

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ESTEPHANY RUAMMA BEZERRA DE MELO

**GINÁSTICA LABORAL E SEUS EFEITOS NA LONGEVIDADE DOS
TRABALHADORES – Uma revisão Integrativa**

MOSSORÓ/RN

2021

ESTEPHANY RUAMMA BEZERRA DE MELO

**GINÁSTICA LABORAL E SEUS EFEITOS NA LONGEVIDADE DOS
TRABALHADORES – Uma revisão integrativa**

Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN – como requisito obrigatório para obtenção do título/do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador (a): Prof. Esp. Alberto Assis
Magalhães

MOSSORÓ/RN

2021

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

M528g Melo, Estephany Ruamma Bezerra de.

Ginástica laboral e seus efeitos na longevidade dos trabalhadores: uma revisão integrativa / Estephany Ruamma Bezerra de Melo. – Mossoró, 2021.

40 f.

Orientador: Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães.

Monografia (Graduação em Educação Física) –
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Ginástica. 2. Ambiente de trabalho. 3. Trabalhador. 4. Longevidade. 5. Qualidade de vida. I. Magalhães, Alberto Assis. II. Título.

CDU 796.4:331.105.24

ESTEPHANY RUAMMA BEZERRA DE MELO

**GINÁSTICA LABORAL E SEUS EFEITOS NA LONGEVIDADE DOS
TRABALHADORES**

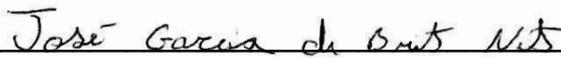
Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN – como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Defendida em 03 / 12 / 2021.

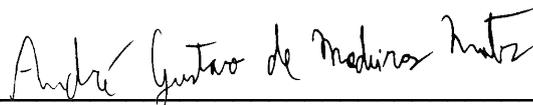
BANCA EXAMINADORA



Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães (FACENE)
Presidente e Orientador



Prof. Me. José Garcia de Brito Neto (FACENE)
1º Membro



Prof. Esp. André Gustavo de Medeiros Matos (FACENE)
2º Membro

Dedico este trabalho aos meus pais Enoque Oliveira de Melo e Vera Raquel Bezerra de Melo por toda dedicação, cuidado, amor e incentivo no decorrer dessa jornada acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus, por nunca ter me abandonado, desde a grande conquista de ter sido aprovada até a finalização do curso o Senhor esteve comigo. Sou grata por cada momento em que se mostrou presente me dando sabedoria, força, fé e determinação para enfrentar cada dificuldade durante essa jornada, mesmo nos simples detalhes tem cuidado de mim,

Aos meus pais Enoque Oliveira de Melo e Vera Raquel Bezerra de Melo por toda a dedicação e renúncia, orações, companheirismo e cuidado. Embora as lutas tenham sido muitas, Deus sempre cuidou de nós e é graças a tudo que fizeram por mim que esse sonho tem se tornado realidade.

A minha irmã Emilly Rebeca Bezerra de Melo por ter me apoiado juntamente com meus pais na escolha do curso e por ter suportado minhas crises de estresse e ansiedade.

Aos meus avós Eliete Maria Oliveira de Melo e Alfredo Luiz de Melo por terem me fornecido uma estadia confortável durante esses quatro anos, esse apoio tem sido fundamental.

Ao meu noivo Máximo Rebouças Filho que sempre me deu forças, incentivou, se fez presente em cada etapa, acreditou no meu potencial e não me deixou esquecer isso, me acalmou nos momentos de ansiedade e foi paciente durante todo processo de construção do TCC.

Ao meu tio Antônio Reis Gomes Barbosa por ser um exemplo de Profissional de Educação Física. Sua vida, de forma geral, me inspirou e me influencia a buscar ser uma profissional que ama sua profissão, que faz com amor, alegria e dedicação e busca ser sempre melhor.

Sou grata por toda a minha família que sempre esteve presente me incentivando a continuar lutando pelos meus sonhos, seja de forma indireta ou diretamente cada um merece o reconhecimento pela contribuição feita para que eu chegasse até aqui.

Ao meu orientador Prof. Esp. Alberto Assis Magalhães por toda dedicação, paciência, ensinamentos, força e orientação na construção desse trabalho que foram de extrema importância, além dos conhecimentos que foram repassados em sala de aula durante as ministrações de disciplinas curriculares, seus ensinamentos muito contribuíram para minha formação pessoal e profissional.

Aos membros da banca o Prof. Me. José Garcia de Brito Neto e Prof. Esp. André Gustavo de Medeiros Matos pelo interesse e disponibilidade para participar dessa etapa única e tão importante desde o pré-projeto até a conclusão do mesmo.

A todos os professores da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró que fizeram parte e contribuíram para minha formação profissional e também pessoal, cada professor pôde contribuir significativamente na construção dos aprendizados.

Posso todas as coisas naquele que me fortalece.

(Filipenses 4:13)

RESUMO

A Ginástica Laboral é uma importante ferramenta utilizada pelas empresas para a diminuição de estresses físicos e mentais advindos de má postura ou de movimentos repetitivos de maneira prolongada durante a jornada de trabalho. Com isto, o presente trabalho tem como objetivo geral analisar as evidências temáticas em artigos científicos sobre a influência da GL na longevidade e qualidade de vida de trabalhadores, visando como objetivos específicos verificar estratégia de busca através de fluxograma em levantamento em base de dados escolhidos, identificar através do levantamento em base de dados quais as principais evidências na literatura que apontam relações entre a ginástica laboral e a qualidade de vida de trabalhadores, observar a avaliação metodológica, resultados e conclusões dos estudos selecionados. A metodologia do presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão integrativa, pautando-se na análise qualitativa, nos quais os artigos utilizados passaram por critérios de inclusão e exclusão, a fim de atender os objetivos traçados. Os descritores utilizados para fazer a busca dos artigos selecionados nas bases de dados indexadoras foram: "Ginástica AND Ambiente de trabalho AND trabalhador AND longevidade AND Qualidade de vida" e "Ginástica AND Ambiente de trabalho OR trabalhador AND longevidade AND Qualidade de vida" fazendo uso dos booleanos *AND* e *OR*, resultando em 6 artigos selecionados para compor a pesquisa. Após todo o processo de seleção dos artigos, foram apresentados estudos que apontam alguns dos fatores que podem influenciar na aquisição de programas de ginástica laboral, bem como os benefícios a longo prazo como melhora nas funções musculoesqueléticas e incentivo a um estilo de vida ativo, que promove maior longevidade e uma melhor qualidade de vida resultantes da implementação desses programas de acordo com pesquisas já realizadas.

