

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUIZ HENRIQUE GOMES DA SILVA**

**EFEITOS DA GINASTICA LABORAL NOS AMBIENTES DE TRABALHO: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA**

**JOÃO PESSOA**

**2021**

**LUIZ HENRIQUE GOMES DA SILVA**

**EFEITOS DA GINASTICA LABORAL NOS AMBIENTES DE TRABALHO: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

**Área de pesquisa:** Construção do conhecimento em Educação Física

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup> Esp. Fernanda Antônia de Albuquerque Melo

**JOÃO PESSOA**

**ANO 2021**

## **FICHA CATALOGRÁFICA**

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

**LUIZ HENRIQUE GOMES DA SILVA**

**EFEITOS DA GINASTICA LABORAL NOS AMBIENTES DE TRABALHO: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA**

**João Pessoa, 2021**

Artigo apresentado pelo aluno **LUIZ HENRIQUE GOMES DA SILVA**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de \_\_\_\_\_, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

---

Prof<sup>a</sup> Esp. Fernanda Antônia de Albuquerque Melo  
**Faculdades de Enfermagem Nova Esperança**

---

Prof. Me. Jean Paulo Guedes Dantas  
**Faculdades de Enfermagem Nova Esperança**

---

Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago  
**Faculdades de Enfermagem Nova Esperança**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho aos meus pais e à minha irmã, que ao longo desta jornada sempre estiveram ao meu lado apoiando-me em todos os momentos.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por ter me dado forças ao longo da jornada acadêmica; aos meus pais, Adão Luiz da Silva e Maria Selma Gomes da Silva, que nunca desistiram de mim, mas apoiaram-me e aconselharam-me em todas as fases; à minha irmã, Talita Gomes da Silva, que igualmente esteve ao meu lado, dando-me força; aos colegas de turma, com os quais, lado a lado, caminhamos juntos ao longo de quatro anos. Por fim, estendo minha gratidão à minha orientadora, professora Fernanda Albuquerque, que, durante a construção deste artigo, foi fundamental no alcance do resultado final.

*O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia.*

*Robert Collier*

## **RESUMO**

Com o mundo se atualizando, empresas também tiveram que se adaptar com as novas demandas, dado o surgimento de problemas com os colaboradores, que, por conta do trabalho corrido, ambiente, entre outros, tiveram dificuldade com a saúde, a exemplo de: Lesões por esforços repetitivos - LER e Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho - DORT. Para isto, a pesquisa procurou entender se a Ginastica Laboral traz efeitos significativos para estes indivíduos bem como colaborar com o meio acadêmico a partir dos resultados. O objetivo deste estudo foi levantar artigos que falem sobre o tema proposto e trazer as evidências que a literatura já possui. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na qual as buscas foram realizadas nas bases de dados: Scielo e PubMed. Os resultados mostraram que um programa de ginástica laboral se fez bastante eficaz contra as doenças causadas no ambiente de trabalho, reduzindo e prevenindo problemas futuros, sendo positivo tanto para o funcionário quanto para a empresa, pois a produtividade da empresa acaba aumentando com a satisfação dos colaboradores. Acredita-se que através desses resultados, possam surgir mais estudos sobre o tema, e assim, cada vez mais contribuir para a comunidade científica.

Palavras-chave: Ginastica Laboral, Qualidade de vida, Ambiente de trabalho

## **ABSTRACT**

With the world updating, companies also had to adapt to the new demands, which resulted in problems with employees, who, due to the busy work, environment, among others, had health problems, for example: Repetitive strain injuries - RSI and Work-related musculoskeletal disorders - WMSD. For this, the research sought to understand if the Labor Gymnastics brings significant effects to these individuals and collaborate with the academic environment on its results. The aim of this study was to raise articles that talk about the proposed topic and bring evidence that the literature already has. This is an integrative literature review, in which searches were performed in the following databases: Scielo and PubMed. The results showed that a work gymnastics program was very effective against diseases caused in the work environment, reducing and preventing future problems, being positive both for the employee and for the company, as the company's productivity ends up increasing with the employee satisfaction. It is believed that through these results, more studies on the subject may arise, and thus increasingly contribute to the scientific community.

