



**Universidade
Potiguar**

**UNIVERSIDADE POTIGUAR
CAMPUS NATAL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ARIELLY BEATRIZ PAIVA DO NASCIMENTO
BRENO MATHEUS MACEDO DA CUNHA
MARIA EDUARDA MARQUES DE ALMEIDA**

**IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO A SAÚDE DO
TRABALHADOR**

**NATAL - RN
2023**



**Universidade
Potiguar**

**UNIVERSIDADE POTIGUAR
CAMPUS NATAL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO A SAÚDE DO
TRABALHADOR**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao curso de graduação – bacharelado em Educação Física da Universidade Potiguar, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Ma. Renata Poliane Nacer De Carvalho Dantas

NATAL - RN
2023

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma da busca e seleção dos artigos durante o processo de revisão integrativa.....	09
--	-----------

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Resultados da Importância da ginástica laboral na promoção a saúde do trabalhador.....	10
--	----



**Universidade
Potiguar**

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DeCS	Descritores em Ciências Da Saúde.
GL	Ginastica Laboral.
IC	Ideias Centrais.
LER/DORT	Lesão por Esforço Repetitivo e Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho.
PGL	Programa De Ginástica Laboral.



SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO -----	06
2. METODOLOGIA -----	08
3. RESULTADOS -----	10
4. DISCUSSÃO -----	12
5. CONCLUSÃO -----	15
REFERÊNCIAS -----	16

IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA PROMOÇÃO A SAÚDE DO TRABALHADOR

BRENO MATHEUS MACEDO DA CUNHA
MARIA EDUARDA MARQUES DE ALMEIDA

RESUMO

As doenças ocasionadas no ambiente de trabalho se desencadeiam pelo exercício profissional. Os números de trabalhadores com LER/DORT, vem crescendo bastante, que se caracteriza por lesões de músculos, tendões, fâscias, nervos, apresentando sintomas de dor, parestesia, sensação de peso e geralmente as dores acometem mais na região lombar, cervicais e pernas. O programa de Ginástica Laboral visa diminuir o número de trabalhadores acometidos por doenças ocupacionais, dando uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho, na sua vida pessoal, para contribuir com a produtividade das empresas. Demonstrar a importância da ginástica laboral na promoção a saúde do trabalhador, através da literatura científica vigente. Trata-se de uma revisão integrativa a qual foi desenvolvida no ano 2023, publicados nas bases de dados como: Scielo, Bireme e PubMed, a partir dos seguintes descritores em ciências da saúde - DeCS: Ginástica Laboral, Saúde do Trabalhador, Doenças Ocupacionais. Foram identificadas 22 referências das quais 6 fizeram pertinentes a pesquisa de acordo com os critérios metodológicos, verificando que trabalhadores que fazem ginástica laboral apresentam uma grande melhoria na saúde e em sua produtividade, melhor desempenho profissional, melhor relacionamento interpessoal, melhoria do estado físico, diminuição do número de queixas de dor e redução. A ginástica laboral se mostra de grande importância para a qualidade de vida dos trabalhadores, diminuindo o impacto de distúrbios osteomusculares e cognitivos. Ressalta-se a importância do Educador Físico de orientar e oferecer os benefícios da ginástica laboral para um melhor desempenho de suas ocupações.

Palavras-chave: Ginástica Laboral, Saúde do Trabalhador, Doenças Ocupacionais.

1. INTRODUÇÃO

As doenças que surgem no local de trabalho são causadas pelo desempenho peculiar de uma determinada atividade profissional pelo indivíduo. Em outras palavras, são condições de saúde que resultam necessariamente da prática de uma profissão. Na maioria das vezes, essas condições ocorrem devido à utilização excessiva e repetitiva de certas articulações corporais (SERRA; PIMENTA; QUEMELO, 2014).

Atualmente, tem sido frequente a solicitação de um esforço adicional por parte das empresas aos seus colaboradores, devido ao crescimento substancial da produção. Como resultado, eles são obrigados a desempenhar suas funções de maneira mais ágil e eficiente, o que, infelizmente, tem acarretado o desenvolvimento de doenças comuns no ambiente de trabalho (LIMA, 2018).