Palavras-chave: Ginástica. Ambiente de trabalho. Trabalhador. Longevidade. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Labor Gymnastics is a relevant tool utilized by companies to reduce physical and mental stress arising from poor posture or repetitive movements for a long time during the workday. With this, the present work has as general objective to analyze the thematic evidence in scientific articles about the influence of GL on the longevity and quality of life of workers, aiming as specific objectives to verify the search strategy through a flowchart in a survey in a chosen database, identify, through a database survey, which the main evidence in the literature that point to relationships between labor gymnastics and the quality of life of workers, observe the methodological evaluation, conclusions of the selected studies. The methodology of this study is bibliographic research of the integrative review type, based on qualitative analysis, in which the articles used went through the criterion of inclusion and exclusion to meet the outlined objectives. The descriptors used to search the articles selected in the indexing databases were: "Ginástica AND Ambiente de trabalho AND trabalhador AND longevidade AND Qualidade de vida" e "Ginástica AND Ambiente de trabalho OR trabalhador AND longevidade AND Qualidade de vida" making use of booleans AND and OR, resulting in 6 articles selected to compose the research. After the entire article selection process, studies presented that point out some of the factors that can influence the acquisition of workplace gymnastics programs, as well as the long-term benefits such as improved functions musculoskeletal and encouraging an active lifestyle, which promotes greater longevity and a better quality of life resulting from the implementation of these programs, according to research already carried out.

Keywords: Gymnastics. Work environment. Employee. Longevity. Quality of life.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABGL	Associação Brasileira de Ginástica Laboral
CONFEF	Conselho Federal de Educação Física
CREF	Conselho Regional de Educação Física
DORT	Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho
GL	Ginástica Laboral
GLC	Ginástica Laboral Compensatória
GTI	O Grupo Técnico Interprofissional
LER	Lesão por Esforço Repetitivo
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
NESRA	Associação Nacional de Serviços e Recreação para os empregados dos Estados Unidos
OMS	Organização Mundial da Saúde
SciELO	<i>Scientific Eletronic Library Online</i>

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. GINÁSTICA LABORAL: ORIGEM E EVOLUÇÃO	15
2.1. O MUNDO COORPORATIVO E A SAÚDE DO TRABALHADOR.....	17
2.2. A GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA.....	18
2.3. BENEFÍCIOS DOS PROGRAMAS DE GINÁSTICA LABORAL	20
3. METODOLOGIA	23
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS.....	31
ANEXO A.....	35

1. INTRODUÇÃO

Com a chegada da Revolução Industrial, ocorreram grandes modificações não somente em máquinas, mas também nas condições de trabalho humano, com isso, foi observada uma crescente nas horas extras de trabalho e nos movimentos realizados, que se tornaram cada vez mais padronizados e, conseqüentemente, o aumento nos casos de lesões por esforço repetitivo (LER) e nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) (RIMOLI, 2006).

Essas lesões eram predominantes em trabalhadores operários e artesões até a data de 1870, e após esse período passou a atingir outras profissões. O século XX foi marcado pelo avanço de tecnologias no intuito de facilitar as condições de trabalho de funcionários, o que acabou os prejudicando com as conseqüências dessas mudanças (FERREIRA; SANTOS, 2013).

Segundo Lima (2004), a Ginástica Laboral (GL) tem seu primeiro registro na Polônia em 1925 e era conhecida como Ginástica de Pausa, em seguida foi sendo adotada por outros países como Holanda e Rússia. Consiste em um programa que tem como um de seus objetivos humanizar o ambiente de trabalho através de exercícios físicos com a finalidade de compensar a sobrecarga durante a jornada de trabalho a fim de evitar e corrigir vícios posturais.

De acordo com a Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL) (2012, p. 17), a GL pode ser definida como um programa que ocorre durante a jornada de trabalho com exercícios a fim de diminuir e compensar a sobrecarga gerada pela jornada de trabalho das estruturas musculoesqueléticas, bem como melhorar a percepção corporal e postura dos trabalhadores e contribuir com a diminuição dos índices de acidentes e afastamentos do trabalho. Tem também como objetivo promover educação em saúde e incentivar um estilo de vida ativo.

A GL é um programa de exercícios físicos, planejados e estimulados por Profissionais de Educação Física, que podem ser realizados no próprio local e durante a jornada de trabalho, deve ser desenvolvido de acordo com as características da atividade desempenhada em cada função onde ocorrerá o seu desenvolvimento (BRANCO *et al.* 2015).

Os exercícios devem ser específicos para cada posição de ocupação, sendo assim bem planejados e estruturados para atender as necessidades de cada uma delas. É uma ginástica que influencia positivamente a atenção e a autoestima dos

praticantes, além de trabalhar o corpo, pois estimula o autoconhecimento proporcionando um ótimo relacionamento em equipe, além de proporcionar mudanças dentro e fora do ambiente de trabalho (LIMA, 2004).

A principal indicação da GL está relacionada com a prevenção e diminuição de LER e DORT; como afirma a Associação Nacional de Serviços e Recreação para os empregados dos Estados Unidos (NESRA) sobre a prática de atividade física dos funcionários em geral da empresa (OLIVEIRA, *et al.* 2007).

Um dos principais objetivos que a GL traz para os funcionários é uma mudança da qualidade de vida e lazer, que pode ser levado além do ambiente laboral. O mais importante, é a prevenção de doenças que tem como finalidade evitar o acúmulo de dores musculares, estresse, e prejudicar a vida do trabalhador, acometidos das atividades laborais durante o expediente (MENDES ; LEITE, 2004).

De acordo com Maeno *et al* (2002), há alguns objetivos correlatos à GL, como, por exemplo, evitar a monotonia e repetitividade, além de prevenir LER e DORT's, que afetam diretamente a saúde e desempenho profissional de colaboradores. Porém percebe-se que há baixa adesão pelos empregadores e também por parte dos funcionários, tendo em vista que muitos se sentem intimidados com a prática de exercícios físicos no seu ambiente de trabalho.

De acordo com a pesquisa de Wachter (2015), a adesão a um programa de GL pode contribuir positivamente para as empresas já que possibilita um melhor desempenho motor e socioemocional de seus colaboradores. Sendo assim, elencamos a seguinte questão problema: Como os efeitos da ginástica laboral podem influenciar na longevidade e na qualidade de vida de trabalhadores?

Mediante essa problemática, o presente trabalho tem como objetivo geral analisar as evidências temáticas em artigos científicos sobre a influência da GL na longevidade e qualidade de vida de trabalhadores, visando como objetivos específicos verificar estratégia de busca através de fluxograma em levantamento em base de dados escolhidos, identificar através do levantamento em base de dados quais as principais evidências na literatura que apontam relações entre a ginástica laboral e a qualidade de vida de trabalhadores, observar a avaliação metodológica, resultados e conclusões dos estudos selecionados.