**Keywords:** Labor gymnastics, Quality of life, Work environment

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>MATERIAL E MÉTODOS .....</b>	<b>13</b>
<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>15</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>19</b>

## **EFEITOS DA GINASTICA LABORAL NOS AMBIENTES DE TRABALHO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

### **EFFECTS OF LABOR GYMNASTICS ON WORK ENVIRONMENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW**

#### **RESUMO**

Com o mundo se atualizando, empresas também tiveram que se adaptar com as novas demandas, dado o surgimento de problemas com os colaboradores, que, por conta do trabalho corrido, ambiente entre outros, tiveram dificuldade com a saúde, a exemplo de: Lesões por esforços repetitivos - LER e Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho - DORT. Para isto, a pesquisa procurou entender se a Ginastica Laboral traz efeitos significativos para estes indivíduos bem como colaborar com o meio acadêmico a partir dos resultados. O objetivo deste estudo foi levantar artigos que falem sobre o tema proposto e trazer as evidências que a literatura já possui. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na qual as buscas foram realizadas nas bases de dados: Scielo e PubMed. Os resultados mostraram que um programa de ginástica laboral se fez bastante eficaz contra as doenças causadas no ambiente de trabalho, reduzindo e prevenindo problemas futuros, sendo positivo tanto para o funcionário quanto para a empresa, pois a produtividade da empresa acaba aumentando com a satisfação dos colaboradores. Acredita-se que através desses resultados, possam surgir mais estudos sobre o tema, e assim, cada vez mais contribuir para a comunidade científica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginastica Laboral, Qualidade de vida, Ambiente de trabalho

#### **ABSTRACT**

With the world updating, companies also had to adapt to the new demands, which resulted in problems with employees, who, due to the busy work, environment, among others, had health problems, for example: Repetitive strain injuries - RSI and Work-related musculoskeletal disorders - WMSD. For this, the research sought to understand if the Labor Gymnastics brings significant effects to these individuals and collaborate with the academic environment on its results. The aim of this study was to raise articles that talk about the proposed topic and bring evidence that the literature already has. This is an integrative literature review, in which searches were performed in the following databases: Scielo and PubMed. The results showed that a work gymnastics program was very effective against diseases caused in the work environment, reducing and preventing future problems, being positive both for the employee and for the company, as the company's productivity ends up increasing with the employee satisfaction. It is believed that through these results, more studies on the subject may arise, and thus increasingly contribute to the scientific community.

**KEYWORDS:** A tradução das palavras-chave

## INTRODUÇÃO

Conforme os anos foram passando, empresas cresceram à medida que o mundo ia se atualizando, e com isso acabou também que as jornadas de trabalhos crescessem por conta da alta demanda de diversos serviços, o que conseqüentemente, acarretou diversos problemas aos funcionários<sup>1</sup>, sejam eles físicos ou mentais, em razão de passarem a maior parte do tempo exercendo os mesmos movimentos, sendo eles sentados, muitas vezes de forma incorreta, neste caso em setores administrativos, ou em pé, fazendo movimento que exigem um esforço físico muito grande para concluir as tarefas, o que acaba ocasionando doenças e conseqüentemente atestados. Muitos funcionários não têm disposição para trabalhar, por causa do trabalho estressante, e com isso, causando problemas à saúde por conta da rotina exaustiva. Conseqüentemente a produção acaba diminuindo decorrente de tais problemas; sem contar que boa parte do ambiente de trabalho é inadequada para realização das tarefas<sup>2</sup>.