O número de trabalhadores com Lesão por Esforço Repetitivo e Distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT) tem aumentado significativamente. Essa condição é caracterizada por lesões nos músculos, tendões, fâscias e nervos, manifestando-se através de sintomas como dor, parestesia e sensação de peso. Geralmente, essas dores afetam principalmente a região lombar, cervical e pernas. O aparecimento da lesão é gradual, e suas causas são multifatoriais e complexas, envolvendo aspectos biomecânicos, cognitivos, sensoriais, emocionais e psicossociais, bem como fatores relacionados às condições e organização do trabalho (ZAVARIZZI; ALENCAR, 2018).

Considerando o que foi mencionado, a proposta do programa de Ginástica Laboral (GL) é reduzir a incidência de doenças ocupacionais entre os trabalhadores, visando melhorar tanto a qualidade de vida no ambiente de trabalho quanto pessoal. Dessa forma, busca-se contribuir para a produtividade das empresas, uma vez que haverá menos funcionários doentes e afastados (LIMA, 2018).

A Ginástica Laboral (GL) atua na prevenção de doenças ocupacionais, melhorando a saúde das pessoas por meio da consciência postural. É uma técnica amplamente aceita de incentivo à atividade física e ao exercício físico no local de trabalho, permitindo melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores e assim reduzir os custos associados ao trabalho (SANTOS, 2020).

Portanto, a Ginástica Laboral é formada por meio de exercícios específicos como alongamento, fortalecimento muscular, coordenação de movimentos e relaxamento. Mostrando seu lado prático antes de iniciar suas rotinas diárias, chamadas de ginástica preparatória, nos intervalos do trabalho, ginástica compensatória e no final do dia, ginástica de relaxamento (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2008).

Com isso, estas são as opções mais viáveis para combater estas doenças profissionais, com o objetivo principal de melhorar a saúde física, tornando-se assim

um poderoso aliado no combate às doenças profissionais no local de trabalho (SANTOS, 2020).

Levando-se em consideração que a ginástica laboral se apresenta como uma proposta de busca de resultados e desenvolvimento nas diversas áreas de trabalho, a questão central deste trabalho é verificar se a ginástica laboral realmente traz resultados positivos na prevenção de doenças ocupacionais, levando à sua aceitação em outras áreas, aspectos para promover novas pesquisas, gerando novos conhecimentos sobre o tema

Dessa forma, verifica-se: a ginástica laboral tem gerado resultados esperados na prevenção de doenças ocupacionais para a saúde do trabalhador?

Diante do aumento das disfunções musculoesqueléticas ocasionadas no ambiente de trabalho, o objetivo deste estudo foi demonstrar a importância da ginástica laboral na promoção a saúde do trabalhador, através da literatura científica vigente.

2. METODOLOGIA

Segundo Souza, Silva e Carvalho (2016) esta pesquisa se classifica numa revisão integrativa, pois têm como proposta combinar dados da literatura teórica e empírica, além de incorporar um vasto leque de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e análise de problemas metodológicos de um tópico particular.

Para os critérios de inclusão: Foram selecionados artigos publicados nos últimos 7 anos (2017 a 2023) e Artigos nos idiomas português, inglês e espanhol. Nos critérios de exclusão foram excluídos artigos que não apresentavam o texto completo disponível na internet, Artigos que não condiziam aos objetivos do estudo, e artigos duplicados.

Para as estratégias atingirem o objetivo deste estudo, foi desenvolvida uma revisão integrativa sobre o tema, através das bases de dados: Scielo, Bireme e Pubmed, a partir dos seguintes descritores em ciências da saúde – DeCS: Ginástica Laboral, Saúde do Trabalhador, Doenças Ocupacionais. Utilizando-se do método de

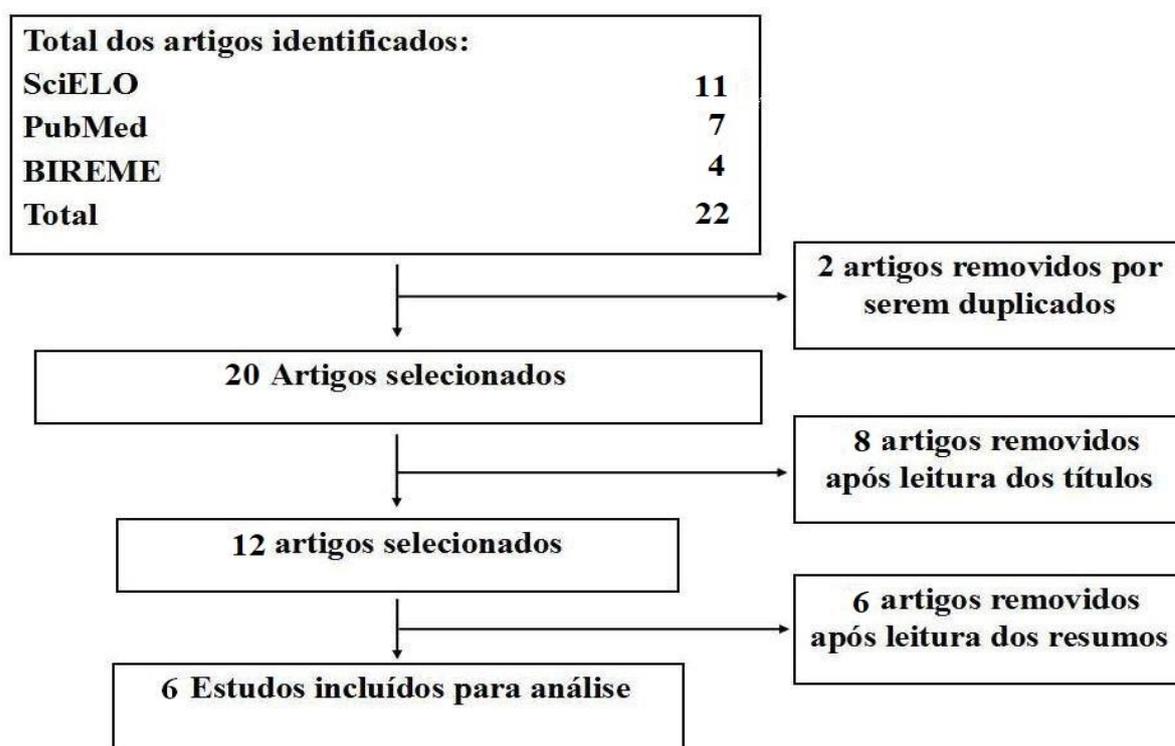
busca avançada os descritores acima citados foram agrupados gerando assim um banco de estudos.

A seleção de busca foi através de artigos publicados do período de 2017 a 2023 nos idiomas português, inglês e espanhol. A partir da abordagem dos diversos autores, os dados foram analisados e discutidos.

Após a coleta dos dados, foram mensurados através de análises de conteúdos transcritos e organizados em tabelas, possibilitando posterior interpretação dos resultados obtidos na literatura científica vigente.

Depois de rodadas as estratégias de busca nas bases eletrônicas citadas, foram identificadas 22 referências, como mostra a figura 1.

Figura 1. Fluxograma da busca e seleção dos artigos durante o processo de revisão integrativa.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

3. RESULTADOS

Inicialmente foram excluídos 2 artigos por se tratarem de estudos duplicados. Após a exclusão das duplicações, os títulos dos 20 artigos foram lidos pelo revisor, sendo excluídos 8 artigos, pois não respondiam o problema da pesquisa. Em seguida, foi realizada a avaliação dos resumos dos 12 estudos restantes, de acordo com os critérios de elegibilidade propostos, sendo excluídos 6 pesquisas, cujos objetivos não condiziam com o tema, e incluídos 6 estudos segundo os critérios metodológicos estipulados para ser discutidos posteriormente.

Entre os 6 estudos identificados, verificou-se que trabalhadores que fazem ginástica laboral apresentam uma grande melhoria na saúde e em sua produtividade, melhor desempenho profissional, melhor relacionamento interpessoal, melhoria do estado físico, diminuição do número de queixas de dor e redução. Os 6 artigos da amostra final foram analisados de forma qualitativa e expostos em uma tabela contendo: Autor e ano, tamanho da amostra, tipo de pesquisa, objetivo e resultados.

Tabela 1: Resultados da Importância da ginástica laboral na promoção a saúde do trabalhador.

Autor e Ano	Tamanho da Amostra	Tipo de Pesquisa	Objetivo	Resultados
SILVA; CUNHA, 2017.	165 Trabalhadores.	Estudo de caso.	Analisar qual o nível de desmotivação dos colaboradores em suas funções exercidas, verificando se o método sugerido após uma análise criteriosa está surtindo efeitos positivos dentro e fora do ambiente corporativo, especificando-se assim alguns modos de avaliação.	Os funcionários fazem ginástica laboral apresentaram uma grande melhoria na saúde e em sua produtividade, foi verificado que os afastamentos pelos praticantes reduziram mais de 90% em relação ao período que não se praticava a Ginástica Laboral.

<p>NASCIMENTO, 2017.</p>	<p>20 Trabalhadores.</p>	<p>Pesquisa de Campo.</p>	<p>Verificar se a prática da ginástica laboral interferirá positivamente no desempenho dos funcionários administrativos do CAV/UFPE, em relação ao aumento de produtividade.</p>	<p>Os funcionários tiveram melhoria do desempenho profissional, melhoria no relacionamento interpessoal, melhoria do estado físico, maior disposição e satisfação na realização das suas atividades laborais.</p>
<p>LIMA; NOGUEIRA, 2017.</p>	<p>10 Empresas, 04 são de pequeno porte, 04 de médio porte e 02 de grande porte.</p>	<p>Estudo Experimental qualitativo e quantitativo.</p>	<p>Analisar a percepção das empresas-clientes do programa de ginástica laboral desenvolvido por uma instituição do sistema S, quanto à efetividade dos benefícios propostos pelo programa.</p>	<p>Os resultados alcançados após a implantação da ginástica laboral as empresas corroboram com a efetividade do programa e com pesquisas já desenvolvidas nesta área, de que há um ganho de produtividade das empresas como consequência da qualidade de vida dos trabalhadores aliada à motivação e interação entre as equipes.</p>

BENELI; ACOSTA, 2017.	21 Trabalhadores.	Estudo Experimental	Analisar a incidência de dor nos funcionários de uma empresa do segmento de informática, e avaliar os efeitos de um programa de ginástica laboral.	Após o programa de ginástica laboral observou-se uma diminuição do número de participantes com queixas de dor e redução percentual na maioria das regiões analisadas.
SANTOS et al., 2020.	41 Trabalhadores.	Estudo Semi Experimental	Identificar possíveis mudanças de hábitos dos trabalhadores com a implantação de um PGL.	Identificou alterações positivas nos hábitos dos trabalhadores após a implantação da ginástica laboral.
GUIRADO et al., 2020.	52 Trabalhadores.	Estudo Experimental	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.	A ginástica laboral e a ergonomia associados, diminui 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.

Fonte: Dados da pesquisa 2023.

4. DISCUSSÃO

Silva; Cunha, (2017) realizaram um estudo com uma amostra de 165 trabalhadores com o objetivo de analisar o nível de desmotivação dos funcionários em suas funções realizadas no ambiente de trabalho, a fim de saber se a ginástica laboral

terá pontos positivos em sua produtividade. Assim, foram coletadas informações sobre os sintomas dos funcionários, que relataram sofrer de dores nas costas e nas pernas além de demonstrar sua insatisfação com as condições do ambiente em que exercem sua atividade. Com isso, recomendaram que os trabalhadores efetuassem exercícios laborais em pé e sentados, e também recomendaram a implementação da ergonomia. Ao verificar que foi demonstrado que os colaboradores que participavam nas atividades diárias tiveram uma grande melhoria na sua saúde e produtividade, constatou-se que na área de RH o afastamento dos funcionários diminuiu mais de 90% em relação ao período em que não praticava a ginástica laboral.

Nascimento (2017) realizou um estudo com 20 trabalhadores para verificar se a prática de exercícios físicos no local de trabalho tem efeito positivo no desempenho dos trabalhadores. Foram aplicados dois questionários, o primeiro, antes da primeira sessão de exercícios no trabalho e o último, após 40 dias, para comparação de informações. As sessões de exercícios físicos foram realizadas durante a jornada de trabalho, 3 vezes por semana, cada sessão com duração de 15 minutos. Sendo assim, foi constatado que os resultados obtidos levam a comprovar os benefícios alcançados com as sessões de Ginástica Laboral: melhoria do desempenho ocupacional, prevenção de lesões por esforços musculares repetitivos e lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho, contribuindo ainda para a melhoria da qualidade do trabalho.

Lima e Nogueira, (2017) decidiram fazer um estudo com 10 Empresas, 04 de pequeno porte, 04 de médio porte e 02 de grande porte para analisar a percepção das empresas-clientes do programa de ginástica laboral, quanto à efetividade dos benefícios propostos pelo programa. Os mesmos aplicaram um questionário composto de 04 perguntas abertas, onde as empresas foram convidadas a responder conforme suas experiências na implantação do programa de ginástica laboral. Em seguida, foram levantados os dados quantitativos das Ideias Centrais (IC), Motivação para implantação da ginástica laboral: composta de IC-A investir em qualidade de vida dos trabalhadores, IC-B prevenir LER/DORT, doenças ocupacionais e IC-C requisitos legais. Por fim, analisaram-se os dados coletados de forma quantitativa comparando com os discursos coletivos, a fim de ratificar os não a efetividade do programa de ginástica laboral. Após a implantação da ginástica laboral as empresas corroboram

com a efetividade do programa, de que há um ganho de produtividade das empresas como consequência da qualidade de vida dos trabalhadores aliada à motivação e interação entre as equipes.

Beneli e Acosta, (2017) fizeram uma pesquisa com amostra de 21 trabalhadores, para analisar a incidência de dor nos funcionários de uma empresa do segmento de informática, e avaliar os efeitos de um programa de ginástica laboral. Inicialmente os mesmos aplicaram um questionário denominado de Trigger Points, antes e depois do programa, em que o participante indica através do desenho, as regiões com maior incidência de dor durante o período de trabalho. Os resultados demonstraram a existência de alto percentual de trabalhadores da empresa de informática acometidos por algum desconforto ou dor, com maior incidência nas regiões da coluna, pescoço, trapézio e punho. Com isso foi aplicado o programa de ginástica laboral, ao qual foi observado uma diminuição do número de participantes com queixas de dor e redução percentual na maioria das regiões analisadas. Demonstrando que a ginástica laboral realizada durante um período de seis meses, com três sessões por semana, pode contribuir significativamente com a diminuição ou ausência de dor nestes funcionários.

Para Santos et al., (2020) seu estudo foi composto por 41 trabalhadores com intuito de identificar possíveis mudanças de hábitos dos trabalhadores com a implantação de um programa de ginástica laboral (PGL). Com isso, aplicaram um questionário que contemplava variáveis sobre hábitos alimentares, deslocamentos e prática de atividade física e foi aplicado anterior e posteriormente à intervenção. As sessões foram realizadas durante a jornada de trabalho, compostas de atividades físicas e informações sobre reeducação alimentar, educação postural, consciência corporal e importância da prática regular de atividade física. Sendo assim, foi observado na sua pesquisa que alterações positivas nos hábitos dos trabalhadores após a implantação do PGL, sugerindo que essa seja uma estratégia importante no âmbito de promoção da saúde no trabalho.

Para Santos et al., (2020), o seu estudo centrou-se em 41 trabalhadores com o objetivo de identificar possíveis alterações nos hábitos dos trabalhadores ao implementar um programa de ginástica laboral (PGL). Desta forma, aplicaram um questionário que incluía variáveis sobre hábitos alimentares, viagens e atividade física

e foi aplicado antes e depois da intervenção. As sessões acontecem durante a jornada de trabalho e incluem atividades físicas e informações sobre reabilitação nutricional, educação postural, consciência corporal e importância da atividade física regular. Assim, o estudo observou mudanças positivas nos hábitos dos trabalhadores após a implementação do PGL, sugerindo que é uma estratégia importante no contexto da promoção da saúde no local de trabalho.

Guirado et al., (2020) resolveram realizar uma pesquisa para quantificar os dados de risco para membros superiores e coluna vertebral, enquanto desenvolvendo Ginástica Laboral e Ergonomia com amostra de 52 trabalhadores. Primariamente fizeram uma avaliação dos Risco de Membros Superiores, computando os rastreamentos se; diversificação de movimentos durante o ciclo e essa diversificação ocupa mais de 30% do ciclo de trabalho; repetição das mesmas ações técnicas ocorre em intervalo menor que 30 segundos; atividade exige força nítida das mãos e membros superiores ou força de alta intensidade das mãos e membros superiores; desvio postural nítido do punho ou ombro; algum esforço estático do tronco ou nos membros superiores; postura básica ao desenvolver as ações técnicas o trabalhador tem flexibilidade na postura, podendo fazê-las sentado ou em pé. Depois foi aplicado a ginástica laboral e aplicado orientações sobre ergonomia. Com isso, foi possível inferir que durante a evolução dos três momentos de coleta de dados, houve melhora dos indicadores. Ao qual foi demonstrado que a ginástica laboral e a ergonomia associados, foi 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.

5. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que os resultados atenderam aos objetivos da pesquisa, demonstrando os benefícios e a importância dos programas de ginástica laboral aplicados nas empresas para os colaboradores.

Portanto, este programa de condicionamento físico no local de trabalho tem se mostrado de particular importância para um melhor desempenho dos trabalhadores, promovendo melhorias significativas na saúde e na produtividade, um melhor trabalho,

melhores relacionamentos interpessoais, melhoria da condição física e redução do número de problemas de saúde e redução de afastamento médico.

Quanto à contribuição da pesquisa para os trabalhadores, ressalta-se a importância do Educador Físico de contribuir e oferecer os benefícios do programa de ginástica laboral e ergonomia. Com isso, a atuação do Educador Físico faz com que ele sobressaia em ambientes trabalhistas, demonstrando sua importância em tal ambiente.

Demonstrando também que a prática de exercícios no trabalho melhora a qualidade de vida dos trabalhadores, melhorando seu desempenho durante a jornada de trabalho. Dessa forma, entendemos que a ginástica laboral oferece todas as possibilidades de desenvolvimento aos seus praticantes, que se beneficiam de uma qualidade de vida, aprendizado e desempenho diferenciados.

REFERÊNCIAS

BENELI, L.M.; ACOSTA, B.F. Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre a incidência de dor em funcionários de uma empresa de software. **Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA**, Três Lagoas, v.4, n.1, p.66-76, 2017.

GUIRADO, G.M.P.; OLIVEIRA, E.; SILVA, M.M.P.da.; MOREIRA, A.F.B.; FERREIRA, F.V. Composição da ginástica laboral e ergonomia: uma combinação saudável para as empresas. **International Journal of Health Management Review**, v.6, n.1, 2020.

LIMA, F.V.B.; NOGUEIRA, R.J.C.C. A efetividade do programa de ginástica laboral. **Revista de Administração de Roraima-UFRR**, Boa Vista, v.7 n.2, p.297-309, 2017.

LIMA, V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. **Phorte Editora**, 2018.

NASCIMENTO, L.J.do. **A influência da ginástica laboral no desempenho dos funcionários nos setores administrativos da universidade federal de Pernambuco no campus de vitória de santo antão**. 47p. TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, 2017.

SAMPAIO, A.A.; OLIVEIRA, J.R.G. 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, 2008.

SANTOS, C.M. Mudança nos hábitos de participantes de um programa de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v.18, n.1, p.66-73, 2020.

_____. Mudança nos hábitos de participantes de um programa de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v.18, n.1, p.66-73, 2020.

SANTOS, C.M.dos.; ULGUIM, F.O.; POHL, H.H.; RECKZIEGEL, M.B. Mudança nos hábitos de trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral. **Rev Bras Med Trab.** v.18, n.1, p.66-73, 2020.

SERRA, M.V.G.B.; PIMENTA, L.C.; QUEMELO, P.R.V. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão da literatura. **Revista pesquisa em fisioterapia**, v.4, n.3, 2015.

SILVA, I.N.F.da.; CUNHA, N.C. ginástica laboral: benefícios e melhoria da qualidade de vida – estudo de caso. **Getec**, v.6, n.13, p.121-138, 2017.

SOUZA, M.T.S.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Rev. Einstein**, São Paulo, v.8, n.1, p.102-106, 2016.

ZAVARIZZI, C.P.; ALENCAR, MC.B.de. Afastamento do trabalho e os percursos terapêuticos de trabalhadores acometidos por LER/DORT. **Saúde em Debate**, v.42, p.113-124, 2018.