

EFEITOS DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHADORES

EFFECTS OF LABOR GYMNASTICS ON THE QUALITY OF LIFE OF WORKERS

Recebimento dos originais: 29/08/2023
Aceitação para publicação: 28/11/2023

VITÓRIA LEITE DE ARRUDA

Bacharela em Educação Física pela Faculdade do Cariri Paraibano (UNICIR)

Instituição: Faculdade do Cariri Paraibano (UNICIR)

Endereço: Serra Branca, Paraíba, Brasil

E-mail: vitorianunessb@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-5711-8556>

RESUMO

Introdução: A ginástica laboral (GL) é uma modalidade de atividade física praticada dentro do ambiente de trabalho, tendo como seus principais objetivos a prevenção de doenças ocupacionais e a promoção da qualidade de vida dos trabalhadores. **Objetivo:** Investigar os efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores. **Metodologia:** O presente estudo qualitativo descritivo versando sobre os efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores, foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura. Como fonte de coleta de dados secundários foram utilizadas as SciELO e LILACS, no período de setembro de 2022, utilizando os descritores em português: “Ginástica Laboral” OR “Qualidade de vida”. **Resultados e Discussão:** A partir das associações de descritores, encontrou-se 230 estudos. Após a filtragem relativa ao ano, idioma e texto completo, restaram 101 estudos e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram apenas 08 estudos. Os estudos mostraram que os grupos praticantes de ginástica laboral apresentaram índices positivos em aspectos comportamentais, melhores relacionamentos sociais, controle do estresse e prevenção de problemas relacionados ao trabalho. **Conclusão:** A ginástica laboral contribui para a melhora na qualidade de vida dos trabalhadores a partir da prevenção e/ou redução de doenças ocupacionais e sintomas de depressão, bem como proporciona o aumento da autoestima dos trabalhadores e, conseqüentemente, o desenvolvimento de relações interpessoais mais saudáveis no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: ginástica laboral; qualidade de vida; trabalhadores; atividade física.

ABSTRACT

Introduction: Labour gymnastics (GL) is a type of physical activity practiced within the work environment, with its main objectives being the prevention of occupational diseases and the promotion of workers' quality of life. **Objective:** Investigate the effects

of workplace gymnastics on the quality of life of workers. Methodology: This qualitative descriptive study focuses on the effects of workplace gymnastics on the quality of life of workers, was carried out by through an integrative literature review. As a source of data collection secondary, SciELO and LILACS were used, in the period from September 2022, using the descriptors in Portuguese: “Workplace Gymnastics” OR “Quality of life”. Results and Discussion: From the descriptor associations, 230 studies. After filtering by year, language and full text, 101 remained studies and, after applying the inclusion and exclusion criteria, only 08 remained studies. Studies have shown that groups that practice gymnastics at work presented positive indices in behavioral aspects, better social relationships, stress management and prevention of related problems to work. Conclusion: Workplace gymnastics contributes to improving the quality of workers' lives through the prevention and/or reduction of occupational diseases and symptoms of depression, as well as increasing the self-esteem of workers and, consequently, the development of interpersonal relationships healthier in the work environment.

Keywords: labour gymnastics; quality of life; workers; physical activity.

1 INTRODUÇÃO

As crescentes inovações tecnológicas e organizacionais da sociedade moderna, vem provocando inúmeras mudanças no mundo do trabalho, demandando constantemente que os trabalhadores se adaptem às tecnologias e se atualizem para o mercado que está cada vez mais competitivo. Nesse cenário onde as mudanças ocorrem em ritmo acelerado, muitas vezes associadas à extensas jornadas de trabalho, sintomas como estresse, mal humor, fadiga e até transtornos psicológicos são comuns entre os trabalhadores, prejudicando a qualidade de vida dos mesmos, na medida em que, cada vez mais, as pessoas têm menos tempo para cuidar de si mesmas (VASCONCELOS, 2001).

Embora se configure como uma temática amplamente discutida na atualidade, o conceito de qualidade de vida (QV) não é um simples modismo, mas sim uma necessidade e um dos principais objetivos a serem alcançados no presente estágio da humanidade. De acordo com Fernandes (1996), por Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) entende-se o conjunto de ações de uma empresa com o objetivo de implantar melhorias e inovações gerenciais, estruturais e tecnológicas no ambiente de trabalho. Ainda, no que diz respeito ao contexto conceitual, é importante ressaltar que não há um conceito claro e consensual de QVT, o que faz com que Sampaio (2012) afirme

se tratar não de um conceito, mas de uma noção que serve como “guarda-chuva teórico” com consequências práticas, associado a outros fenômenos organizacionais e relacionados à saúde mental.