A Ginástica Laboral é um conjunto de atividades realizadas durante o expediente de trabalho, com vários exercícios, visando trazer fortalecimento e relaxamento para os funcionários durante seu dia de trabalho. Alguns autores definem a Ginástica Laboral da seguinte forma, “a Ginástica Laboral tem o propósito de elevar a saúde do trabalhador e evitar lesões por causa de movimentos repetitivos, ela objetiva relaxar ou tonificar as estruturas que são mais utilizadas no ambiente de trabalho, além de ativar as que são pouco requisitadas”<sup>3</sup>.

A Ginástica Laboral vem se mostrando uma grande aliada para as empresas em diversos setores, pois ela surge com o intuito de promover uma melhor qualidade de trabalho para os colaboradores das empresas, através de programas de atividade física que tem o propósito de trazer conforto durante as horas trabalhadas. Com a melhora na jornada de trabalho, seria benéfico não apenas para os funcionários, mas também para os empresários, pois estes iriam diminuir os possíveis atestados, e seus funcionários acabariam trabalhando com mais disposição, trazendo uma melhor produtividade e rentabilidade.

A Ginástica Laboral é considerada uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, tendo como objetivo a prevenção das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar, além de reduzir os acidentes de trabalho e melhorar a produtividade.<sup>4</sup>

Observando que a rotina dos colaboradores de empresas é um tanto exaustiva, com jornada de trabalho muito intensa, percebe-se que, às vezes, o ambiente não é adequado para realização daquele trabalho, o que acaba trazendo problemas para eles e afetando diretamente

o seu rendimento diário. Neste contexto, cada vez mais aumenta as reclamações de funcionários sobre algum tipo de problema, muitos acabam adquirindo doenças por conta do trabalho, e conseqüentemente aumentando a taxa de atestados médicos, de forma crescente.

Tendo em vista o aumento de doenças adquiridas em locais de trabalho, e observando a ginástica laboral como uma opção para diminuir esses problemas, se faz necessários estudos que apontem a eficácia de profissionais cada vez mais capacitados para fazerem a intervenção nesses ambientes.

Diante desse quadro preocupante, este trabalho teve como objetivo fazer uma revisão integrativa, com o intuito de analisar os efeitos da Ginástica Laboral nos ambientes de trabalho.