A temática despertou interesse durante as aulas da disciplina de Ergonomia e Ginástica Laboral ministrada na Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de

Mossoró pelo professor Francisco¹. Nos encontros da disciplina foi abordado sobre a baixa adesão de programas de GL e sua influência seguida de seus benefícios para os funcionários, assim como para as empresas as quais prestam serviço. Até o momento não havia conhecimento sobre o tema em questão, o que instigou a busca por um estudo mais aprofundado, tendo em vista a falta de divulgação de uma área de atuação do profissional de Educação Física que possui um grande potencial de desenvolvimento.

O fator primordial para a escolha da temática do referente trabalho foi a falta de repercussão de conhecimento sobre os programas de GL, bem como a baixa adesão de empresas de diferentes âmbitos profissionais. Os programas de GL vão além de alguns minutos de pausa nas jornadas diárias de trabalho, que por sua vez, estão relacionados diretamente a saúde biopsicossocial de seus praticantes, tendo em vista a promoção de interações sociais durante as sessões, além de conscientizar sobre a importância da prática regular de exercícios físicos e cuidados à saúde.

O referente trabalho, tratando-se de uma revisão integrativa, irá abordar inicialmente a origem e evolução da Ginástica Laboral, trazendo dados históricos sobre sua trajetória e implantação no mundo corporativo, bem como seus efeitos nas empresas que desenvolvem os programas de GL. A metodologia apresenta estudos e seus resultados sobre os efeitos da GL na qualidade de vida das pessoas que participaram das pesquisas, possibilitando conclusões positivas sobre os efeitos que foram causados nos participantes, bem como os benefícios em longo prazo para as empresas e seus trabalhadores.

¹ Para preservar a identidade do professor utilizamos pseudônimos.

2. GINÁSTICA LABORAL: ORIGEM E EVOLUÇÃO

Segundo o Ministério da Educação (1990), o livro “Ginástica de Pausa destinada a operários”, editado na Polônia em 1925, é considerado o primeiro registro sobre a GL e foi introduzida na Holanda e Rússia alguns anos após e, posteriormente, na década de 1960, disseminou-se para outros países como Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão.

No Japão, em 1º de Novembro de 1928, foi regulamentada a prática da Ginástica de Rádio, conhecida como Rádio *Taissô*, que, adotada por serviços, escolas e empresas tinha como intuito a descontração e cultivo da saúde. Porém apenas durante a década de 1960 tornou-se obrigatória a Ginástica Compensatória visando diminuir riscos e acidentes de trabalho, bem como aumentar a produtividade e bem-estar dos trabalhadores (LEDUR, 2017).

De acordo com a Revista Ishibrás (1977), no Brasil, mais especificamente no Rio de Janeiro, foi implementado em 1969 a Ginástica Matinal por uma equipe técnica da fundação Ishibrás que consistia em uma execução no início do expediente durante cerca de 10 minutos. Aproximadamente 2.500 trabalhadores realizavam esse tipo de ginástica.

Segundo Lima (2019), o objetivo geral do programa era promover o aprimoramento físico dos funcionários e proporcionar maior disposição para o trabalho, melhorando o estado geral do trabalhador, com isso existiam três objetivos específicos:

Quadro 1 – Objetivos específicos para melhoria do estado geral do trabalhador

Físicos	Organizacionais	Funcionais
São o conjunto de medidas que visam prevenir acidentes no trabalho. Algumas pesquisas mostram dados que comprovam a eficácia da implementação de exercícios matinais, resultando em um decréscimo de casos de contusões que são causadas por longos períodos de esforço físico sem que antes haja uma preparação.	Estão relacionados à demonstração da importância de maiores disciplinas e organização no ambiente de trabalho para os funcionários. A transmissão de mensagens e distribuição de tarefas deve ser feita pela empresa de forma a otimizar o tempo, assim aproveitando as reuniões de funcionários.	Buscam promover o aprimoramento físico do funcionário, com maior disposição para desenvolvimento de suas funções laborais e promoção de aprimoramento geral. Com isso são obtidas melhorias na capacidade respiratória, vitalidade muscular e mental, descontração e coordenação motora e flexibilidade muscular.

Fonte: LIMA, 2019, p.15

Segundo Lima (2007) a primeira Associação de Rádio *Taissô* no Brasil foi formada em 1978 como uma divisão da Associação dos Lojistas da Liberdade (SP), em comemoração aos 70 anos da imigração japonesa do país. Várias empresas de origem japonesa adotaram a metodologia em suas linhas de produção. Algumas adaptações foram necessárias para atender o perfil dos trabalhadores brasileiros e com isso houve uma abertura para a contratação de profissionais de Educação Física na condução dos programas de GL.

Kolling (1982) foi responsável por um estudo pioneiro que visava analisar os impactos gerados a um grupo de operários após a implementação do programa de GL. O grupo de operários que participou do estudo recebeu aulas de ginástica diariamente e ao fim do processo pôde ser notório o aumento da integração entre os grupos que participaram da amostra, além de resultados positivos na diminuição da fadiga.

Lima (2019) diz que ainda na década de 1990, no Brasil, o crescimento das empresas que passaram a incorporar programas de GL com objetivo de diminuir a prevalência de distúrbios osteomusculares entre os trabalhadores, fez com que a GL ganhasse a importância e espaço nas discussões acadêmicas e em 2007 foi fundada a Associação Brasileira de Ginástica Laboral, com objetivo de incentivar a pesquisa sobre a GL como instrumento de Promoção da Saúde.

Ainda no mesmo ano o sistema Conselho Federal de Educação Física (CONFEF)/Conselho Regional de Educação Física (CREF) elegeu 2007 como sendo “o Ano da Ginástica Laboral” em virtude da importância que as atividades exerceram para os trabalhadores e para a sociedade no modo geral devido seus efeitos benéficos na prevenção e promoção da saúde com o incentivo ao estilo de vida ativo (TEIXEIRA BRUNO, 2018).

Segundo Lima (2019), em 2015 a publicação da obra “Ginástica Laboral: Prerrogativa do profissional de Educação Física” pelo sistema CONFEF/CREFs, teve como objetivo reforçar os estudos, dados e pesquisas que apontam a GL como o melhor recurso para reduzir lesões e doenças osteomusculares decorrentes do trabalho, sobretudo no que se refere à necessidade de formação especializada para o desenvolvimento dos programas.

Em 2018, a GL obteve um grande reconhecimento na área da saúde e da segurança no trabalho, com isso foi incluída no Dicionário de Saúde e Segurança do Trabalhador: conceitos, definições, história, cultura (MENDES 2018).

2.1 O MUNDO COORPORATIVO E A SAÚDE DO TRABALHADOR

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Lima (2019) diz que quando se entende que um dos objetivos da promoção da saúde é a transformação dos comportamentos dos indivíduos, focando na mudança da maneira de agir, pensar e no estilo de vida, as atividades e programas de promoção da saúde concentram-se nos componentes educativos, primeiramente nos relacionados aos riscos comportamentais susceptíveis a mudanças.