Atualmente, entende-se que a maneira como as empresas lidam com seus colaboradores deve ser adequada às novas demandas do mundo laboral, para que dessa maneira haja melhorias na forma como os funcionários lidam com o trabalho e, conseqüentemente, com as tarefas do seu dia a dia, uma vez que há uma quantidade significativa de afastamento ocupacional devido ao estresse relacionado à carga de trabalho exaustiva. Entretanto, para que isso seja possível, diversas estratégias vêm sendo desenvolvidas no intuito de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores dos mais diversos setores.

Nesse sentido, intervenções de saúde e qualidade de vida ganham espaço no local de trabalho, visando a promoção de hábitos e comportamentos saudáveis, bem como a prevenção de enfermidades. No Brasil, uma das ferramentas mais utilizadas para a promoção da qualidade de vida no ambiente de trabalho é a Ginástica Laboral (GL), que tem como suas principais características a preparação muscular para o trabalho, pausa, correção postural ou relaxamento muscular, objetivando prevenir doenças relacionadas ao trabalho, como lesões pelos esforços repetitivos, melhorar as relações interpessoais e, conseqüentemente, potencializar a qualidade de vida dos trabalhadores.

Desse modo, o presente estudo tem como objetivo investigar os efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores e, assim, subsidiar o serviço de promoção de saúde, apresentando evidências científicas que possam legitimar a propagação da mesma como forma de intervenção preventiva ao desenvolvimento de problemas /ou patologias relacionadas ao trabalho.

2 METODOLOGIA

O presente estudo qualitativo descritivo versando sobre os efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores, foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura. Esta, considerada a mais ampla abordagem metodológica dentre as revisões. O método surgiu a partir da necessidade de assegurar uma prática assistencial embasada em evidências científicas, apontada como uma ferramenta

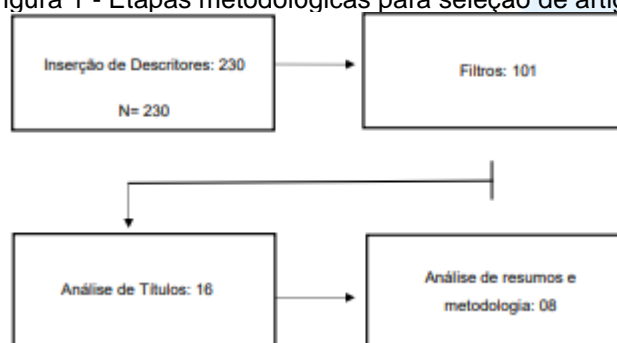
ímpar no campo da saúde, pois sintetiza as pesquisas disponíveis acerca de determinada temática com o intuito de direcionar a prática fundamentada em conhecimento científico.

Para coleta de dados, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados indexadas na Biblioteca Virtual de Saúde: SciELO e LILACS, onde foram utilizados os descritores em português: “Ginástica Laboral” OR “Qualidade de vida”.

A busca foi realizada em setembro de 2022, sendo incluídos artigos publicados entre os anos de 2010 e 2022, na língua portuguesa, publicados na íntegra e que abordassem os efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores. Foram excluídos resumos, textos incompletos, relatos, estudos de caso e revisões.

A partir das associações de descritores, encontrou-se 230 estudos. Após a filtragem relativa ao ano (2010 a 2022), idioma (português) e texto completo, restaram 101 estudos. Estes, por sua vez, tiveram seus títulos analisados criteriosamente restando assim 16 estudos pertinentes ao tema onde, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como, leitura dos resumos restaram-se apenas 08 estudos, conforme demonstrado na Figura 1.

Figura 1 - Etapas metodológicas para seleção de artigos.



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Desta forma, foram utilizados 08 artigos, todos publicados na língua portuguesa. Quanto aos desenhos de estudo, foram analisados um estudo experimental e sete transversais.

3 OBJETIVOS

Investigar os efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores.

4 CONCLUSÃO

Investir na qualidade de vida dos trabalhadores se constitui hoje como uma das principais ações desenvolvidas por empresas e instituições visando a prevenção de problemas oriundos do exercício laboral em condições inadequadas ou em ritmo excessivo, problemas estes que podem ocasionar grandes malefícios à saúde dos trabalhadores.