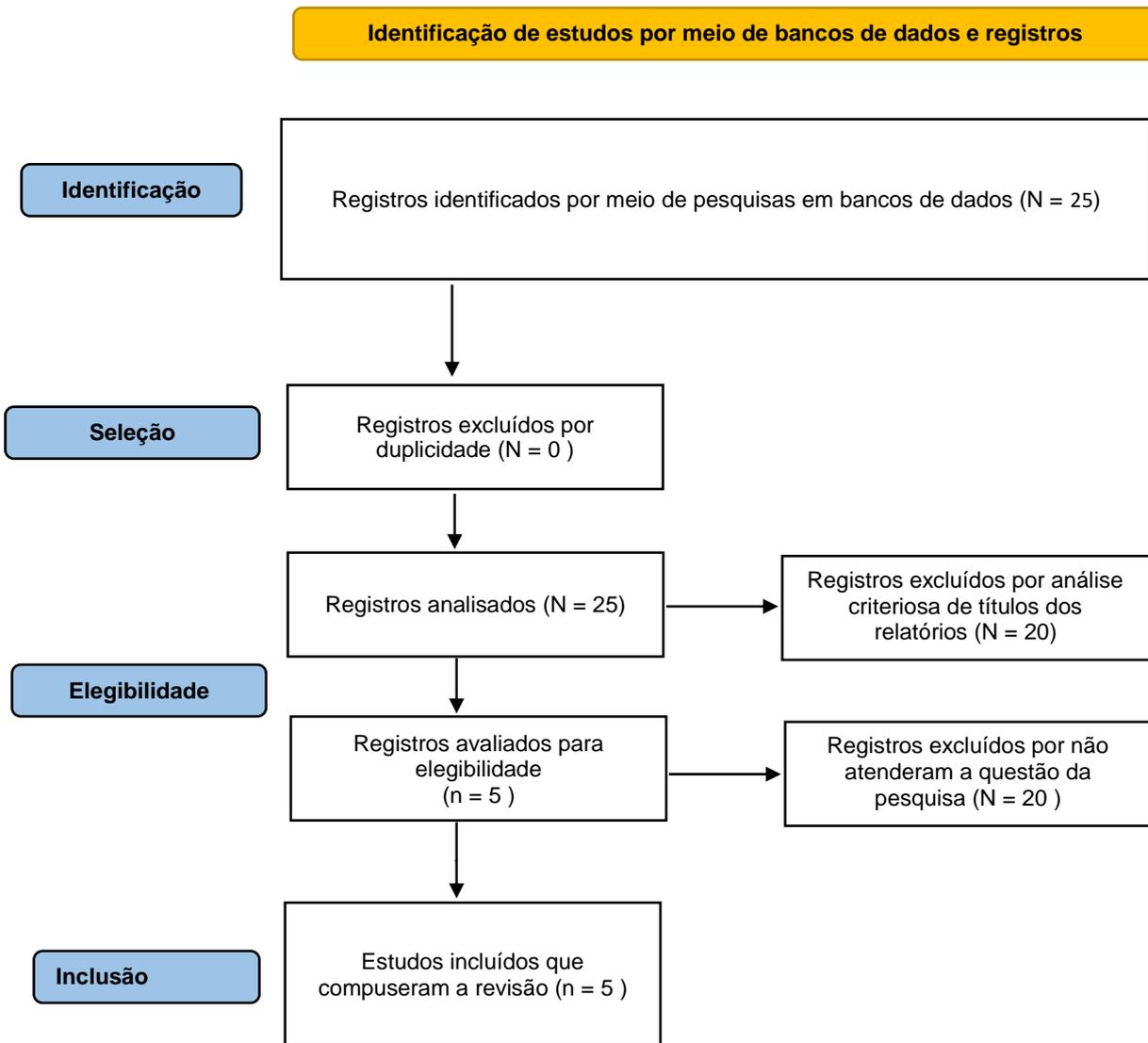
## **MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, com dados coletados por meio de um levantamento bibliográfico para produção do conhecimento sobre a Ginástica Laboral nos ambientes de trabalho.

Para o levantamento dos estudos científicos, foram utilizadas as seguintes bases de dados PubMed e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Quanto aos critérios de inclusão dos artigos selecionados para a pesquisa, foram definidos estudos que estivessem dentro da temática escolhida, o que justifica a utilização das seguintes palavras chaves: “Ginástica Laboral”, “Qualidade de vida” e “Ambiente de trabalho”, com publicações nos últimos (10) anos e em português.

Quanto aos critérios de exclusão, foram rejeitados estudos que não estavam dentro do nosso tema proposto.



**FIGURA 1 – Fluxograma de informação das fases da seleção de artigos de uma revisão integrativa.**

**Fonte:** PRISMA-TRANSPARENT REPORTING of SYSTEMATIC REVIEWS and META-ANALYZES. Disponível em: <http://www.prisma-statement.org/>.(Adaptado).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**TABELA 1:** Artigos incluídos para a revisão da literatura de acordo com o título, base de dados, autores, ano de publicação e tipo de estudos. João Pessoa, 2021.

<b>Título</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano</b>	<b>Tipo de Estudo</b>
Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho	Scielo	Candotti, c. T et al	2011	
Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluste	Scielo	Grande, a. J.et al	2013	
A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho	PubMed	Sampaio, a. A.; oliveira, j. R. G. A	2008	
A ginástica laboral como objeto de estudo	PubMed	Freitas, f. C. T. A	2009	
A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review	PubMed	Magalhães, l. V.Et al.	2017	

Na fase de busca dos estudos nas bases, obtivemos (25) estudos. Porém, após revisão foram selecionados (5) artigos, que tratavam do tema pesquisado: o efeito da ginástica laboral nos ambientes de trabalho. Todos dentro dos critérios de inclusão já estabelecidos.

Após a leitura dos estudos coletados para a pesquisa, analisamos sobre a Ginástica Laboral nos ambientes de trabalho, os efeitos que a mesma traz para esse público. Os trabalhos selecionados foram com linhas de investigação semelhante, cujo objetivo era analisar a Ginástica Laboral como uma intervenção eficaz para melhorar as condições dos colaboradores.

A Ginástica Laboral para alguns pesquisadores tem sido uma grande aliada para um melhor desempenho dos colaboradores nas empresas, bem como na redução de problemas físicos, sociais e psicológicos.

Alguns dos objetivos propostos com um programa de GL nas empresas seria a redução de atestados médicos aplicados por funcionários, a redução ao máximo de acidentes no local de trabalho e a prevenção de doenças causadas por inúmeros fatores, a exemplo da postura que muitas vezes é incorreta para a prática da função, podendo trazer problemas à saúde, a exemplo da fadiga muscular e do estresse.

A Ginástica Laboral é considerada uma das medidas para o enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais na saúde do trabalhador, tendo como objetivo a prevenção das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode acarretar, além de reduzir os acidentes de trabalho e melhorar a produtividade.<sup>4</sup>

Portanto, a ginástica laboral é um conjunto de atividades realizadas durante o expediente de trabalho, com vários exercícios, que visa trazer fortalecimento e relaxamento para os funcionários durante seu dia de trabalho. Alguns autores afirmam que “a GL tem o propósito elevar a saúde do trabalhador e evitar lesões por causa de movimentos repetitivos, ela objetiva relaxar ou tonificar as estruturas que são mais utilizadas no ambiente de trabalho, além de ativar as que são pouco requisitadas.”<sup>5</sup>

A GL pode ser dividida em três tipos, sendo ela no início do trabalho, conhecida como preparatória, no intuito de aquecer as musculaturas do indivíduo evitando lesões<sup>4</sup>, já para Branco et al.<sup>6</sup>, é aquela realizada no início da jornada de trabalho ou logo nas primeiras horas do expediente, com o objetivo principal de preparar os colaboradores para a execução de sua tarefa profissional, aquecendo os grupos musculares que serão mais solicitados em sua jornada. O segundo tipo seria a compensatória ou de pausa, ela é feita durante o expediente e busca evitar a fadiga do trabalhador<sup>4</sup>.

É realizada durante a jornada de trabalho. Neste momento, interrompe-se a monotonia operacional dos colaboradores, que realizam pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função laboral<sup>6</sup>.

E por fim, a fase de relaxamento, no qual ela é aplicada no final do expediente de trabalho, a fim de relaxar as tensões causadas pela jornada de trabalho, ela é pouco usada nas empresas, por ser no final de expediente, e os colaboradores assim que são liberados do seu horário, querem chegar logo em casa, e acaba não tendo paciência para fazer<sup>6</sup>.

Após intervenções do Programa de Ginástica Laboral em algumas empresas, autores relataram que tiveram resultados positivos na aplicação do programa, melhorando a composição corporal e aptidão cardiorrespiratória dos indivíduos <sup>2</sup>.

Em sua pesquisa Sampaio e Oliveira<sup>7</sup> procuraram analisar algumas ideias que buscam a ginástica laboral como uma alternativa e que traga melhoria nas condições de trabalho, prevenindo e reduzindo as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), no qual eles retratam que são as maiores causas de afastamento. Além disso, reduzir acidentes em trabalhos para que com isso possa fazer com que a produtividade cresça cada vez mais, trazendo não só uma melhoria para o colaborador, mas para a empresa também.

Evidências têm demonstrado que a ginástica laboral, em média, após três meses a um ano de sua implantação em uma empresa, tem apresentado benefícios tais como: diminuição dos casos de LER/DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e, o que mais interessa para as empresas, o aumento da produtividade <sup>7</sup>.

Na mesma linha de raciocínio Candotti et al<sup>1</sup> procurou analisar os benefícios que a GL pode trazer nos ambientes de trabalho, pois com a mudança tecnológica nas empresas, acabou que a cobrança nos funcionários aumentou devido as demandas, e o mercado ficou mais competitivo. Em seu estudo ela relata que o estresse está relacionado a longas jornadas de trabalho, causando diversos problemas no funcionário, e nisso o afastamento acaba aumentando no quadro das empresas.

Em seu trabalho ela aplicou um questionário em uma empresa para analisar se a intervenção da Ginástica Laboral teria efeito. Foi realizado o pré-experimento, o experimento e o pós-experimento. Os resultados foram positivos, e dentre o conjunto, ela destaca que a postura dos funcionários melhorou, pois após a intervenção eles ficaram com uma postura mais correta e diminuição de dor nas costas. O que sugere que a Ginástica Laboral é uma ótima alternativa para se implantar nas empresas.

Após evidências, a ginástica laboral tem se mostrado uma importante ferramenta para melhorar no desempenho dos funcionários, sendo positivo tanto para o colaborador, pois este se sente mais disposto para o trabalho e, por isso, produz mais; e para a empresa, em razão de a diminuição de afastamentos. Além disso, segundo Freitas<sup>4</sup>, “a Ginástica Laboral favoreceu o relacionamento interpessoal e a satisfação, caracterizando felicidade no trabalho”.

Após as leituras, foi constatado que um Programa de Ginástica Laboral nas empresas tem tido resultados bastante positivos, reduzindo as taxas de reclamações devido ao trabalho,

bem com o aumento da produtividade da empresa, o que é bom tanto para empresa quanto para o funcionário.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após a leitura dos estudos e analisar seus resultados, percebe-se a importância da Ginástica Laboral nos ambientes de trabalho, pois sua utilização tem sido positiva para os funcionários e para as empresas.

Percebe-se também a importância dessa pesquisa para a comunidade científica, dado sua relevância quanto à saúde dos trabalhadores, pois promove a prevenção e diminuição de doenças em ambientes de trabalho, o afastamento desnecessário de funcionários de suas atividades, o prejuízo para a empresa. Além disso, colabora para que o trabalhador se sinta mais confortável e animado para o trabalho.

Por fim, sugerem-se outras pesquisas sobre o tema proposto, que visem contribuir na intervenção dos profissionais de Educação Física que atuam com a Ginástica Laboral nos ambientes de trabalho e na comunidade científica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Candotti CT, Stroschein R, Noll M. Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 2011;699-714.
2. Grande AJ, Silva V, Manzatto L, Rocha TBX, Martins GC, Vilela Junior GB. Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluster. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2013;27-37.
3. Magalhães LV, Lima MAG, Fonseca Neves R, Araújo SPA. A Ginástica Laboral no Brasil Entre os Anos de 2006 e 2016: Uma Scoping Review. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*. 2018.
4. Freitas FCT. A ginástica laboral como objeto de estudo. *Fisioterapia Brasil*. 2009;10(5):364-70.
5. Magalhães LV, Lima MAG, Fonseca Neves R, Araújo SPA. A Ginástica Laboral no Brasil Entre os Anos de 2006 e 2016: Uma Scoping Review.
6. Branco A, Aguiar L, Figueiredo F, Carneiro MFC, Tschoeke R, Ccosta LP. *Ginástica laboral: prerrogativa do Profissional de Educação Física*. Rio de Janeiro: CONFED. 2015.
7. Sampaio AA, Oliveira JRG. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. *Caderno de Educação Física e Esporte*. 2008:71-9.