual, por intermédio da consciência corporal: Conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo".

Sobre os conteúdos abordados nas aulas/ sessões de ginástica laboral estão: alongamentos, fortalecimento muscular, coordenação motora e relaxamento, realizados nos diferentes setores e departamentos da empresa, tendo como objetivo reduzir os casos de LER/DORT (Oliveira, 2007)

### 2.2 Tipos de Ginástica Laboral

A Ginástica Laboral vem sendo classificada por alguns autores em três tipos, são elas: Ginástica de aquecimento ou preparatória; Ginástica compensatória ou de pausa e Ginástica de Relaxamento. Porém outros autores classificam a Ginástica

em quatro tipos, onde se acrescenta as três já citadas a Ginástica Corretiva (Mota *et al.*, 2020).

#### **- Ginástica de aquecimento ou preparatória:**

Como o próprio nome já diz, essa Ginástica tem como principal objetivo preparar o corpo dos trabalhadores ativando a musculatura que vai ser mais requisitada em suas atividades, deixando-o mais ativo para iniciar sua jornada de trabalho (Sampaio; Oliveira, 2009).

Silva *et al.*, 2021 define como, "ginástica preparatória ou pré-aplicada como um conjunto de exercícios que prepara o indivíduo conforme suas necessidades de velocidade, de força ou de resistência para o trabalho, aperfeiçoando a coordenação.

#### **- Ginástica compensatória ou de pausa:**

Santos (2021) define como a ginástica que tem por objetivo, precisamente, trabalhar os músculos que estão sendo utilizados com mais frequência na jornada de trabalho e relaxar os músculos que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho.

Partindo desse ponto de vista fica claro que em um programa de ginástica laboral compensatória é necessário fortalecer os músculos mais fracos, ou seja, os menos usados durante a jornada de trabalho, além de alongar os mais solicitados, proporcionando, dessa forma, compensação dos músculos agonistas para com os antagonistas de forma equilibrada (Carvalho; Moreno, 2007).

#### **- Ginástica de Relaxamento:**

Feita geralmente ao final do expediente do trabalho é indicada para setores que possuam carga horaria excessiva ou setores que exijam muito das capacidades intelectuais (Guimarães *et al.*, 2021). Pensando dessa forma, Grande e Silva (2014), afirma que o objetivo dessa Ginástica é aliviar as tensões das regiões que acumulam mais tensão além de relaxar a mente.

## **Ginástica Laboral Corretiva:**

Nesta perspectiva a ideia é que o professor trabalhe junto com o setor de medicina do trabalho, fisioterapeutas e enfermagem, para que assim seja possível recuperar casos graves de lesões, limitações e de condições orgânicas (Cinha *et al.*, 2016).

Mello *et al.* (2013) diz que "a finalidade da Ginástica Laboral corretiva é estabelecer o antagonismo muscular, utilizando exercícios que visam fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados, destinando-se ao indivíduo portador de deficiência morfológica não patológica e sendo aplicada a um grupo reduzido de pessoas."

### **2.3 Os Benefícios da Ginástica Laboral**

Os benefícios que a prática da Ginástica laboral traz não são apenas visível no físico, mas também no psicológico, social e organizacional. Para Machado-Júnior *et al.* (2012), a Ginástica Laboral não levava o funcionário a um risco de cansaço maior, pois sua prática é de curta duração, entre 10 a 15 minutos.

Então, o esperado é a prevenção da fadiga muscular, correção dos vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário tanto no início como no retorno ao trabalho, prevenir doenças por traumas cumulativos e diminuir o índice de acidentes do trabalho. Se na empresa tem menos afastamentos, o custo dela será menor, pois nem perderá produção e/ou não terá custo para repor um funcionário que se afastou por um determinado período (Rossato *et al.*, 2013).

Segundo Mota *et al.* (2020):

"evidências têm demonstrado que a ginástica laboral, em média, após três meses a um ano de sua implantação em uma empresa, tem apresentado benefícios tais como: diminuição dos casos de LER/DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e, o que mais interessa para as empresas, o aumento da produtividade."

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo foi elaborado através de pesquisas bibliográficas, que segundo Bergamashi (2004), faze-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

Já os estudos de Lakatos e Marconi (2003, p. 183) esclarecem que a pesquisa bibliográfica tem como finalidade,

“[...] colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas”.

Para as autoras acima citadas, esse tipo de pesquisa não se configura como uma mera repetição ou cópia do que já foi escrito ou dito sobre determinados temas ou assuntos, mas tem o caráter de propiciar o exame de um determinado tema sob óticas diferentes, outro enfoque ou abordagem, dos que até o momento foram feitas.

Brito, Oliveira e Silva (2021, p. 08) afirmam que “a importância da pesquisa bibliográfica está relacionada ao fato de se buscar novas descobertas a partir de conhecimentos já elaborados e produzidos”. E reiteram de forma esclarecedora que “...isso se dá ao passo que a pesquisa bibliográfica se coloca como impulsionadora do aprendizado, do amadurecimento, levando em conta em suas dimensões os avanços e as novas descobertas nas diferentes áreas do conhecimento”.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e National Library of Medicine National Institutes of Health (PUBMED). Para a busca foram utilizados os seguintes descritores: Ginástica laboral; Benefícios; e Ergonomia; onde foram utilizados os operadores lógicos AND e OR para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Foi realizada a análise do material bibliográfico e utilizado os estudos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos com o texto completo, resumo disponível, publicado entre os anos de 2007-2023, Em

português e inglês; e relacionados de maneira objetiva a temática abordada. Os critérios de exclusão foram estudos duplicados; que não estiverem dentro do recorte temporal; incompletos; e que não respondiam ao objetivo desse estudo.

A etapa de seleção de dados foi realizada em três níveis, sendo eles:

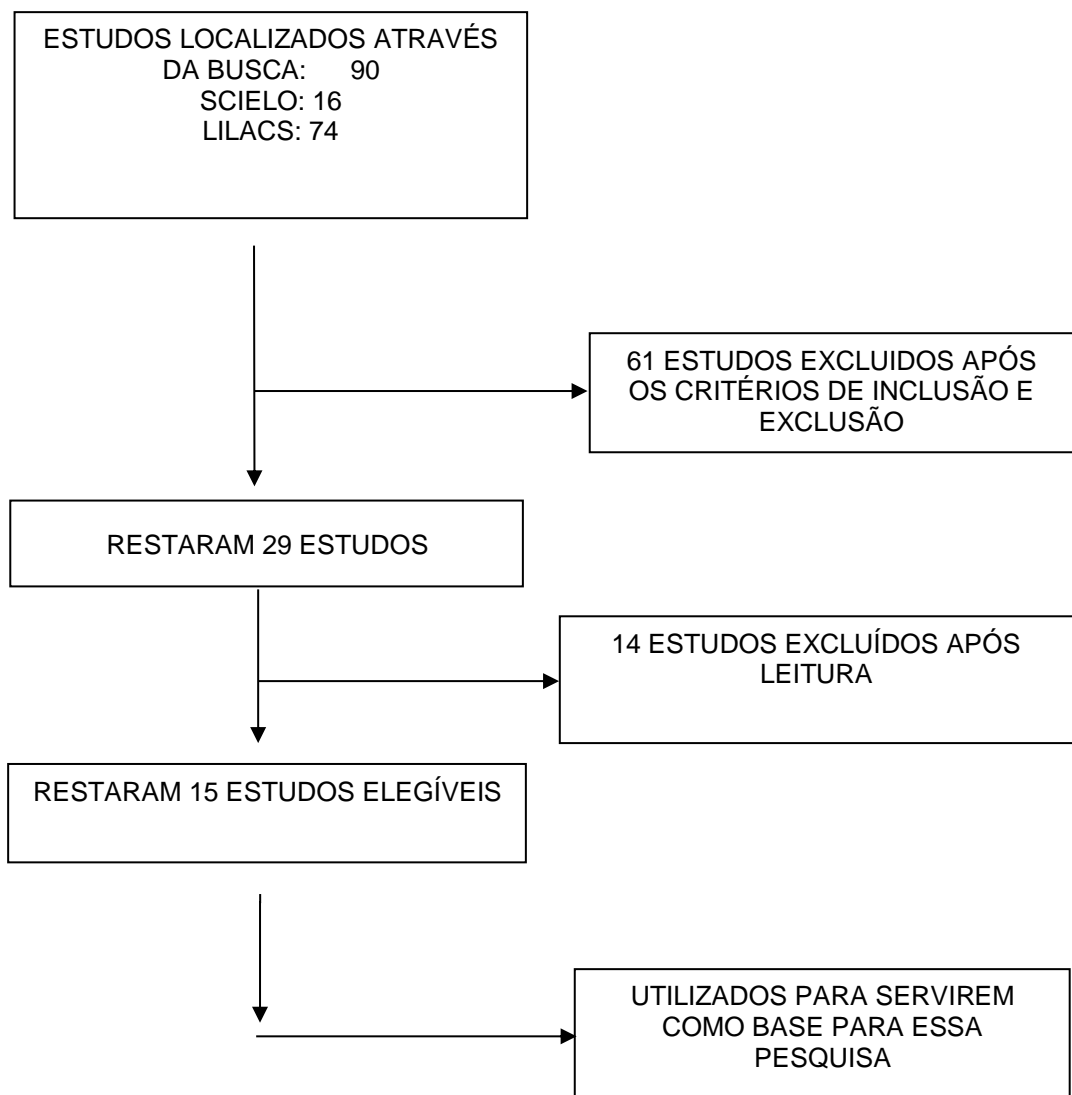
1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho);
2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e
3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico.

Em seguida, foi feita uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao objetivo de pesquisa.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram encontrados nas bases de dados descritas 90 artigos com os descritores mencionados. A partir dos critérios de inclusão e exclusão, 71 artigos foram excluídos por não se adequarem aos requisitos propostos. Com isso, restaram 19 artigos para análise de conteúdo. Dentre esses, 12 não respondiam sucintamente o que o objetivo do estudo requeria e 07 artigos foram selecionados como mostra a Figura 1, por se tratarem de estudos observacionais.

*Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos*



**Fonte:** Autoria própria, 2023.

Após a seleção dos 15 artigos que serviram como base para esse estudo, 07 foram escolhidos para apresentar suas principais características, por se tratarem de estudos observacionais, como mostra o Quadro 1.

**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

| <b>Autor</b>        | <b>Objetivo</b>  | <b>Amostra</b>   | <b>Instrumentos</b>  | <b>Principais resultados</b>   | <b>Conclusões</b>   |
|---------------------|--|--|--|--|---|
| Cunha et al., 2016  | Analisar a influência de um programa de ginástica laboral (PGL) na redução da quantidade de atestados de uma empresa de tratamento de resíduos industriais da cidade de Chapecó-SC | 31 sujeitos, sendo 22 do sexo masculino e 9 do sexo feminino com idade média de $32,48 \pm 8,28$ | Prontuário do funcionário, neles foram coletados os seguintes dados: a) dados que caracterizem a amostra; b) quantidade, motivo e tempo dos afastamentos por atestado médico; c) frequência e características técnicas do programa de ginástica laboral, entre os meses de julho de 2013 e junho de 2014 | Os resultados apontam uma diminuição na quantidade total de atestados (51,52%): - por doenças sistêmicas (43,48%) - por doenças osteomusculares (55,56%) no período de desenvolvimento do PGL. | Com a diminuição no número de atestados, houve também melhoria na saúde e qualidade de vida de seus praticantes |
| Grande; Silva, 2014 | Identificar barreiras e facilitadores  | 151 (45,11 $\pm$ 10,22 anos)   | Questionário, sem identificação,   | Os principais facilitadores estavam  | Conclui-se que os achados neste estudo  |

|  |   |  |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|
|  | <p>autorreferidos por trabalhadores e não participantes de um programa de atividade física (PAF) no local de trabalho</p> | <p>trabalhadores que participavam e 183 trabalhadores (43,61 ± 9,38 anos) que não participavam do programa de atividade física</p> | <p>com informações demográficas, relacionadas à participação ou não no PAF e sobre alguns indicadores e comportamentos. Os principais facilitadores estavam relacionados à possibilidade de melhorar a saúde (76,16% dos trabalhadores) e por aumentar a disposição para o trabalho (55,63% dos trabalhadores). As principais barreiras ocorreram pelo</p> <p>Conclui-se que os achados neste estudo ajudam a replanejar as intervenções dos exercícios físicos no local de trabalho</p> | <p>relacionados à possibilidade de melhorar a saúde (76,16% dos trabalhadores) e por aumentar a disposição para o trabalho (55,63% dos trabalhadores). As principais barreiras ocorreram pelo</p> | <p>ajudam a replanejar as intervenções dos exercícios físicos no local de trabalho</p> |
|--|---|--|--|---|--|



|                      |  |  |  |  |   |
|----------------------|--|--|--|--|---|
|                      |  |  | relacionados à saúde (prática de atividade física, características da alimentação, fumo, consumo abusivo de álcool, percepção sobre a qualidade dos relacionamentos e percepção de saúde e de estresse)  |  |   |
| Manosso et al., 2014 | Comparar os níveis de estresse e estilo de vida de praticantes e não praticantes de GL | 228 funcionários de ambos os sexos (32±10 anos), os quais foram divididos em G1 (n=114) praticantes de GL e G2 (n=114) não praticantes de GL | Questionário fechado de levantamento geral de dados (idade, sexo, escolaridade...) respondido pelo próprio participante. Para a avaliação dos níveis de estresse foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) e para a avaliação da | Ambos os grupos apresentaram maior frequência na fase de resistência do estresse | O presente estudo indicou que praticantes de GL tendem a ser menos estressados e a ter um estilo de vida mais saudável em relação aos não praticantes |

|                      |  |  |   |  |  |
|----------------------|--|--|---|--|--|
|                      |  |  | qualidade de vida foi utilizado o Perfil de Estilo de Vida de Nahas (PEVI)  |  |  |
| Rossato et al., 2013 | Identificar a prevalência e os fatores associados à prática de ginástica laboral por trabalhadores da indústria no Estado do Rio Grande do Sul, Brasil | 2.265 trabalhadores, de ambos os sexos | Questionário “Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Trabalhadores das Indústrias Brasileiras”, previamente validado por BARROS e adaptado por FONSECA. O questionário é dividido em quatro módulos: 1) Informações pessoais e da empresa; 2) Indicadores de saúde e comportamentos preventivos; 3) Atividade física e opções de lazer; 4) Controle do peso corporal e hábitos alimentares | A prática de GL foi referida por 40,3% dos respondentes, sendo mais prevalente nos trabalhadores do sexo feminino, com maiores níveis de escolaridade, naqueles mais ativos no lazer e que relatavam menores intensidades de esforço no trabalho | Redução das disparidades, beneficiando os trabalhadores independentemente de suas características sociodemográficas; Melhores condições de saúde e bem-estar no ambiente das indústrias. |

|                             |  |  |  |   |  |
|-----------------------------|--|--|--|---|--|
| Machado-Júnior et al., 2012 | Identificar as queixas musculoesqueléticas em colaboradores de uma instituição financeira privada, praticantes e não praticantes de ginástica laboral. | 16 funcionários, com idade média de 26,69 ± 6,77 anos, sendo 6 (37,5%) do gênero feminino e 10 (62,5%) do gênero masculino | O questionário utilizado apresenta uma figura humana com vistas de costas relacionadas a cada área anatômica para a verificação da presença de queixas musculoesqueléticas nos últimos sete dias. Para cada região foi considerado um índice de queixas que variaram de um a cinco, sendo 1) sem queixas, 2) queixas leves, 3) queixas moderadas, 4) queixas consideráveis e 5) queixas intensas | O grupo da GL mostrou resultados positivos apenas para a análise da região cervical, sendo as queixas nesta região mais leves quando comparadas às apresentadas pelos indivíduos não praticantes de ginástica laboral | As práticas em ginástica laboral realizadas duas vezes na semana não foram suficientes para diferenciar a intensidade das queixas musculoesqueléticas na maioria das regiões corporais analisadas, indicando a necessidade de adequação das atividades realizadas, visando maior efetividade em termos musculoesqueléticos |
| Candotti, Stroschein; Noll, | Verificar o efeito da Ginástica Laboral (GL) na lombalgia e nos  | 30 trabalhadores de ambos os   | Questionário, elaborado especificamente para este  | Os resultados sugerem que as  | Os resultados demonstram que a GL auxiliou na  |

|                              |   |  |  |   |   |
|------------------------------|---|--|--|---|---|
| 2011                         | hábitos posturais de trabalhadores que permanecem longos períodos na posição sentada  | gêneros que formam divididos em grupo controle (n=15) e experimental (=15) | estudo, contendo sete questões fechadas sobre a temática dor e postura relacionada ao ambiente laboral   | diferenças que ocorreram após o experimento foram decorrentes do programa de GL. A única questão do questionário que apresentou diferença significativa entre os grupos nesta fase de pré-experimento foi quanto às intensidades da dor | diminuição da intensidade e frequência da dor referida nos trabalhadores do grupo experimental, bem como alterou seu hábito postural durante o trabalho |
| Carvalho;<br>Moreno,<br>2007 | Avaliar o efeito em saúde de um programa de ginástica laboral através da percepção do estado geral de saúde dos trabalhadores | 30 trabalhadores, todos do sexo masculino, com idade média de 32,4 anos    | Realizou-se um estudo de coorte no qual foram realizadas duas observações em momentos diferentes, antes e depois da implantação do programa de ginástica | A média dos escores dos participantes obtidos através do instrumento sobre o estado geral de saúde foi de 76,1, antes da implantação do programa  | Conclui-se que os trabalhadores se autoavaliaram como em melhor condição de saúde após a introdução da ginástica laboral na empresa                     |

|  |  |  |         |                                    |  |
|--|--|--|---------|------------------------------------|--|
|  |  |  | laboral | e de 82,4 ao<br>final do<br>estudo |  |
|--|--|--|---------|------------------------------------|--|

Fonte: Autoria própria, 2023.

#### 4.1 Análises e discussões

Ao analisar os artigos utilizados, percebe-se que os benefícios e vantagens decorrentes da GL são comuns e aparecem em 100% dos resultados e conclusões dos estudos. Portanto, de acordo com Cunha *et al.* (2016) as práticas de GL no ambiente de trabalho trazem uma série de benefícios aos trabalhadores e às empresas, como redução do número de atestados médicos e faltas, redução do estresse, diminuição da frequência e intensidade da dor autorrelatada na região dos braços, pulsos, mãos, pescoço, costas e pernas.

Também foi observado redução do desconforto musculoesquelético na coluna cervical, melhora na postura sentada e melhora na percepção do trabalhador sobre sua saúde geral no estudo realizado por Candotti; Strosch; Noll (2011).

Rossato *et al.* (2013) cita que dor nas costas, LER/DORT e depressão são as doenças ocupacionais que mais afastam os trabalhadores no Brasil. Nesse caso, a redução da dor, do estresse e a melhora na postura e na percepção de saúde decorrentes da prática da LG podem ser uma possível explicação para a redução do número de atestados médicos produzidos pelos trabalhadores. Sob outra perspectiva, Carvalho e Moreno (2007) propuseram uma ligação clara entre depressão e transtornos de ansiedade e sintomas musculoesqueléticos desenvolvidos no trabalho. Portanto, os autores afirmam que a redução dos casos de LER/DORT requer a promoção de melhorias nas condições e na organização do trabalho, além da prática da GL.

No estudo de Manosso *et al.* (2014), ao comparar trabalhadores praticando GL juntamente com aqueles que não o fizeram, descobriu-se que os praticantes tinham melhores estilos de vida e pontuaram mais alto nas cinco áreas abrangidas: nutrição, atividade física, comportamentos preventivos, relações sociais e controle do estresse. No entanto, como este foi um estudo transversal, a causalidade não deve ser assumida. Desta forma, o grupo de praticantes pode ter melhorado seu

estilo de vida como resultado da prática da GL, ou apenas aqueles com melhores estilos de vida podem ter aderido ao programa. A segunda opção é consistente com os achados de Rossato *et al.* (2013), que encontraram associação entre a prática de GL e o gênero, nível de escolaridade, nível de atividade física no lazer e o nível de esforço no trabalho; ou seja, as mulheres que eram mais escolarizadas, mais ativas nos momentos de lazer e menos envolvidas com o trabalho, tiveram maior probabilidade de aderir a um plano de GL.

Com base nessa ideia, Cunha *et al.* (2016) enfatizam que para o planejamento de GL são necessárias ações de promoção da saúde, para aumentar a participação de grupos de trabalhadores menos prevalentes. Grande e Silva (2014) investigaram facilitadores e barreiras ao cumprimento dos programas de GL e descobriram que a falta de tempo e estíma pela prática eram as barreiras mais frequentemente citadas pelos trabalhadores, enquanto as melhorias no estado de saúde e disposição para o trabalho foram o motivo principal. Esses dados podem ajudar a desenvolver programas de GL mais envolventes para lidar com tais objeções, aumentando assim a adesão entre OS trabalhadores.

Os estudos de intervenção, por outro lado, apresentaram melhorias na qualidade de vida e bem-estar resultantes das práticas de GL. A implantação do programa em uma Universidade no oeste de Santa Catarina melhorou a capacidade física, psicológica e social dos colaboradores por meio da prática de atividades em grupo e em pares (Candotti; Strosch; Noll, 2011).

Entre os professores do ensino primário de escolas privadas, a GL promoveu a motivação para a prática de atividade física, além de proporcionar uma sensação de bem-estar. Machado-Júnior *et al.* (2012) realizaram um estudo com funcionários de departamentos administrativos de hospitais públicos federais e a implementação de um programa de GL melhorou o estilo de vida, o humor, a concentração no trabalho, aliviou a tensão e reduziu as dores dos funcionários.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Foi possível compreender que a prática da GL contribuiu positivamente para as empresas e trabalhadores que implementaram e/ou aderiram o programa, respectivamente.

Conclui-se que a prática regular de GL pode proporcionar melhora no bem-estar dos trabalhadores, redução do estresse, diminuição dos distúrbios musculoesqueléticos, melhora da postura e da percepção dessa população sobre sua saúde geral, além do aumento da qualidade de vida, resultando em melhor desempenho e maior motivação no ambiente de trabalho.

Uma limitação encontrada que merece destaque foi o número reduzido de estudos publicados com a temática, principalmente atualizados.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA LABORAL. **Guia de Orientação Técnica e Profissional Aplicada a Ginástica Laboral**. São Paulo, p. 6, 2016.

CANDOTTI, C. T.; STROSCHEIN, R.; NOLL, M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 699-714, 2011.

CARVALHO, C. M. C.; MORENO, C. R. C. Efeitos de um programa de ginástica laboral na saúde de mineradores. **Caderno de saúde coletiva**, p. 117-130, 2007.

CUNHA L.R. et al. Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos. **Ciencia & trabajo**, v. 18, n. 56, p. 130-133, 2016.

MELLO, M. T. et al. Relationship between physical activity and depression and anxiety symptoms: a population study. **Journal of Affective Disorders**, Amsterdam, v. 149, p. 241-246, 2013.

GRANDE, A. J.; SILVA, V. Barreiras e facilitadores para a adesão à prática de atividade física no ambiente de trabalho. **O mundo da saúde**, v. 38, n. 2, p. 204-209, 2014.

GUIMARÃES, M. S. et al. Ginástica laboral como intervenção e melhoria na qualidade de vida docente. **Revista Educa Mais**, v. 5, n. 2, p. 388-396, 2021.

LUZ-JÚNIOR, S. H.; MEDEIROS, F. P. A.; SANTOS, V. S. Contribuições da implantação de um Software de ginástica laboral na promoção de um ambiente de trabalho mais saudável: estudo de caso em um Hospital Público Federal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 5, p. 18655-18668, 2021.

MACHADO-JÚNIOR, E. S. et al. Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira. **Production**, v. 22, p. 831-838, 2012.

MANOSSO, M. et al. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. **RBCM**, v. 22, n. 2, p. 65-71, 2014.

MOTA, A. C. F. et al. Benefícios da ginástica laboral em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 10, n. 29, p. 03-12, 2020.

OLIVEIRA J. R. G. A Importância da Ginástica Laboral na Prevenção de Doenças Ocupacionais. **Revista de Educação Física**; 139:40-49, 2007.

ROSSATO, L. C. et al. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, p. 15-23, 2013.



SAMPAIO A. A; OLIVEIRA, J. R. G. de. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 13, p. 71–79, 2009.

SANTOS, D. G.. Mensurando resultados na ginástica laboral: Um modelo simples e prático para mensurar os efeitos da aplicação de um programa de ginástica laboral no ambiente de trabalho. **Editores Dialética**, 2021.

SILVA, C. C. et al. Identificando quais vantagens da ginástica laboral no dia a dia do trabalhador: revisão da literatura. **Revista Saúde em Foco, São Paulo**, v. 13, p. 88-94, 2021.