Considerando que os trabalhadores são fundamentais nos processos de trabalho das organizações, atualmente já existem exemplos de empresas e instituições que ofertam para seus colaboradores excelentes condições para o trabalho, aliadas ao desenvolvimento de programas de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida através da prática da ginástica laboral no ambiente de trabalho. No entanto, uma grande parcela das organizações ainda persiste em conduzir seus planejamentos baseados no que os trabalhadores podem produzir, não investindo em melhorias que visem a promoção da qualidade de vida de seus funcionários, a qual pode ser definida como sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence (SAMPAIO,2008).

Silva e Marchi (1997) evidenciam dois grandes desafios para o mundo empresarial, os quais persistem até hoje: o primeiro está relacionado à necessidade de uma força de trabalho saudável, motivada e preparada para a competição excessiva atualmente existente; o segundo é a capacidade da empresa responder à demanda de seus funcionários em relação a uma melhor qualidade de vida.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), os países arcam com custos médios equivalentes a 4% de seu Produto Interno Bruto (PIB), a cada ano, em decorrência de acidentes de trabalho, de tratamento de doenças, de lesões e de incapacidades relacionadas ao trabalho (ANDRADE, 2000). Seguindo a mesma direção, Teixeira (2001) afirma que entre trabalhadores brasileiros, 80 a 90% das doenças ocupacionais, desde 1993, estão relacionadas aos distúrbios osteomusculares decorrentes de problemas de trabalho. O mesmo autor aponta ainda que os valores da perda econômica decorrente de acidentes de trabalho giram em torno de 20 bilhões de reais, ou seja, 2% do PIB nacional, e que os distúrbios 7

osteomusculares relacionados ao trabalho têm uma ocorrência de 70% entre as doenças ocupacionais. Entretanto, estudos tem mostrado que a GL é capaz de prevenir as lesões pelos esforços repetitivos e melhorar a relação interpessoal além de proporcionar um melhor rendimento profissional.

Nesse contexto, a ginástica laboral surge como ferramenta essencial na melhoria dos processos de trabalho, caracterizando-se como uma atividade desenvolvida por meio de exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e relaxamento, realizados nos diferentes setores ou departamentos das organizações de trabalho, tendo por objetivo principal a promoção da saúde do trabalhador, contribuindo também com a prevenção e a redução das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) - que são atualmente as maiores causas de afastamento nas empresas. Além disso, ao contribuir também para o desenvolvimento de relações interpessoais mais saudáveis e a redução de acidentes de trabalho, a ginástica laboral pode atuar na promoção de uma maior produtividade dos trabalhadores, gerando assim um maior retorno financeiro para a organização (OLIVEIRA,2006).

No que diz respeito à história da ginástica laboral, sabe-se que o primeiro registro de ginástica de pausa aconteceu na Polônia em 1925 e logo em seguida no Japão (1928). No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas entre funcionários foram registradas em 1901. Todavia, a ginástica laboral teve sua proposta inicial publicada apenas em 1973, oportunidade em que algumas empresas começaram a investir em intervenções com opção de lazer e esporte para os seus funcionários, sendo a Fábrica de Tecidos Bangu e o Banco do Brasil - com a posterior criação da Associação Atlética do Banco do Brasil - os pioneiros no Brasil (REVISTACONFEF, 2004).

Desde então, sucessivos estudos científicos apontam que a ginástica laboral proporciona benefícios tanto para o trabalhador quanto para a empresa, uma vez que busca despertar nos trabalhadores a necessidade de mudanças do estilo de vida e não apenas de alteração nos momentos de ginástica orientada dentro da empresa. Segundo Nahas e Fonseca (2004), do ponto de vista empresarial, desenvolver ações de promoção da saúde e de qualidade de vida para os trabalhadores representa um

investimento com retorno garantido a médio e longo prazo, uma vez que 8 trabalhadores bem informados e conscientes de que seus comportamentos podem determinar o risco maior ou menor de adoecimento (ou mesmo de ficar incapacitado ou morrer precocemente) são, certamente, mais saudáveis, produtivos e, possivelmente, mais felizes.

A qualidade de vida no trabalho está relacionada a preocupações com o estresse e à forma de evitá-lo, à busca de satisfação no trabalho, à importância da Saúde Mental e à necessidade de garanti-la no ambiente laboral, inclusive como ferramenta para humanizar o trabalho. Apesar dessa temática, um conjunto de estudos realizados com o objetivo de analisar a percepção dos gestores, servidores e estagiários acerca das ações do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT) de um órgão público, identificou que a prática de ginástica laboral traz benefícios para os funcionários, promovendo maior integração e descontração com os colegas de trabalho. Apesar desses benefícios, os trabalhadores pesquisados pontuaram que a demanda de trabalho dificulta a permanência nas atividades de ginástica laboral (ANDRADE; VEIGA, 2012).