Uma reflexão a cerca da atuação do profissional de Educação Física como membro das equipes de saúde ocupacional, seja na prevenção primária, quanto na promoção da saúde através de ações que possibilitem o contato e conhecimento sobre os programas de ginástica laboral e exercícios durante a jornada de trabalho deve ser exigida dos profissionais da área da saúde, principalmente dos próprios profissionais de Educação Física que devem avaliar suas atuações de forma a reconhecer suas contribuições para o desenvolvimento da saúde ocupacional (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010).

Os tipos mais indicados de prevenção pela Organização Pan-Americana da Saúde (2010) são:

- **Prevenção Primária:** Que ocorre no período pré-patogênico, onde são desenvolvidas atividades com objetivo de promover a saúde e proteção específica para os trabalhadores;
- **Prevenção Secundária:** São desenvolvidas ações para o diagnóstico precoce, com o objetivo de promover o tratamento imediato na intenção de diminuir os danos que já foram acometidos;
- **Prevenção Terciária:** Atividades objetivando a reabilitação do membro lesionado de forma a promover maior funcionalidade e bem-estar para o funcionário acometido.

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (2010) propõe que a promoção da saúde no local de trabalho é o esforço em conjunto das empresas/empregadores, colaboradores e da sociedade para obtenção de melhorias na saúde e o bem-estar das pessoas no ambiente de trabalho. Esses esforços consistem em:

- Promover melhorias na organização e no ambiente de trabalho;

- Incentivar os trabalhadores quanto à adesão de atividades saudáveis;
- Disponibilizar conhecimentos para que seus trabalhadores optem por escolhas saudáveis;
- Promover ações de incentivos para proporcionar melhores desenvolvimentos sociáveis.

De acordo com Batista (2012), a educação interprofissional se mostra cada vez mais importante para a formação de profissionais que venham a desenvolver um bom trabalho em equipe, o que é essencial para a integralidade no cuidado em saúde.

Lima (2019, p. 23) relata que em nome do CREF4/SP, “busca o fortalecimento da importância do Profissional de Educação Física na colaboração técnica e participação ativa dos processos de formulações e aplicação das políticas públicas para atendimento da sociedade”. O Grupo Técnico Interprofissional (GTI) da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (SES/SP) foi criado pela resolução SS nº 78, de 23-6-2014, o qual realizou em 2017 o 1º Seminário sobre Prática Colaborativa Interprofissional. O evento teve como finalidade disseminar a prática colaborativa Interprofissional em toda a rede de saúde (pública e privada) do Estado de São Paulo e disponibilizar aos profissionais da área da saúde, um conjunto de informações e propostas com o intuito de contribuir para a viabilidade de ações que permitissem haver o fortalecimento da prática colaborativa interprofissional.

2.2 A GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA

Em 1978 teve início o projeto Ginástica Laboral Compensatória (GLC), foi realizado pelo FEEVALE- Federação de Ensino Superior do Vale dos Sinos. Contudo, nesse momento a GLC não obteve resultados significativos, sem avanços, sem ser executada devido aos estudos relacionados à implantação de GL nas empresas. Na década de 90 há um maior incentivo e objetivo de favorecer aos funcionários uma boa qualidade de vida, além de evitar e prevenir doenças como LER/DORT, assim como o estresse resultante desses traumas (POLETTI, 2002).

Mendes e Leite (2004) relatam sobre a responsabilidade social na empresa, e afirmam que é algo cada vez mais cobrado, uma vez que as pessoas passaram a valorizar a maneira que as empresas investem em seus funcionários, bem como na qualidade de atendimento fornecido para a população em geral. A qualidade de vida

dos funcionários resulta em um melhor atendimento ao público o que gera maior rendimento nas empresas.

Os programas de GL geram benefícios às empresas que implementam a modalidade, alguns deles são apresentados por Deutsch (2012), como:

- Redução de gastos gerados às empresas devido os afastamentos e faltas dos funcionários, bem como o aumento da atenção e melhorias da saúde dos trabalhadores;
- A empresa passa a ter maiores produções resultante da boa aptidão física de seus funcionários;
- Redução de ações civis, pois com a implementação dos programas de GL a empresa mostra-se preocupada e interessada no estado de saúde de seus trabalhadores;
- A empresa passa a gerar uma boa imagem com os programas de GL que são voltados à qualidade de vida de seus funcionários.

Algumas empresas encontraram uma forma de inserir programas de GL sem que houvesse gastos na execução. Os programas adotados são sem, necessariamente, a presença de um instrutor na hora da prática, seja um fisioterapeuta ou um profissional de educação física. Embora seja primordial a presença de um profissional da área para a obtenção de resultados satisfatórios, respeitando os horários e objetivos da empresa, muitas delas aderiram a métodos *online* de GL, através de *internet*, *CD-ROM*, *pen drive*, programas de computador, dentre outros meios eletrônicos que pudessem ensinar as aulas aos seus funcionários de maneira econômica para a empresa (FERREIRA E SANTOS, 2013).

Mendes e Leite (2004) mostram estudos de algumas empresas onde a função dos trabalhadores é desenvolvida em tecnologia na frente do computador, nesse caso o método adotado pela empresa consiste em uma pausa do teclado, pois a cada 50 minutos de serviço o funcionário deve parar suas obrigações laborais e executar os exercícios físicos específicos que irão aparecer na tela de seus computadores. Com isso, o objetivo da empresa é compensar e prevenir DORT de forma que o funcionário não precise se ausentar do seu espaço de serviço e, conseqüentemente, não seja necessária a presença de um instrutor físico para haver o programa de GL.

2.3 BENEFÍCIOS DOS PROGRAMAS DE GINÁSTICA LABORAL

Diante da definição de saúde pela Organização Mundial de Saúde (OMS), pode-se afirmar que o meio em que o indivíduo está inserido deve proporcionar condições favoráveis para o desenvolvimento do bem-estar biopsicossocial do mesmo. Sabendo que o ambiente de trabalho faz parte desse meio, a inserção dos programas de GL devem fornecer benefícios que venham a agregar na saúde dos trabalhadores.

A GL é considerada por Candotti; Stroschein; Noll (2011) como uma ferramenta para a diminuição da ocorrência de doenças que estão relacionadas ao ambiente de trabalho. Ao longo dos anos pesquisas foram feitas com o intuito de investigar os efeitos da GL, assim como seus benefícios.

A GL tem diversos objetivos para os funcionários, um dos principais é o incentivo à mudança da qualidade de vida e lazer. Os programas são desenvolvidos e pensados de forma criativa para chamar a atenção e descontraí-los. Não esquecendo que o objetivo principal é a prevenção de doenças ocupacionais, pois a rotina de trabalho pode ocasionar o acúmulo de dores musculares, estresse e prejudicar diretamente a vida do trabalhador (MENDES & LEITE, 2004).

