

**GINÁSTICA LABORAL ASSOCIADA A MELHORIA DA
QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR: UMA
REVISÃO NARRATIVA**

**WORKPLACE GYMNASTICS ASSOCIATED WITH IMPROVING THE
WORKER'S QUALITY OF LIFE: A NARRATIVE REVIEW**

Fellipe Campos Medeiros^I

José Acco Júnior^{II}

RESUMO:

Introdução: De acordo com estudos de Pinto&Souza (2004), a ginástica laboral adaptada para as necessidades impostas pelo tipo de trabalho, realizada sem sair do posto, em breves períodos de tempo, ao longo de todo o dia de trabalho, pode produzir resultados positivos para os funcionários e para a empresa. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi identificar os benefícios que a ginástica laboral promove no ambiente de trabalho, corroborando com a qualidade de vida dos funcionários. **Metodologia:** Esta pesquisa foi uma revisão narrativa de literatura, que teve como base de construção, 5 artigos científicos convergentes com o tema proposto. **Resultados:** De acordo com os resultados obtidos na pesquisa, a GL promove qualidade de vida do trabalhador, uma vez que trabalha o corpo à mente, e colabora na diminuição dos casos de LER/DORT, beneficiando também o contratador. **Conclusão:** Com o objetivo de identificar os benefícios que a ginástica laboral promove no ambiente de trabalho melhorando a qualidade de vida dos funcionários, podemos afirmar que este estudo teve seu objetivo alcançado.

ABSTRACT:

Introduction: According to studies by Pinto&Souza (2004), labor gymnastics adapted to the needs imposed by the type of work, performed without leaving the work station, in short periods of time, throughout the entire working day, can produce positive results for employees. employees and for the company. **Objective:** The objective of this study was to identify the benefits that gymnastics promotes in the work environment, corroborating with the quality of

^I Acadêmico do curso Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: lipefla61@hotmail.com.

^{II} Especialista em Esporte Escolar - UFSM. Professor Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

life of employees. **Methodology:** This research was a narrative literature review, which was based on 5 scientific articles converging with the proposed theme. **Results:** According to the results obtained in the research, GL promotes the worker's quality of life, since it works from the body to the mind, and collaborates in the reduction of RSI/DORT cases, also benefiting the contractor. **Conclusion:** In order to identify the benefits that gymnastics promotes in the work environment, improving the quality of life of employees, we can say that this study had its objective achieved.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Doenças Ocupacionais. Colaborador.

1 INTRODUÇÃO

A adequação do ambiente de trabalho no Brasil, é uma realidade bastante distante. Falando-se do ambiente de escritório, móveis ergonômicos (cujo objetivo é facilitar o trabalho humano, proporcionando mais amplitude, regulagens e opções), custam mais caro no mercado, e por isso são substituídos por móveis sem ergonomia. Um outro motivo, é a preocupação com a grande demanda de produtividade e entrega, antes de tudo. Tornando por sua vez, o ambiente de trabalho cansativo, e o precursor de lesões e pressão psicológica em alguns casos, pela empregabilidade de metas.

Em um artigo para o Blog VIO, Monteiro (2023) afirma que os móveis ergonômicos surgiram com o objetivo de combater lesões, e colaborar no bem estar dos funcionários, uma vez que estes passam em média 8h por dia, dentro do escritório. Alguns dos objetivos destes móveis são diminuição da dor, que pode ser causada desde estar à muito tempo na mesma posição, à movimentação repetitiva, o que provoca aumento da produtividade, causa melhora do bem-estar do funcionário, diminuindo saídas e reabilitações por doenças ocupacionais, visando melhora na qualidade de vida.

Qualidade de Vida (QV), para WEINBERG e GOULD (2001, p. 385) pode ser definida como “as relações avaliativas de uma pessoa à sua vida, em termos de satisfação ou de efeito negativo”.

Deste modo, os efeitos negativos da saúde, cujo conceito é igualmente subjetivo e desenvolvido pelo indivíduo por suas próprias representações, podem ter um grande impacto na Qualidade de Vida. Por sua vez, PATRÍCIO (1996, p. 51) compreende que “ter saúde é ter possibilidades (recursos) de buscar-manter-recompôr seu bem-viver através de componentes

éticos e estéticos, incluindo o modo como o ser humano interage com a natureza e com seus semelhantes: o Homem Ecológico”.