O ritmo de trabalho intensivo e exaustivo expõe os trabalhadores a doenças ocupacionais. Em um estudo transversal realizado com 228 indivíduos, observou-se um percentual maior de indivíduos com sintomas de estresse no grupo de não praticantes de ginástica laboral, os quais tendem a reduzir a produtividade no local de trabalho. Além disso, identificou-se que atitudes positivas em relação à atividade física, relacionamento social e controle de estresse podem contribuir para que o trabalhador tenha menor predisposição a desenvolver sintomas de estresse. A partir disso, pode-se sugerir que a prática regular de GL é capaz de prevenir e atenuar os sintomas de estresse, proporcionando melhor bem-estar e qualidade de vida, podendo oportunizar melhor desempenho no trabalho. (MANOSSO, et al, 2014).

Esse resultado corrobora com o estudo transversal descritivo realizado com 21 profissionais de uma instituição de ensino universitário, que exerciam diferentes funções, objetivando verificar a correlação da qualidade de vida no trabalho com a prática da ginástica laboral. Os dados obtidos foram suficientes para demonstrar que a prática traz benefícios para os indivíduos que a praticam, promovendo melhora no

alívio das dores após a prática da GL, melhora no convívio com os colegas e na execução de suas tarefas (CÔRREA, et al., 2017).

Além disso, um estudo transversal envolvendo 113 funcionários entre 17 e 53 anos de uma empresa de tratamento de resíduos industriais da cidade de Chapecó-14 SC identificou uma redução em números absolutos de 51,52% no número de afastamentos por atestados médicos em decorrência de doenças sistêmicas e osteomusculares, evidenciando a importância da ginástica laboral como meio de prevenção de doenças, diminuição do absenteísmo, melhora na relação interpessoal e, conseqüentemente uma diminuição de custos relacionados ao afastamento do funcionário de sua função (LAUX, et al., 2016).

Um estudo transversal desenvolvido com 81 profissionais da área da saúde de um serviço de um centro hospitalar no norte de Portugal, identificou que o contexto de trabalho dos profissionais de saúde e o seu ritmo de trabalho intenso e exaustivo expõe os trabalhadores a lesões musculoesqueléticas, sendo os enfermeiros a classe profissional considerada a mais afetada, sobretudo com a queixa de dor lombar. Já no grupo dos médicos e dos assistentes técnicos, a queixa prevalente foi na região cervical, indicando que a postura tendencialmente sentada durante longas horas em frente a um computador, muitas vezes de forma errada, leva à criação de movimentos corporais repetitivos e, conseqüentemente, ao processo de adoecimento. Ainda nesse estudo, a ginástica laboral emerge como ferramenta capaz de minimizar e reduzir as queixas de lesões musculoesqueléticas e o absenteísmo, sendo capaz de promover um incremento no bem-estar no trabalho, no espírito de equipe e na disposição e motivação para o trabalho (MAGALHÃES, et al., 2021).

Ainda no que diz respeito a lesões musculoesqueléticas e frequência da dor, um estudo experimental realizado com 30 trabalhadores, de ambos os gêneros, da cidade de Portão-RS, que trabalhavam no setor administrativo há no mínimo 03 anos, com carga horária diária de 8 a 10 horas, demonstrou que a ginástica laboral é eficaz na diminuição da intensidade e frequência da dor, e na correção dos hábitos posturais durante o trabalho, melhorando a postura sentada (CANDOTTI; STROSCHEIN; NOLL, 2011).

Outro dado importante é evidenciado a partir do delineamento transversal realizado com 225 trabalhadores de indústrias do Rio Grande do Sul: mulheres têm

maior participação nos programas de ginástica laboral. Este achado também é corroborado por estudos com trabalhadores catarinenses, pelo levantamento nacional realizado por Nahas (2009) e pelo estudo transversal realizado por Grande et al. (2011) com 373 trabalhadores da Universidade Estadual de Londrina.

Já com relação a idade, identificou-se que o perfil dos participantes do programa de ginástica laboral foi composto em geral por uma população jovem, onde 80% possuíam idade até 35 anos. Também se constatou que a prática de ginástica laboral se associou à maiores níveis de escolaridade. Esses achados justificam a necessidade dos programas de ginástica laboral implementarem ações de promoção da saúde que priorizem os grupos identificados com menor prevalência de prática, afim de que se possa oferecer melhores condições de saúde e bem-estar (ROSSATO, et al, 2013).

Ainda nesse contexto, corroborando com os resultados apresentados no estudo de Rossato et al. (2013), Grande et al. (2011) identificou que praticantes da ginástica laboral apresentam menor prevalência de inatividade física no lazer e consumo abusivo de álcool do que seus pares não participantes.

Por fim, faz-se necessário destacar a importância de um profissional capacitado e com a devida formação para atuar na prática da ginástica laboral, sendo o profissional de educação física um dos responsáveis pela aplicação dessa modalidade nas empresas e organizações. A partir da identificação e análise dos problemas e necessidades de um ambiente de trabalho específico, o profissional de educação física é capaz de estruturar um programa de ginástica laboral voltado para a real necessidade dos trabalhadores, visando a promoção de uma melhoria na qualidade de vida e a oferta de um retorno positivo para a empresa e/ou organização, a partir da redução significativa de problemas relacionados a dores, desânimo, falta de disposição no trabalho e transtornos psicológicos.

Portanto, através do presente estudo, pôde-se concluir que a ginástica laboral contribui para a melhora na qualidade de vida dos trabalhadores a partir da prevenção e/ou redução de doenças ocupacionais e sintomas de depressão, bem como proporciona o aumento da autoestima dos trabalhadores e, conseqüentemente, o desenvolvimento de relações interpessoais mais saudáveis no ambiente de trabalho. Além disso, conclui-se que a prática da ginástica laboral gera para as empresas

redução nos afastamentos do trabalho, proporcionando a resolução de problemas com mais calma, menor rodízio de funcionários, diminuição na quantidade de atestados, boa relação de convivência entre funcionários e chefes e muitos outros benefícios psicológicos e sociais.



REFERÊNCIAS

- ANDRADE, p. P.; veiga, h. M. S. **Avaliação dos trabalhadores acerca de um programa de qualidade de vida no trabalho: validação de escala e análise qualitativa.** Psicol. Cienc. Prof. 32 (2), 2012.
- ANDRADE, a. L. **Ler: uma visão da doença.** Revista fenacon, n.54, p.17, 2000.
- CANDOTTI, c. T.; stroschein, r.; noll, m. **Efeitos da ginástica laboral na dor nas costas e nos hábitos posturais adotados no ambiente de trabalho.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte 33 (3), 2011.
- CORRÊA, t.r.m.f., et al. **Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral.** Medicina (ribeirão preto, online.), 2017.
- GRANDE, j. A; et al. **Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral.** Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho hum. 13 (2), 2011.
- LAUX, r. C. Et al. **Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos.** Cienc trab. Vol.18 no.56, ago 2016.
- MANOSSO, m. Et al. **Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral.** R. Bras. Ci. E mov. 2014.
- MAGALHÃES, a. Et al. **Reabilitar quem cuida: um projeto de ginástica laboral para profissionais de saúde.** Rper vol.4 no.1 silvalde jun. 2021.
- NAHAS, m. V.; fonseca, s. A. **Estilo de vida e hábitos dos trabalhadores da indústria catarinense.** Florianópolis: sesi,2004.
- OLIVEIRA, j. R. G. **A prática da ginástica laboral.** 3. Ed. Rio de janeiro: sprint, 2006.
- POLETTO s. S.; amaral f. G. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral.** Revista cipa, n.297, p.50-59,2004.
- ROSSATO, I. C. Et al. **Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do rio grande do sul, brasil.** Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte 27 (1) , 2013.
- SAMPAIO, a. A; et al. **Ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho.** Marechal cândido rondon, n.13, p2. Sem. 2008.
- SAMPAIO, jáder dos reis. **Qualidade de vida no trabalho: perspectivas e desafios atuais.** Rev. Psicol., organ. Trab., florianópolis , v. 12, n. 1, p. 121-136, abr. 2012.
- SILVA, m. A. D.; marchi, r. **Saúde e qualidade de vida no trabalho.** São paulo: círculo do livro, 1997.

TEIXEIRA j. **Proposta para criar comitê ler/dort é lançada em seminário no fundamenteiro.** Revista cipa, n.265, p.76-8, 2001.

VASCONCELOS, a.f. qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. **Caderno de pesquisas em administração**, 8(1), 2001, 23-32.