O estudo de Candotti; Stroschein; Noll (2011) consistia em avaliar 30 colaboradores por um período de 3 meses. Os trabalhadores selecionados passavam horas sentados desenvolvendo suas atividades laborais e foram avaliados em relação a dores nas costas e seus hábitos posturas. O estudo obteve resultados positivos com a diminuição da frequência de dores nas costas e mudança dos hábitos posturais.

Silva *et al* (2014) também executaram uma pesquisa para saber do estilo de vida dos trabalhadores além do ambiente laboral. Os seus resultados foram que os colaboradores que não praticavam nenhum exercício físico seguiram as orientações e passaram a adotar um estilo de vida ativo, os já ativos aumentaram a frequência ou deram continuidade aos exercícios, sendo a caminhada o mais frequente entre eles.

Na pesquisa realizada de março de 2013 a março de 2014 sobre “O impacto de um programa de Ginástica Laboral aos trabalhadores de uma retífica de Ijuí” por Bruna Letícia Wachter (2015), os resultados coletados foram relacionados à percepção subjetiva dos funcionários da retífica quanto à sua flexibilidade e

desconfortos advindos da jornada de trabalho, resultando em 80% de conforto relatado pelos funcionários, mantendo os mesmos resultados do primeiro teste que foi aplicado em 2013.

A pesquisa de Wachter (2015) mostra a importância da regularidade de exercícios para os grupos musculares mais solicitados durante a jornada de trabalho dos colaboradores da retífica durante as sessões, além disso, ressalta a importância de um maior incentivo à prática de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho como um importante fator para fortalecimento muscular que irá prevenir desconfortos e dores musculares decorrentes de movimentos repetitivos relacionados ao trabalho.

Machado Junior *et al* (2012) desenvolveram um estudo para investigar as queixas musculoesqueléticas de trabalhadores de uma empresa que já tem os programas de GL. Esse programa é desenvolvido duas vezes por semana com a duração de 15 minutos cada sessão, durante a sessão havia exercícios de alongamentos para a cadeia posterior com foco na região do pescoço e membros superiores. Os resultados obtidos mostraram que houve uma diferença significativa entre o grupo que participou e o que não participou somente na região cervical, na qual os praticantes apresentaram níveis menores de queixa, com os dados mostraram que 11% afirmou sentir nenhum desconforto na região. Nas demais regiões que foram divididas em: lombar, superior e meio das costas, os autores não identificaram mudanças significativas, portanto, os mesmos sugeriram que novos estudos fossem realizados, uma vez que, apenas uma região demonstrou resultados positivos para os trabalhadores.

Com os estudos e pesquisas apontados podemos perceber que algumas metodologias ainda não apresentam os resultados esperados quanto aos índices de benefícios dos programas de GL. Contudo com o que foi observado nas pesquisas de Candotti; Stroschein; Noll (2011) os programas de GL têm efeito além do ambiente de trabalho, influenciando diretamente na vida biopsicossocial dos beneficiados pela prática.

Lima (2019) cita o questionário *WHOQOL-BREF* (ANEXO A) que pode auxiliar na pesquisa quanto ao monitoramento da “percepção da qualidade de vida e nível de prática da atividade física antes, durante e após a implantação do programa na empresa”. As aplicações de questionários e pesquisas com os colaboradores, são importantes para a obtenção de um *feedback* sobre os programas que são

aplicados, para que cada vez mais possam ser aprimorados e específicos a cada função desempenhada.

3. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão integrativa, que, segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), determinam os conhecimentos atuais sobre determinada temática, nesse caso, trata-se dos efeitos da ginástica Laboral na longevidade de trabalhadores. Ainda de acordo com os autores citados anteriormente, a revisão integrativa está relacionada com a identificação, análise e sistematização dos resultados de estudos independentes que venham a tratar sobre um mesmo assunto.

Esta pesquisa bibliográfica pauta-se na análise qualitativa, a qual busca “compreensão de um grupo social, de uma organização, de uma instituição, de uma trajetória etc.” (GOLDENBERG, 1997, p. 14) A pesquisa de caráter qualitativo não está relacionada à representatividade numérica, sendo assim o objeto de estudo a classe de trabalhadores de empresas de diferentes funções laborais.

Para a busca de referenciais teóricos que pudessem compor o estudo foram utilizadas as bases de dados SciELO (*Scientific Eletronic Library Online*), Google Acadêmico, LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Portal de Periódicos CAPES.

Foram utilizados descritores em ciências da saúde, indexados na biblioteca virtual de saúde (BVS) na busca dos artigos que compõe o *corpus* dessa pesquisa, são eles: “Ginástica”, “Ambiente de trabalho”, “trabalhador”, “longevidade” e “Qualidade de vida”, operacionalizados pelos booleanos em inglês *AND* e *OR*.

Traçaram-se os seguintes critérios de inclusão; Artigos publicados em português, no período de 2011 a 2021, completos e disponíveis de forma gratuita, que estivessem relacionados com o tema de programas de Ginástica Laboral implantados nas empresas. Foram excluídos resumos, resenhas, panfletos, monografia, dissertações, teses e revisões bibliográficas.

A seleção dos artigos se deu inicialmente pela leitura do título, sendo excluídos os artigos que não atendiam aos critérios de inclusão, os demais foram lidos os resumos, e os que foram selecionados foram excluídos as duplicatas, lidos e analisados minuciosamente com o propósito de atender ao objetivo necessário para a elaboração da referida pesquisa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

É importante enfatizar que durante a pesquisa nas bases de dados já descritas, foram encontrados 7.673 artigos que correspondiam às combinações dos descritores. Após a leitura e análise de títulos que atendessem a temática da presente pesquisa, foram excluídos 7.662 artigos, no qual dos 11 artigos que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão 5 eram duplicatas, fazendo assim com que a revisão integrativa seja composta por 6 artigos.

Tabela 1 – Representação numérica das publicações encontradas e selecionadas nas bases de dados indexadoras escolhidas para a consulta.

Descritores	SciELO		LILACS		Google Acadêmico		Portal Capes	
	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.	Enc.	Sele.
Ginástica AND Ambiente de trabalho AND trabalhador AND longevidade AND Qualidade de vida	0	0	0	0	1.980	6	4	1
Ginástica AND Ambiente de trabalho OR trabalhador AND longevidade AND Qualidade de vida	0	0	0	0	3.990	4	1.659	0
Total	0	0	0	0	5.970	10	1.703	1

Fonte: Tabela criada pela autora, 2021.

Durante a pesquisa, foram usadas as combinações de descritores “Ginástica AND Ambiente de trabalho AND trabalhador AND longevidade AND Qualidade de vida” e “Ginástica AND Ambiente de trabalho OR trabalhador AND longevidade AND Qualidade de vida”, na qual a primeira combinação de descritores apresentou um maior número de resultados em Google Acadêmico, sendo uma parcela deles artigos duplicados na base de dados indexadora da consulta. A segunda combinação de descritores apresentou um maior número de resultados na base de dados Google Acadêmico, sendo uma parcela deles artigos duplicados na base de dados indexadora da consulta.