Segundo Lima (2003), e Mendes (2004), a ginástica laboral objetiva promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho. Além disso, corrobora a promoção do bem-estar geral, a melhora da postura e da resistência à fadiga central e periférica. Para as empresas, os principais objetivos levam à diminuição dos acidentes de trabalho, à redução do absenteísmo, à melhora na qualidade total, à prevenção e reabilitação das doenças ocupacionais (tendinites e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho – Dorts).

De acordo com estudos de Pinto&Souza (2004), a ginástica laboral adaptada para as necessidades impostas pelo tipo de trabalho, realizada sem sair do posto, em breves períodos de tempo, ao longo de todo o dia de trabalho, pode produzir resultados positivos para os funcionários e para a empresa.

Sendo assim, o objetivo deste estudo é identificar os benefícios que a ginástica laboral promove no ambiente de trabalho, corroborando com a qualidade de vida dos funcionários.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma **revisão narrativa**, de cunho qualitativo, já que as fontes de busca para a pergunta problema foram de fontes exclusivamente narrativas. Esta, por sua vez, é descrita como um método utilizado na avaliação de um conjunto de dados provenientes de diferentes estudos. Segundo Rother (2007), em suma, uma pesquisa narrativa é proveniente da análise feita, de artigos pontuados em livros e revistas impressas e/ou eletrônicas, cuja interpretação e base crítica do autor, são levados em consideração.

As fontes de pesquisa utilizadas neste estudo foram Scielo, Capes e Portal de Periódicos, e repositórios universitários (Ânima, Ufsc e Unioeste), com o auxílio do Google Acadêmico. Desta forma, as palavras chaves utilizadas na busca foram: “(Ginástica laboral)”, “Ginástica laboral nas empresas”, “Benefícios da GL”, “((Ginástica laboral) AND (auxílio no ambiente de trabalho))”, “(Ginástica laboral) AND (reabilitação)”, “(((‘Ginástica laboral’) AND (prevenção))”.

Sobre os critérios de inclusão de trabalhos para esta pesquisa, foram inclusos aqueles que de alguma forma, apontaram e apropriaram ou não, sobre os benefícios que a prática da ginástica laboral deve trazer à qualidade de vida de funcionários de escritório, não excluindo aqueles que apontaram a GL como reabilitação.

Sobre os critérios de exclusão, foram aplicados aos artigos que buscam explicar o que é a GL, sem relação com o desempenho desta no dia a dia do trabalhador.

A busca de dados para compor a pesquisa aconteceu no mês de abril de 2023. Os artigos foram buscados de forma online, com auxílio do google acadêmico, utilizando as palavras chaves indicadas. Após baixados ou lidos em aba online (Resumo, Introdução e resultados) para avaliação inicial, os artigos escolhidos foram lidos por completo novamente, colocados em um quadro, compondo título, ano de publicação, autores e um breve resumo, além dos resultados finais. Na pré seleção, foram organizados 20 artigos que abordavam de alguma forma, a GL e o ambiente de trabalho. Logo após, estes foram lidos com mais atenção, para assim, dar início a composição da narração dos resultados, mensurando os principais resultados e conclusões obtidos. Dos 20 artigos, 17 apontavam os mesmos resultados, mesmo que as abordagens e formas de pesquisa tenham sido diferentes, já que houveram pesquisas de campo, amostras grandes e pequenas, e revisões de literatura. Assim, foram filtrados destes 17, 5 artigos finais, para mensurar o resultado deste trabalho.

Para facilitar o entendimento e visualização, os resultados foram apresentados em forma de tabela no formato “paisagem”.

3 RESULTADOS

O quadro abaixo apresenta os resultados encontrados em cada um dos artigos, como segue:

TÍTULO	ANO	AUTORES	RESUMO	RESULTADOS
1. A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais.	2007	OLIVEIRA, João.	O objetivo do estudo foi verificar a importância da GL na prevenção de doenças ocupacionais. Uma revisão de literatura.	Notou-se diminuição das dores decorrentes do trabalho, diminuição dos casos de LER/DORT, aumento de produção e melhor retorno financeiro para as empresas.
2. Efeitos das Ginástica Laboral na saúde do Trabalhador.	2014	SERRA, Maysa	A ginástica laboral (GL) é uma modalidade de atividade física praticada dentro da empresa. No entanto, os efeitos dessa prática sobre a prevenção de doenças ocupacionais e melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores ainda não está totalmente esclarecido. Objetivo: Fazer uma análise crítica acerca da contribuição da GL na saúde do trabalhador.	Foi possível observar que a GL apresentou resultados positivos para a melhora da qualidade de vida, provocou redução nos sintomas de depressão e dores na coluna, bem como melhorou a autoestima dos trabalhadores.

3. A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam	2001	GARCEZ, Militão	Objetivo: verificar, se existe diferença nos resultados da ginástica laboral quando orientada por facilitadores e professores de educação física e se esta contribui para sua saúde. Para isto foram selecionadas quatro empresas do Estado de Santa Catarina que aplicam programa de ginástica laboral a mais de um ano.	Os resultados mostraram que a ginástica laboral quando orientada diretamente pelo professor de EF reduz problemas relacionados a dores, desânimo, falta de disposição, insônia, irritabilidade, promovendo uma melhor qualidade de vida. Os resultados apontam que 55.5% dos funcionários ficaram mais motivados a fazerem exercícios e 37% tiveram mudanças nos hábitos relacionados ao lazer.
4. A ginástica Laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho	2008	SAMPAIO, Adelar.	Esta foi uma análise histórica sobre os benefícios que a GL trouxe aos trabalhadores, uma vez que estudos já apontavam a veracidade dos benefícios.	Além de prevenir as LER/DORT, se destaca por apresentar resultados mais rápidos e diretos na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida para o trabalhador.
5. Composição de Ginástica Laboral e ergonomia: uma combinação saudável para empresas	2020	GUIRADO, Gunter.	O objetivo foi quantificar os dados de risco para membros superiores e coluna vertebral, enquanto desenvolvendo Ginástica Laboral e Ergonomia, em trabalhadores de uma empresa no Vale do Paraíba Paulista. Para tal, trabalhou com uma amostragem variável de 33 a 52 funcionários do setor fabril, no período de março de 2017, novembro de 2017 e setembro de 2018.	Em suma, a ginástica laboral e a ergonomia associados, acaba por ser um recurso a diminuir o impacto de distúrbios osteomusculares e cognitivos nos trabalhadores, podendo neste estudo comprovar esta sinergia positiva e de melhora para qualidade de vida dos empregados no ambiente laboral.

4 DISCUSSÃO

Correlacionando com trabalhos selecionados para esta pesquisa, observou-se que os artigos 1 e 2, abordavam a mesma temática. O objetivo destes, era verificar o desempenho da Ginástica Laboral na vida dos trabalhadores. Por fim, notou-se melhora na qualidade de vida não apenas dos trabalhadores, assim como a diminuição dos casos de LER/DORT, beneficiando as empresas, já que a mesma proporcionou aumento de produtividade. O segundo artigo, ainda abordou o aumento da autoestima.

O artigo de número 3, abordou como tema “A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam”, revelando a importância de um profissional qualificado para organizar a abordagem da aula. Como resultados, notou-se que 55% da amostra se mostrou mais motivada na presença de um profissional, e 37% buscou firmar hábitos alimentares mais saudáveis. O artigo também apontou a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, além de benefícios que não haviam sido avaliados nos artigos anteriores, como melhoria nos casos de insônia, aumento da disposição e diminuição da irritabilidade. Corroborando, segundo Figueiredo (2012), no artigo intitulado “ A inserção do profissional de educação física em atividade de ginástica laboral do projeto “qualidade de vida” para a superintendência dos serviços penitenciários /RS ‘’, apontou que o profissional de educação física contribui para a capacitação e o estabelecimento dos níveis adequados de desempenho e condicionamento, visando o bem-estar e a qualidade de vida, proporcionando uma prática mais segura e benéfica.

O artigo de número 4, tinha como objetivo fazer uma análise histórica dos benefícios que a GL trouxe à vida dos trabalhadores. Em suma, além de prevenir LER/DORT, neste estudo, concluiu-se que a literatura aponta melhora na qualidade de vida do trabalhador, assim como os artigos 1 e 2.

Para finalizar, o artigo de número 5, buscou resultados de uma forma mais abrangente, conectando a GL com a ergonomia no ambiente de trabalho. Ou seja, melhorias dentro do setor, que podem facilitar e beneficiar o funcionário, como por exemplo, cadeiras mais confortáveis, telas de computador na altura correta e mesas específicas para as necessidades do trabalhador. Este, por sua vez, mostrou que, os dois unidos, podem ser um recurso a diminuir o impacto de distúrbios osteomusculares e cognitivos nos trabalhadores, tendo comprovado esta sinergia positiva.

5 CONCLUSÃO

Com o objetivo de identificar os benefícios que a ginástica laboral promove no ambiente de trabalho melhorando a qualidade de vida dos funcionários, podemos afirmar que este estudo teve seu objetivo alcançado.

A ginástica laboral no ambiente de trabalho desempenha um papel importante na melhoria da qualidade de vida do trabalhador. Além de atuar na prevenção dos casos de LER/DORT, colabora com o aumento da autoestima, diminuição dos casos de ansiedade e estresse, dores osteomusculares e aumento da produtividade.

A ergonomia no ambiente de trabalho é um grande aliado da GL, proporcionando uma sinergia de sucesso. Juntando o útil ao agradável, um ambiente de trabalho apropriado pode colaborar não apenas com a vida do trabalhador, mas também com a do empregador, uma vez que aponta para a diminuição dos casos de LER/DORT, diminuindo assim a necessidade de afastamentos e atestados médicos.

Com a construção deste estudo, notou-se uma grande quantidade de artigos e livros sobre o assunto, viabilizando a veracidade dos resultados obtidos neste artigo, atuando como mais uma fonte de pesquisa e de afirmação dos benefícios da GL.

REFERÊNCIAS

AMPESSAN, Y.P.A. **Ginástica laboral compensatória e sua contribuição a saúde dos professores**. Arapongas, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Reguladora nº 17: ergonomia. Brasília, DF, 1978.

CANDOTTI CT, Stroschein R, Noll M. **Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho**. Rev. bras. ciênc. esporte;33(3):699-714. Ano 2011.

FIGUEIREDO, Antônio, 2012. **A inserção do profissional de educação física em atividade de ginástica laboral do projeto “qualidade de vida” para a superintendência dos servidores penitenciários/RS**. Acesso em: 01. Mai. 2023. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/67675/000869970.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

GARCEZ, MILITÃO, 2001. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** Acesso em 16. Abril. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/81438>

GUIMARÃES, Marco Antônio T. **A influência de um programa de ginástica laboral sobre a diminuição da intensidade da dor corporal.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 2, n. 7, p. 69-80, São Paulo, janeiro/fevereiro, 2008.

GUIRADO, Gunter, 2020. **Composição de Ginástica Laboral e ergonomia: uma combinação saudável para empresas.** Acesso em 16. Abril. 2023. Disponível em: <https://www.ijhmreview.org/ijhmreview/article/view/190>

LIMA, Valquíria de. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho.** São Paulo: Phorte, 2003.

LIMA, Elessandro V. de; TORTOZA, Charli; ROSA, Luiz Carlos L. da & LOPES-MARTINS, Rodrigo Alvaro B. **Estudo da correlação entre a velocidade de reação motora e o lactato sanguíneo, em diferentes tempos de luta no judô.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 10, n. 5, p. 339-348, São Paulo, setembro/ outubro, 2004.

MONTEIRO, Katarine, 2023. **Os três principais benefícios dos móveis ergonômicos para o seu escritório.** Acesso em: 19. Mar. 2023. Disponível em: <https://viodesign.com.br/blog-3-principais-beneficios-dos-moveis-ergonomicos-escritorio>

OLIVEIRA, João, 2007. **A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** Acesso em: 16. Abril. 2023. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/504/553>

OLIVEIRA JR.V. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** Rev. educ. fís. 2007;139:40-49.

PATRÍCIO, Z. M.. **Ser saudável na felicidade-prazer: uma abordagem ética e estética pelo cuidado holístico-ecológico.** Pelotas: Ed. Universitária/UFPel; Florianópolis: Programa de Pós-Graduação em Enfermagem/UFSC. 151p. 1996

PINTO, A. C. C. S. & Souza, R. C. P. (2004). **A Ginástica laboral como ferramenta para a melhoria da qualidade de vida no setor de cozinha em restaurantes.** Internet: www.eps.ufsc.br. Acesso em 05/2021.

ROTHER, Edna, 2007. **Revisão sistemática X Revisão narrativa.** Acesso em: 10. Março.2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/>

SAMPAIO, Adelar, 2008. **A ginástica Laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho.** Acesso em: 16. Abril. 2023. Disponível em: <https://saber.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1649/1726>

SOUSA, Jaine, 2020. **A dança na escola como influência na construção da imagem corporal de crianças e adolescentes.** Acesso em 16. Abril. 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12539?mode=simple>

SERRA, Maysa, 2014. **Efeitos das Ginástica Laboral na saúde do Trabalhador**. Acesso em: 16. Abril. 2023. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bZZvNNU5AjQ>

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.