Tabela 2 – Descrição dos artigos que compõe o corpus dessa revisão integrativa segundo objetivos, metodologia e conclusões.

Autor/ano	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusões
BRANCHER; DORNELES (2011)	Percepção dos servidores da universidade regional de Blumenau relacionada a qualidade de vida e ambiente de trabalho para a implantação de um programa de ginástica laboral.	O objetivo deste estudo foi analisar a percepção dos servidores da Universidade Regional de Blumenau relacionada à qualidade de vida e ambiente de trabalho para a implantação de um programa de ginástica laboral.	Para a execução desta pesquisa, foi aplicado um questionário com perguntas fechadas junto aos servidores da Universidade Regional de Blumenau. A amostra foi composta por 128 servidores. Participaram do estudo todos os servidores do núcleo de informática, biblioteca e divisão de administração do campus.	A implantação do Programa de Ginástica Laboral é um fator muito importante para universidade, pois com a realização de sessões diárias com duração de quinze minutos, podem proporcionar diversos benefícios aos colaboradores.
DELANI <i>et al</i> (2013)	Ginástica Laboral: Melhoria na qualidade de vida do trabalhador.	Portanto, esta pesquisa visa verificar os benefícios da Ginástica Laboral na Qualidade de vida dos trabalhadores de uma empresa de telecomunicação.	Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, realizado com uma amostra intencional não-probabilística de 29 adultos, praticantes de ginástica laboral, de uma empresa de telecomunicação da cidade de Porto velho.	Este pesquisa conclui que um programa de Ginástica Laboral no trabalho influencia e contribui no desenvolvimento das pessoas e da empresa.
RODRIGUES; MELO (2014)	A ginástica laboral na concepção dos professores de Educação física em Roraima: ferramenta para O bem estar socioambiental.	Conhecer a concepção dos professores de Educação Física do IF/RR sobre a Ginástica Laboral e seus benefícios para promoção da qualidade de vida do ser humano.	Este estudo classifica-se como uma pesquisa qualitativa e bibliográfica, de caráter exploratório-descritivo, pois para o desenvolvimento a investigação qualitativa, [...] detalha os significados e as características situacionais na realidade apresentada pelos entrevistados, conforme	Assim, pode-se inferir que a educação para sustentabilidade possa ser realizada a partir do desenvolvimento dos valores apresentados pela Ginástica Laboral.

			Minayo (1998) e Triviños (2007). Dentre os tipos de pesquisa qualitativa, adotou-se nesta pesquisa o estudo de caso, conforme detalhamento de Triviños (2007, p. 133): “É uma unidade que se analisa profundamente, onde nem as hipóteses, nem os esquemas de inquirição estão aprioristicamente estabelecidos”.	
LOPES <i>et al</i> (2018)	Qualidade de vida e bem-estar no trabalho: Autopercepção dos servidores de uma universidade federal.	O presente estudo tem como objetivo identificar a auto percepção dos servidores da Universidade Federal de Santa Maria, quanto ao seu bem-estar no trabalho; e ainda, sugerir atividades com abordagens multidisciplinares visando a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar no trabalho dos servidores.	Este estudo constou de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, desenvolvida com os Servidores Técnico— Administrativos em Educação (TAE) do Centro de Artes e Letras (CAL) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).	O estudo atingiu os objetivos propostos. Quanto à análise da auto percepção dos Servidores com relação à Qualidade de Vida e Bem-estar no Trabalho tendo em vista o desenvolvimento de ações de melhoria, foi possível perceber que o Servidor TAE apresenta satisfação com sua qualidade de vida. O fator mais insatisfatório foi relacionado com atividades físicas o que suscitou a sugestão acerca da ginástica laboral.

DINIZ <i>et al</i> (2020)	Saúde Laboral: um olhar para a longevidade saudável do trabalhador.	Objetivou-se refletir acerca da saúde laboral por meio de olhar para longevidade saudável do trabalhador com efeitos a curto, médio e longo prazo.	No presente artigo foi utilizada a metodologia ativa do tipo aprendizagem baseada em problemas com servidores de uma Instituição de Ensino Superior situada no interior da Paraíba.	Ademais, torna-se imprescindível a realização de intervenções ergonômicas em ambiente laboral conduzindo a longevidade do trabalhador.
SILVA; SANTOS; SILVA (2021)	Qualidade de Vida no Trabalho: Um Estudo Sobre a Percepção dos Operadores de Telemarketing de uma Empresa de <i>Call Center</i> Situada na Cidade de Imperatriz.	A pesquisa tem como propósito levantar os principais aspectos que colaboram para satisfação ou insatisfação, e que afetam em seu processo de atividade e desempenho destes trabalhadores.	A pesquisa apresentada tem caráter descritivo, porque visa descrever, identificar e caracterizar os níveis de qualidade de vida no Ambiente organizacional dos operadores de telemarketing de uma empresa de gestão de cobrança, em que se incorpora um setor de <i>call center</i> .	Dessa forma, a pesquisa guarda sua relevância, pois trouxe consideráveis resultados do aspecto e percepção que os funcionários da empresa têm sobre variados fatores, que formam a qualidade de vida no trabalho e proporcionam melhores condições ambientais, psicológicas e sociais para os operadores.

Fonte: Tabela criada pela autora, 2021.

É evidente que os artigos selecionados possuem clareza e atendem aos objetivos propostos para a obtenção de discussões relevantes à temática dessa revisão integrativa.

Segundo Rodrigues e Melo (2014) em sua pesquisa sobre “A Ginástica Laboral na concepção de Professores de Educação Física em Roraima: Ferramenta para o bem estar socioambiental”, relata que GL é uma área da Educação Física pouco estudada, sendo assim imprescindível que os profissionais de Educação Física busquem se aprofundar nos métodos de GL, de forma que possa alavancar os efeitos que contribuem para o bem estar e qualidade de vida das pessoas.

O profissional mais indicado para ministrar os programas de GL são os profissionais de Educação Física, porém, ainda de acordo com Rodrigues e Melo (2014), a GL é mais comumente encontrada na disciplina de Ginástica Geral nos currículos de Educação Física, o que se mostra necessário que seja desenvolvida e

contextualizada de forma adequada, uma vez que é esse profissional o mais capacitado para estar à frente desses programas devido seus conhecimentos em fisiologia, cinesiologia e dos movimentos posturais inerentes do homem. A pesquisa demonstrou que os 5 professores entrevistados evidenciaram que não foram preparados para trabalhar com a GL, embora reconheçam seus benefícios e métodos.

Delani *et al* (2013) afirmam que a resultados dos programas de GL começam a aparecer após 3 meses a 1 ano da implementação, e que trará benefícios dependendo do nível de competência, postura ética e conscientização do profissional que irá conduzir os programas, ou seja, ela sozinha não obterá êxito, podendo ter o efeito reverso de seus objetivos, o que reafirma a pesquisa de Rodrigues e Melo (2013) quanto ao profissional mais adequado e capacitado para desenvolver os programas de GL.

Brancher e Dornelles (2011) afirmam que, embora muitos indivíduos reconheçam os benefícios da atividade física, esses possuem uma vida sedentária em sua grande maioria, com isso a GL possibilita o incentivo a uma vida ativa fora do ambiente de trabalho que pode ser incorporada no dia a dia. Em sua pesquisa sobre “Percepção dos servidores da Universidade Regional de Blumenau relacionada à qualidade de vida e ambiente de trabalho para a implantação de um programa de Ginástica Laboral”, 66% dos participantes já tinham conhecimentos a cerca dos objetivos da GL, mesmo assim foram registrados que 64% dos servidores sentem dores em alguma parte do corpo, sendo 34% equivalente a dores fracas, 50% dores médias e 16% dores fortes.

Delani *et al* (2013) realizaram uma pesquisa com trabalhadores de Telecomunicação da cidade de Porto Velho/RO objetivando identificar os benefícios da GL para essa classe de trabalhadores. Sendo aplicado um questionário com apenas 3 perguntas, foi possível identificar que os funcionários obtiveram um ganho na assiduidade, contabilizando 52% dos trabalhadores como praticantes de GL 1 ou 2 vezes na semana, sendo 24% dos praticantes que sentem melhorias no seu bem-estar, 23% sentindo alívio nas dores corporais, 23% obteve melhorias nas suas relações sociais com os colegas de trabalho e 23% relataram que sentem mais disposição para desenvolver seus trabalhos laborais. Com isso, é possível afirmar que a GL tem sua contribuição na melhoria da qualidade de vida dos funcionários que participam das práticas. Vale ressaltar que nesse estudo houve uma ótima

aceitação da GL por parte dos funcionários que dos 23 participantes, 8 sugeriram um local específico para as práticas.

Diniz *et al* (2020) em seu estudo “Saúde Laboral: um olhar para longevidade saudável do trabalhador” ofertou alguns serviços para funcionários da Universidade Estadual da Paraíba, *Campus I*, serviços como massagem relaxante e alongamentos. Os indivíduos ocupavam os mais variados ambientes da Universidade, sendo auxiliares administrativos, assessor administrativo, estudantes, jornalistas, analista de sistemas, auxiliares de limpeza, assistente social, psicóloga, auxiliar de limpeza, auxiliar de biblioteca, dentistas e cirurgiões dentistas. Esses serviços tinham duração de 10 a 20 minutos e logo após já eram relatadas as reduções de dores que foram geradas pelo uso excessivo de computadores, posicionamento e estresse causados pela rotina laboral.

Silva, Santos e Silva (2021) também realizaram um estudo em uma empresa de telecomunicação, intitulado “Qualidade de Vida no Trabalho: um Estudo Sobre a Percepção dos Operadores de Telemarketing de uma Empresa de *Call Center* Situada na Cidade de Imperatriz” onde foi constatado que 50% dos trabalhadores se sentem satisfeitos, 40% muito satisfeitos e 10% muito insatisfeitos com a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Um dos fatores é a falta de ambiente favorável para a realização de atividades físicas, embora apenas 10% não se sintam satisfeito, cabe verificar o que a empresa pode fazer para fornecer uma melhor qualidade de vida no trabalho.

Lopes *et al* (2018) realizaram uma pesquisa sobre a “Qualidade de vida e bem-estar no trabalho: Autopercepção dos servidores de uma universidade federal”, afirmando que as empresas buscam investir na qualidade de vida no trabalho como forma de melhorar o desempenho dos seus funcionários, seja no âmbito profissional como no pessoal. Nessa pesquisa foi aplicado um questionário onde, nas questões abertas, dentre as sugestões mais enfatizadas foi a implementação de atividades físicas como GL e um espaço adequado para o seu desenvolvimento, demonstrando insatisfação quanto à falta da prática, evidenciando mais uma vez que é da ciência dos trabalhadores que a GL trás benefícios que podem influenciar diretamente na qualidade de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os nossos resultados concluímos que os artigos utilizados corroboraram positivamente com a hipótese, sendo a GL um fator diretamente influente na qualidade de vida dos trabalhadores, bem como na longevidade resultante do estilo de vida ativo proposto pelos programas de GL.

Os estudos que compõe essa pesquisa evidenciam que a GL promove melhorias na: flexibilidade, postura corporal, coordenação motora, mobilidade, produtividade, bem estar, socialização no ambiente de trabalho e na vida pessoal, autoestima, saúde psíquica, ativação do aparelho circulatório, consciência corporal, preparação e ativação do corpo, bem como redução de: inatividade física, tensão e fadiga muscular, doenças ocupacionais, gastos por afastamento, queixa de dores, acidentes e estresse, que são fatores que influenciam na qualidade de vida.

Contudo, é necessário que haja mais estudos sobre a GL tendo em vista a escassez de materiais que a abordem, algo que ficou evidente nos resultados dessa pesquisa, para que possa evidenciar mais ainda seus efeitos benéficos, bem como a importância da atuação do profissional de Educação Física capacitado para desempenhar a orientação mais adequada aos praticantes.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA EUROPEIA PARA A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO (EU - OSHAS). FACTS 93 – **Promoção da saúde no local de trabalho para empregadores**. ISSN 1681-2166. Disponível em: <<https://osha.europa.eu/pt/publications/factsheet-93-workplace-health-promotion-employers>>. Acesso em 15 de Abril 2021.

AGÊNCIA EUROPEIA PARA A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO (EU - OSHAS). FACTS 93 - **Promoção da saúde no local de trabalho para empregadores**.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA LABORAL. **Manual de boas práticas de ginástica laboral**. 2.ed. São Paulo: Associação Brasileira de Ginástica Laboral, 2012.

BATISTA, Nildo Alves. Educação interprofissional em saúde: concepções e práticas. **Cad Fnepas**, v. 2, n. 1, p. 25-8, 2012.

BRANCHER, Emerson Antonio ; DORNELLES, Ruy Fernando Marques. Percepção dos servidores da Universidade Regional de Blumenau relacionada a qualidade de vida e ambiente de trabalho para a implantação de um programa de ginástica laboral. **Revista Científica JOPEF**, v.12, n 1/ano 8, 2011.

BRANCO, A. E. *et al.* **Ginástica laboral: prerrogativa do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2015.

CANDOTTI, Claudia Tarragô; STROSCHEIN, Rosemeri; NOLL, Matias. 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, n. 3, p. 699-714, 2011.

CAÑETE Ingrid. **Humanização: desafio da empresa moderna – a ginástica laboral como um caminho**. Porto Alegre: Foco, 1996.

DA FONSECA, João José Saraiva. **Apostila de metodologia da pesquisa científica**. João José Saraiva da Fonseca, 2002.

DE FREITAS, Fabiana Cristina Taubert. A ginástica laboral como objeto de estudo. **Fisioterapia Brasil**, v. 10, n. 5, p. 364-370, 2009.

DELANI, Daniel *et al.* **Ginástica Laboral: Melhoria na qualidade de vida do trabalhador**. 2013.

DEUTSCH, S. **Ginástica Laboral: por que investir?** Escritório, 2012.

DINIZ, Natália Ramos *et al.* Saúde Laboral: um olhar para longevidade saudável do trabalhador. **Braz. J. of Develop.** Curitiba, v. 6, n. 11, p.92267-92274, 2020.

FERNANDES, Ciro Henrique de Araújo; SANTOS, Pedro Vieira Souza. Ergonomia: Uma revisão da literatura acerca da ginástica laboral. **Nucleus**, v. 16, n. 2, p. 211-220, 2019.

FERREIRA, Karina da Silva; SANTOS, André Pereira dos. **Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não Implantação**. 2013.

FREITAS-SWERTS, Fabiana Cristina Taubert de; ROBAZZI, Maria Lúcia do Carmo Cruz. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 22, n. 4, p. 629-636, 2014.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar**. Editora Record, 1997.

GRANDE, Antonio José *et al.* Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 2, p. 131-137, 2011.

KOLLING, A. **Estudo sobre os efeitos da ginástica laboral compensatória em grupos de operários de empresa industriais** [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1982.

LEAL, F. C.; MAIA, D. P. **Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida**. Pós-graduação em Ergonomia. Goiás: Faculdade Ávila, 2012.

LEDUR, Josiana Ayala. **Práticas corporais japonesas de Ivoti, Rio Grande do Sul (década de 1980 à década de 2010)**. 2017.

LIMA, Deise Guadalupe de. **Ginástica Laboral-Metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Ed Física, Esporte, Saúde, 2004.

LIMA, V. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 3.ed. rev. e ampliada. São Paulo: Phorte, 2007.

LIMA, Valquíria de. **GINÁSTICA LABORAL E SAÚDE DO TRABALHADOR**. 2019.

LOPES, R. P. V. *et al.* Qualidade de vida e bem-estar no trabalho: autopercepção dos servidores de uma universidade federal. **HOLOS**, v. 34, p. 1-14, 2018.

MACHADO JÚNIOR, José Eduardo Silveira, SEGERB, Frederico Chaves; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden; MERINO, Eugênio Andrés Diaz. Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira. **Produção**, v.22, n.4, p.831-838, set./des., 2012.

MACIEL, Regina Heloisa *et al.* Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral? **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 8, p. 71-86, 2005.

MAENO, Maria Almeida *et al.* **Lesões por esforços repetitivos (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT)**. 2002.

MEDEIROS, Maira Lima; NOGUEIRA, Mariane Santos; DE CASTRO VILLAR, Acácia. Benefícios da aplicação de um programa de ginástica laboral à saúde de trabalhadores. **Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos**, v. 7, n. 1, 2014.

MENDES, A. R. LEITE, N. L. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004.

MENDES, R. **Dicionário de saúde e segurança do trabalhador: conceitos, definições, história, cultura/organizado por/ René Mendes...[et al.]** Novo Hamburgo (RS): Proteção Publicações Ltda, 2018.

MILITÃO, Angeliete Garcez *et al.* **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam**. 2001.

MOREIRA, Paulo Henrique Cinelli. A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador. **Fisioterapia Brasil**, v. 6, n. 5, p. 349-353, 2005.

NEVES, Patrícia Augusto. **Uma revisão bibliográfica sobre a importância da motivação na ginástica laboral**. 2015. Monografia (Bacharel em Educação Física) - Curso de Educação Física - Universidade Federal do Rio Grande do Sul Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, 2015. .

OLIVEIRA, João Ricardo Gabriel de. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de educação física/Journal of physical education**, v. 76, n. 139, 2007.

OLIVEIRA, S. A.; OLIVEIRA, L. D, SANTOS, S. F. J, MARINDIA, D. Ginástica laboral. *Efdeportes*: **Revista Digital. Buenos Aires**: Ano 11, n. 106, mar, 2007.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Módulos de Princípios de Epidemiologia para o Controle de Enfermidades**. Módulo 2: Saúde e doença na população. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. Ministério da Saúde, 2010.

POLETTI, S. S. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de engenharia, Programa de Pós Graduação em Engenharia de Produção. Porto Alegre, 2002.

REVISTA ISHIBRAS. Ano XI – nº 64 – fev – Março de 1977.

RODRIGUES, Sandra Maria de Souza; MELO, Nildete Silva de. A Ginástica Laboral na concepção dos professores de Educação física em Roraima: ferramenta para o bem estar socioambiental. **RGSN - Revista Gestão, Sustentabilidade e Negócios**, v.2, n 2, 2014.

ROSSATO, Luana Callegaro *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, n. 1, p. 15-23, 2013.

SANTOS, Andréia Fuentes dos *et al.* Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 11, n. 2, 2007.

SILVA, Eduardo dos Reis; SANTOS, Romario Ferreira; SILVA, Thiago Sousa. **Qualidade de Vida no Trabalho: um Estudo Sobre a Percepção dos Operadores de Telemarketing de uma Empresa de Call Center Situada na Cidade de Imperatriz.** 2021.

SILVA, Raquel Suelen Brito; MARTINS, Caroline Oliveira; ROSENSTIEL, Leonardo; FERREIRA, Camilla Natasha Floriano; SILVA, Alexandre Sérgio. **Influência de informações de saúde no estilo de vida de participantes de ginástica laboral.** Revista Brasileira e Promoção da Saúde, Fortaleza, V.27, n.3, p.406-412, Jul/Set, 2014.

SOARES, Raquel Guimarães; ASSUNÇÃO, Ada Ávila; LIMA, Francisco de Paula Antunes. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 31, n. 114, p. 149-160, 2006.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

WÄCHTER, Bruna Letícia. **O impacto de um programa de ginástica laboral aos trabalhadores de uma retífica de Ijuí.** 2015.

ANEXO A - Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida (*The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref*)

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu “muito” apoio como abaixo.

	Nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu “nada” de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
--	--	------------	------	---------------------	-----	--------------

1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue	1	2	3	4	5

	se concentrar?					
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes,	1	2	3	4	5

	conhecidos, colegas)?					
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
--	--	-------	------------------	----------------	-------------------------	--------

26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5
----	---	---	---	---	---	---

Alguém lhe ajudou a preencher esse questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO.