



GINÁSTICA LABORAL: PRERROGATIVAS PARA DISSEMINAÇÃO

LABOR GYMNASTICS: PREROGUES FOR DISSEMINATION

GINÁSTICA LABORAL: PRERROGATIVAS PARA DISEMINACIÓN

Érika Lobo da Silva

Universidade Salgado de Oliveira, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

Email: erikalobo.as@gmail.com

Rafael Carvalho da Silva Mocarzel

Universidade do Porto, Porto, Portugal

Email: professormocarzel@gmail.com

RESUMO

A ginástica laboral como forma de manutenção da qualidade de vida dos trabalhadores busca novas formas de aplicabilidade voltadas à saúde. Tais abordagens oferecem atividades que vislumbrem melhor rendimento dos trabalhadores através de atividades físicas contribuindo na prevenção de patologias adquiridas no ambiente de trabalho. Este estudo tem intuito de analisar o índice de adesão da ginástica laboral selecionando possíveis estratégias para sua implantação. Efetuou-se uma revisão de literatura elencando artigos dentre os anos de 2013 a 2017 vinculados à base de dados Bireme-Lilacs e Scielo e elencados através das palavras chaves: atividade física, ginástica laboral, saúde do trabalhador e qualidade de vida. Concluiu-se a ginástica laboral contribui significativamente para redução do afastamento dos trabalhadores por motivos salutareos contribuindo para melhoria da qualidade de vida dos participantes. Fazem-se necessárias recomendações para implantação do programa laboral visando a melhor instauração do mesmo conforme os parâmetros éticos da atividade física.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Atividade Física; Saúde do Trabalhador; Qualidade de Vida; Gestão.

ABSTRACT

The work gymnastics as a form of maintenance of the quality of life of the workers seeks new forms of applicability towards the health. Such approaches offer activities that envisage better workers' performance through physical activities contributing to the prevention of pathologies acquired in the work environment. This study intends to analyze the adhesion index of the labor gymnastics selecting possible strategies for its implantation. A review of the literature was made listing articles from the years 2013 to 2017 linked to the Bireme-Lilacs and Scielo database and listed through the key words: physical activity, work gymnastics, worker health and quality of life. It was concluded that the work gymnastics contributes significantly to the reduction of workers' retirement for healthy reasons contributing to the improvement of the quality of life of the participants. Recommendations are needed for the implementation of the work program aiming at the best implementation of the same according to the ethical parameters of physical activity.

Keywords: Labor Gymnastics; Physical Activity; Worker's Health; Quality of Life; Management.

RESUMEN

La gimnasia laboral como forma de mantenimiento de la calidad de vida de los trabajadores busca nuevas formas de aplicabilidad dirigidas a la salud. Estos enfoques ofrecen actividades que vislumbra mejor rendimiento de los trabajadores a través de actividades físicas contribuyendo en la prevención de patologías adquiridas en el ambiente de trabajo. Este estudio tiene el propósito de analizar el índice de adhesión de la gimnasia laboral seleccionando posibles estrategias para su implantación. Se realizó una revisión de literatura que contenía artículos entre los años de 2013 a 2017 vinculados a la base de datos Bireme-Lilacs y Scielo y enumerados a través de las palabras claves: actividad física, gimnasia laboral, salud del



trabajador y calidad de vida. Se concluyó la gimnasia laboral contribuye significativamente para reducir el alejamiento de los trabajadores por motivos saludables contribuyendo para mejorar la calidad de vida de los participantes. Se hacen necesarias recomendaciones para la implantación del programa laboral para la mejor instauración del mismo conforme a los parámetros éticos de la actividad física.

Palabras clave: Gimnasia Laboral; Actividad Física; Salud del Trabajador; Calidad de Vida; Gestión.

INTRODUÇÃO

Evidências historiográficas constataam que a prática de atividade física voltada para trabalhadores teve início nas primeiras décadas do século XX, sendo as indústrias têxteis e metalúrgicas precursoras de programas de atividades físicas para seus trabalhadores, tornando o Brasil um dos países pioneiros na divulgação do esporte e lazer por meio de empresas que almejavam o fortalecimento de vínculos com seus empregados no sentido de desenvolvimento físico, psíquico e social através da oferta de atividades de lazer (CONFEEF, 2015). O período de expansão das empresas que proporcionou a criação de clubes esportivos coincidiu com o movimento dos operários sindicalizados que almejavam uma resposta direta para o conflito de classes, que acabou tornando-se uma forma paliativa para resolução ou minimizar as consequências deste conflito que perdura pela história (CONFEEF, 2015).

Dentro de tal temática, a qualidade de vida é definida como um estágio para o desenvolvimento da humanidade, onde objetiva-se compensar o esforço despendido pelo processo de trabalho (CORRÊA et al., 2017). Assim, a Ginástica Laboral entra como grande aliada da manutenção da qualidade vida, agregando ainda lazer no dia a dia do trabalhador, aproximando a relação com a empresa e otimizando as relações de trabalho. Por conseguinte, expandem e aprimoram a produtividade, fornecendo melhores condições de saúde e de segurança, concomitantemente reduzindo patologias diretamente combatidas pela atividade laboral, além de criar pausas em que o trabalhador pode abstrair os problemas e se concentrar somente em seu bem-estar, para então suportar a carga de trabalho (CONFEEF, 2015).

Após estudo e reflexão dos trabalhos de Grande e colaboradores (2014), Swerts e

Robazzi (2014) e Corrêa e colaboradores (2017) que conceituam a expressão “Ginástica Laboral”, sintetiza-se aqui o conceito de Ginástica Laboral como: um conglomerado de exercícios físicos que possuem caráter preventivo e específico, que devem ser planejados por um profissional competente levando em consideração as características de cada tarefa laboral desenvolvida durante o trabalho, com vistas a promover melhores condições laborais e subsequente a qualidade de vida.

Dessa forma, pode-se dizer em consonância com a OMS (2018a) que a promoção de saúde e qualidade de vida no trabalho precisa desenvolver uma avaliação para constatar níveis de saúde dos trabalhadores, compreendendo o estilo de vida e todo o aparato profissional que os cerca a fim de construir programas que vislumbrem novos incentivos criativos para melhorar a produtividade e motivação do trabalhador, culminando em benefícios pessoais e profissionais.

Para Moretto e colaboradores (2017) o modelo atual de trabalho tem incidido na elevação do índice de patologias adquiridas no ambiente laboral, pois estes têm relação direta com a limitação dos movimentos naturais ou até mecanizados que em sua totalidade ocasionarão mazelas, sejam elas lesões por esforço repetitivo, más posturas e até mesmo fadigas mentais. Todavia, para Martins e colaboradores (2015) a promoção de programas de Ginástica Laboral contribui para evitar transtornos psicossociais, fadiga, tensão, cansaço e desconforto postural. Estes devem ser desenvolvidos através da educação continuada dos trabalhadores, com ajustes nos hábitos rotineiros, promoção de exercícios e descansos de acordo com a necessidade de cada ambiente de trabalho, culminando em uma resposta fisiológica positiva como a redução de dores músculo-articulares, aumento da amplitude de movimento, estímulo



de circulação sanguínea, desenvolvimento da consciência corporal, relaxamento e alívio de estresse. Deste modo, Silva e colaboradores (2014, p.410) acrescentam:

As diferentes atividades ofertadas por determinado período influenciaram os hábitos de vida de trabalhadores, seja pelo aumento dos níveis de atividade física, pelo aumento da motivação ou pela vivência dos ensinamentos e repasse das informações para o meio social. Os resultados dessas pesquisas contribuem para o entendimento sobre a necessidade de estimular a participação efetiva do trabalhador em programa de Ginástica Laboral, a fim de que os benefícios do programa sejam significativos e duradouros.

Nessa direção, é considerado que um Programa de Promoção da Saúde do Trabalhador através da Ginástica Laboral está interligado às demandas de políticas e atividades que são utilizadas no ambiente de trabalho com vistas a fomentar a qualidade de vida a partir do ambiente laboral, observando as características da empresa, do trabalhador e da comunidade a qual está inserido (SILVA et al., 2014). Sendo assim, faz-se necessária a implantação e sistematização de programas de Ginástica Laboral que atendam as necessidades dos trabalhadores, possibilitando acesso às informações e acompanhamento de saúde, integração e resgate do equilíbrio e bem-estar do trabalhador.

Diante do exposto, o profissional de Educação Física deve contribuir na assistência à saúde do trabalhador, direcionando sua intervenção à prevenção, promoção e aperfeiçoamento da qualidade de vida no que concernem as suas atribuições como profissional da área da saúde, não somente por meio de atividades físicas de caráter continuado, como também, na orientação e acolhida dos trabalhadores independentemente do local de atuação. Assim, no contexto mercadológico que é ressaltado por Laux e colaboradores (2016), a Ginástica Laboral é uma grande aliada no processo de ampliação da produtividade em consonância com a redução da ocorrência de

afastamentos de funcionários devido as patologias adquiridas e/ou ocasionadas pelo processo de trabalho.

Todavia, o profissional de Educação Física precisa estar apto a exercer suas funções com assiduidade e pontualidade no ambiente empresarial, sendo necessários atualizações e aprimoramentos permanentes de seus conhecimentos. Isso resultará na confiança transmitida ao trabalhador bem como à empresa, que ao identificar evolução, compromisso e atenção às peculiaridades da mesma, respeitando sua cultura organizacional, políticas, valores e regras, permitirão e mesmo incentivarão a continuidade do programa (CONFEEF, 2015).

Ao proferir sobre saúde do trabalhador faz-se necessário expor as necessidades e os motivos da preocupação com as condições e trabalho nos tempos atuais, levando em consideração a precariedade e vulnerabilidade das condições de trabalho moldadas pela influência direta e indireta das novas tecnologias e das condições sócio políticas e econômicas do país, onde se traz à luz a necessidade de buscar novos mecanismos de intervenção e aplicabilidade de programas que possam mostrar o quanto é indispensável os cuidados com a saúde do trabalhador dentro e fora do seu ambiente laboral. Visto que para as empresas/instituições não é somente uma forma de aumentar a produtividade, mas expor de forma mais abrangente a diminuição dos índices de patologias relacionadas ao trabalho e promover melhora da qualidade de vida. De acordo com o exposto, dados recentes da OMS (2018b), indicam o surgimento de desafios atuais e futuros no que se refere aos problemas associados a fatores biotecnológicos, envelhecimento precoce, imigrações, doenças ocupacionais e dentre outros, incidem diretamente na saúde dos trabalhadores que precisarão de estratégias de acompanhamento/tratamento nesse sentido.

Os programas de exercícios físicos nos ambientes laborais devem fornecer garantias aos trabalhadores e aos empregadores de forma ampla, visto que é necessário o bem comum a todos, onde o funcionário melhora sua saúde ao invés de apenas tratar as patologias e



consequentemente previne problemas, reduzindo os índices de afastamento do trabalho por motivos de lesões e de custos com despesas médicas (ACHOUR JÚNIOR, 2009).

Na perspectiva da atuação do profissional de Educação Física, o CONFEF (2015) destaca a necessidade de uma gestão compartilhada das funções da Ginástica Laboral e seus desdobramentos acerca de promoção interprofissional (Educação Física, Segurança do Trabalho, Medicina Ocupacional, Recursos Humanos, dentre outros) buscando sempre o aprimoramento das relações no ambiente laboral, ressaltando as atribuições e atuação de cada profissional e suas especificidades, não deixando de levar em consideração que a prática da ginástica pertence ao profissional de Educação Física, que trabalhará diretamente no desenvolvimento físico e comportamental dos trabalhadores.

O estudo apresentado possui o intuito de analisar o índice de adesão da Ginástica Laboral, através da forma de disseminação da prática nas empresas/instituições com vistas à melhoria da saúde e qualidade de vida levando em consideração suas influências positivas para os funcionários/colaboradores. Especificamente objetiva-se aqui elencar possíveis estratégias para implantação da Ginástica Laboral visando alcançar o bem comum a todos os envolvidos através da prática de exercícios físicos para prevenção e manutenção da saúde.

METODOLOGIA

O estudo foi elaborado a partir de revisão narrativa de literatura, permitindo a inclusão de pesquisas relacionadas à temática proposta, leitura exploratória e seletiva, oportunizando análise dos resultados apresentados. No que se refere à metodologia utilizada para estruturação do trabalho e os objetivos da revisão de literatura Thomas, Nelson e Silverman (2012, p. 49) salientam que:

Revisões da literatura servem para vários propósitos. Com frequência, estimulam o raciocínio indutivo. O acadêmico pode tentar localizar e sintetizar toda a literatura relevante sobre determinado

tópico para desenvolver uma explicação mais geral ou uma teoria para explicar certos fenômenos. Para a tese ou a dissertação, a revisão será mais focada, apresentando diretamente as questões e os métodos de estudo.

Foram elencadas as seguintes expressões como palavras-chave: “atividade física”, “ginástica laboral”, “saúde do trabalhador” e “qualidade de vida”. Como parâmetros delimitadores desta pesquisa, foram selecionados estudos datados entre 2013 a 2017, os quais abordam a prática de Ginástica Laboral e os seus benefícios, tanto para os trabalhadores quanto para as empresas que optaram por implantar o programa laboral. O levantamento bibliográfico foi realizado a partir de pesquisa no banco de dados de publicações em revistas com classificação de A1 a B3, relacionados à Ginástica Laboral que estão vinculados à Biblioteca Virtual da Saúde (BVS): Bireme-Lilacs e Scielo, onde foram elencados 8 artigos para realização da revisão: 1 com classificação A1, 1 com classificação B1, 3 com classificação B2 e 3 com classificação B3. E também em livros específicos acerca da temática e sobre atividade física e saúde. Tais dados podem ser entendidos como limitadores de pesquisa, agregando-se a isso a amplitude genérica que se propôs, tendo em vista que sua função era captação de informações de cunho teórico-acadêmico, não sendo sua proposta o aprofundamento em diferentes eixos do mercado de trabalho e campo profissional ou ainda estudos de caso de grupos ou locais específicos.

A princípio foram encontrados 23 artigos no banco de dados Scielo e 152 artigos no banco de dados Bireme-Lilacs, totalizando 175 artigos relacionados à Ginástica Laboral. Após análise preliminar, elencaram-se 8 publicações, sendo os demais descartados por não estarem em português ou espanhol, não serem publicadas dentro do período selecionado, não possuírem o *Qualis* de classificação ou mesmo por não explorarem de maneira específica ou significativa a temática desta pesquisa, percorrendo apenas breves palavras ou pouquíssimas linhas sobre a temática de forma muito sucinta não trazendo significativas colaborações. Os artigos selecionados são

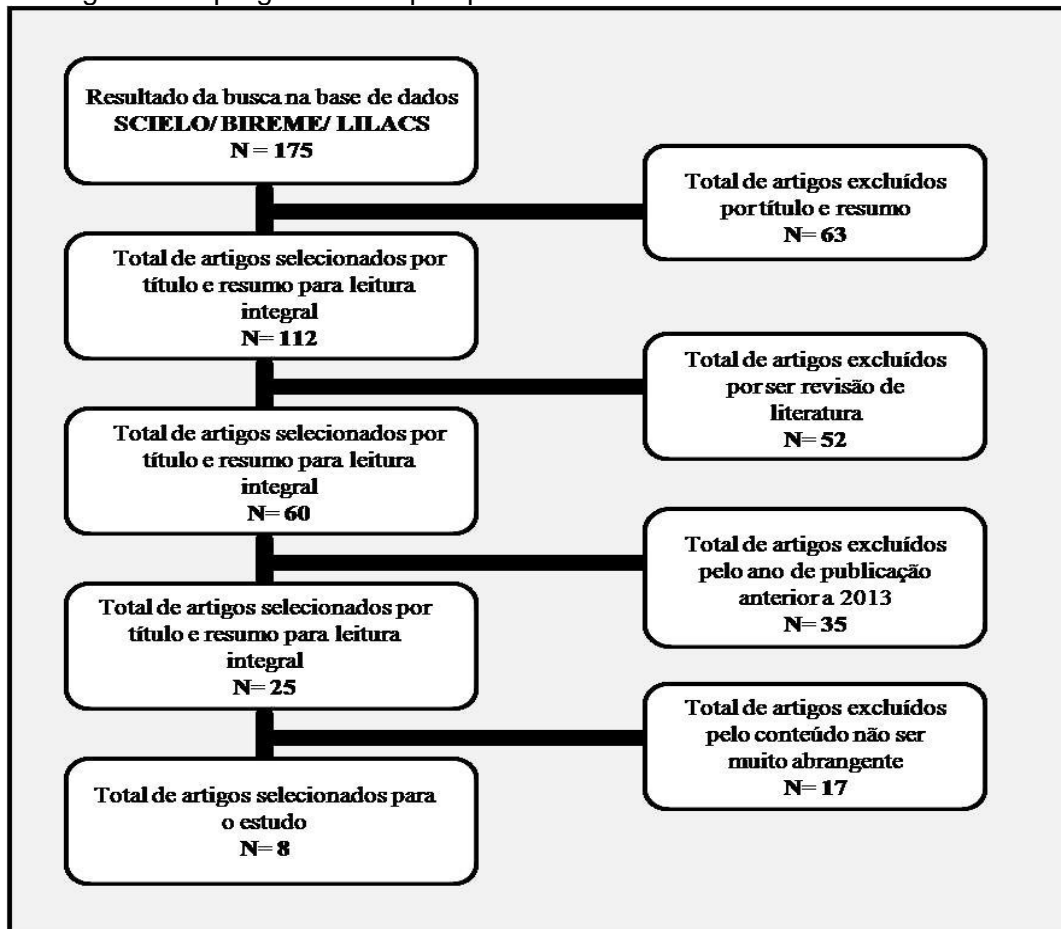


originais de diversas fontes: 1 da revista Medicina, 1 da Revista Brasileira Ciência e Movimento, 1 da Revista Einstein, 1 da Revista Ciencia & Trabajo, 1 da Motriz: Revista de Educação Física, 1 da Revista Fisioterapia e Pesquisa, 1 da Revista Brasileira em Promoção da Saúde e 1 as Revista Latino-Americana de Enfermagem, todos advindos de revistas *online*,

sendo 7 em português e 1 em espanhol, sendo descartados 17 artigos menos abrangentes.

A apuração dos artigos selecionados foi realizada no dia 25 de fevereiro até 3 de março de 2018. Apresenta-se abaixo o fluxograma com a progressão da pesquisa descrevendo todo o procedimento de seleção do conteúdo utilizado.

Figura 1 – Fluxograma de progressão de pesquisa



Nota: construção dos autores

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Após leitura e análise dos artigos selecionados, pode-se afirmar que em sua maioria, o tema proposto é acometido como uma forma de promover a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores no próprio ambiente laboral, não deixando de levar em consideração que a empresa/instituição que oferece este tipo de programa a seus colaboradores, fica evidenciado

que um dos fatores primordiais para a lucratividade da empresa está diretamente relacionado à saúde dos trabalhadores. Quando este começa a desenvolver patologias relacionadas à atividade laboral acaba corroborando para a diminuição da produção daquela empresa, que conseqüentemente precisará encontrar alternativas para suprir tais necessidades e com isso aumentando despesas médicas entre outros fatores associados. Abaixo seguem os dados e discussões pontuais.



Tabela 1 – Síntese dos artigos selecionados para o estudo

Autores	Objetivo	Amostra	Metodologia	Principais Resultados
Swerts e Robazzi (2014)	Avaliar o efeito de um programa de Ginástica Laboral compensatória em trabalhadores, visando redução de estresse ocupacional e dores osteomusculares.	30 trabalhadores administrativos de uma instituição pública de ensino superior.	Pesquisa de delineamento quase-experimental, com análise quantitativa dos dados e coleta por meio de questionário de Escala de Estresse no Trabalho e Diagrama de Colett após a realização do programa de Ginástica Laboral.	A Ginástica Laboral promoveu redução significativa de algias na coluna vertebral, não promoveu redução significativa dos níveis de estresse ocupacional.
Revista Latino-Americana de Enfermagem: Qualis Capes – A1				
Monosso e colaboradores (2014)	Comparar os níveis de estresse e estilo de vida de praticantes e não praticantes de Ginástica Laboral.	228 funcionários de ambos os sexos, divididos em G1 (114 praticantes) e G2 (114 não praticantes).	Foi aplicado o Inventário de Sistemas de Stress de Lipp (ISSL) e o Perfil de Estilo de Vida (PEVI).	Indica que praticantes de Ginástica Laboral tendem a serem menos estressados e a ter um estilo de vida mais saudável em relação aos não praticantes.
Revista Brasileira Ciências e Movimento: Qualis Capes – B2				
Laux e colaboradores (2014)	Analisar a influência de um programa de Ginástica Laboral na redução da quantidade de atestados de uma empresa de tratamento de resíduos industriais da cidade de Chapecó – SC.	31 trabalhadores sendo 22 do sexo masculino e 09 do sexo feminino e, ambos com idade média de 32,48 ± 8,28.	Todos os dados foram coletados a partir dos prontuários dos funcionários. O programa de Ginástica Laboral foi desenvolvido 02 vezes por semana durante 12 meses contínuos.	Conclui-se que com a diminuição no número de atestados, houve também melhoria na saúde e qualidade de vida dos praticantes.
Revista Ciencia y Trabajo: Qualis Capes – B3				
Grande e colaboradores (2014)	Investigar a efetividade da Ginástica Laboral para a saúde dos trabalhadores por meio de componentes da aptidão física relacionados à saúde.	20 trabalhadores realizando o programa de Ginástica Laboral por 03 meses.	Estudo randomizado não controlado por 03 meses.	As alterações verificadas nos desfechos analisados não foram significativas, as variáveis encontram-se dentro da normalidade proposta por instituições acadêmicas.
Revista Einstein Qualis Capes – B3				
Martins e colaboradores (2015)	Avaliar o efeito de um programa de Ginástica Laboral na flexibilidade, força e sintomas	26 trabalhadores do sexo masculino, sendo 16 do almoxarifado e 10 da administração.	O programa de Ginástica Laboral foi realizado por 6 meses e após aplicou-se um	O programa de Ginástica Laboral reduziu o número de sintomas osteomusculares,



Motriz: Revista de Educação Física Qualis Capes – B1	osteomusculares nos trabalhadores dos setores almoxarifado e administração de uma empresa.		questionário de atividades físicas e de sintomas osteomusculares finalizando com avaliação de flexibilidade e força de preensão manual.	melhorou a flexibilidade e a força de preensão consideravelmente.
Silva e colaboradores (2016)	Verificar a influência de informações de saúde no estilo de vida de participantes de Ginástica Laboral.	14 indivíduos de ambos os sexos praticantes de Ginástica Laboral.	Aplicação de programa de Ginástica Laboral por 03 meses, após foi realizada avaliação antropométrica e entrevista semi-estruturada.	A transmissão de dados salutareis concisos provenientes do programa de Ginástica Laboral pode ter reflexos positivos no estilo de vida.
Revista Brasileira em Promoção de Saúde Qualis Capes – B2				
Corrêa e colaboradores (2017)	Avaliar a qualidade de vida e os parâmetros antropométricos dos praticantes da Ginástica Laboral para melhorar a rotina de trabalho.	21 trabalhadores, 19% masculino e 81% feminino com idade média de $35,47 \pm 12,90$ anos; peso de $63,26 \pm 5,80$; estatura de $1,64 \pm 3,90$ e média de IMC de $23,25 \pm 2,90$.	Foi realizado um programa de Ginástica Laboral para os participantes com aplicação do questionário SF-36 e após foi feita avaliação física nos participantes.	Os participantes estão satisfeitos e motivados com a prática da Ginástica Laboral que contribuiu para os resultados positivos.
Revista Medicina Qualis Capes – B3				
Moretto e colaboradores (2017)	Avaliar os sintomas osteomusculares e a qualidade de vida em profissionais do ramo de costura do município de Indaial, SC.	118 costureiras de 48 empresas no município de Indaial, SC.	Aplicação de 03 questionários: 01 sociodemográfico, 01 de sintomas osteomusculares e 01 de qualidade de vida após a realização do programa de Ginástica Laboral.	Associação de medidas preventivas e aplicação da Ginástica Laboral influenciaram na redução de dores, preveniram doenças e aprimoraram a qualidade de vida.
Revista Fisioterapia e Pesquisa: Qualis Capes – B3				

Nota: construção dos autores

Fazendo correlação entre os artigos, identificou-se resultados positivos em relação à implementação da Ginástica Laboral nas instituições selecionadas para realização do estudo levando em consideração suas especificidades. Vê-se aqui como de relevância salientar que os artigos evidenciaram significativa redução de patologias associadas à atividade laboral, além de proporcionar ao trabalhador a possibilidade de adoção de um novo estilo de vida, ocasionando melhora da sua saúde e qualidade de vida sem deixar de levar em

consideração a melhora do desempenho profissional.

Tendo em vista que cada artigo utilizou uma amostra diferente, pode-se afirmar que mesmo com as variações de locais, público diversificado, horários e outras variáveis, a eficácia e eficiência do programa de Ginástica Laboral obtiveram resultados significativos, contribuindo de forma direta para melhora nas condições de saúde de cada participante. Destaca-se ainda o aumento da produtividade que de forma direta corrobora com a ampliação de vários fatores para as instituições participantes como aumento da lucratividade,



diminuição de custos por afastamento do trabalho, redução de afastamento dos trabalhadores por acidentes durante a rotina de trabalho, valorização do profissional e promoção de melhores condições de trabalho.

Após a explanação anterior da síntese analítica e interpretativa dos artigos, buscou-se fazer uma breve descrição dos mesmos de forma individualizada, para auxiliar na reflexão do tema, tanto de forma macro quanto microssociológicas. Posteriormente, foram aqui originados campos de discussão oriundos das abordagens elevadas pelos artigos selecionados na revisão, trazendo maior clareza para a discussão e auxiliando no corolário.

O primeiro artigo expressa os efeitos da Ginástica Laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular, comprovando que o programa de Ginástica Laboral aplicado promoveu redução significativa de algias da coluna vertebral, mas não reduziu significativamente os níveis de estresse ocupacional nos participantes da pesquisa. O segundo artigo expressa uma comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes da Ginástica Laboral, indicando que os praticantes avaliados tendem a ser menos estressados e a ter um estilo de vida mais saudável em relação aos não praticantes. O terceiro artigo exprime sobre o programa de Ginástica Laboral e a redução de atestados médicos que, por conseguinte obteve um resultado significativo em relação à melhoria da saúde e qualidade de vida dos participantes avaliados. O quarto artigo propõe uma pesquisa sobre a efetividade do programa de Ginástica Laboral na aptidão física através de um estudo randomizado não controlado que infere sobre as alterações verificadas durante a execução do programa que se encontram dentro da normalidade. O quinto artigo discorre sobre esticar as pausas na configuração do trabalho para melhorar a flexibilidade e a força de preensão e reduzir as queixas musculoesqueléticas, onde se atingiu a redução do número de sintomas osteomusculares, melhorando a flexibilidade e a força de preensão consideravelmente. O sexto artigo incide na influência de informações de saúde no estilo de

vida dos praticantes de Ginástica Laboral, onde se constatou que a transmissão de dados salutaros concisos provenientes do programa de Ginástica Laboral corrobora para reflexos positivos relacionados ao estilo de vida e aplicabilidade da prática. O sétimo artigo se refere à avaliação da qualidade de vida dos praticantes de Ginástica Laboral, o que segundo a pesquisa realizada incidiu diretamente na melhoria da saúde da amostra avaliada proporcionando resultados satisfatórios com relação à aplicabilidade da prática. O oitavo e último artigo evidencia os sintomas osteomusculares e a qualidade de vida em costureiras de um município catarinense, onde através da associação de medidas preventivas e aplicação do programa de Ginástica Laboral influenciaram na redução de dores, além de prevenir patologias e aprimorar a qualidade de vida do grupo avaliado.

Em síntese fica explícito que um programa de Ginástica Laboral adequado a cada necessidade do trabalhador, respeitando as especificidades anatômicas e fisiológicas dos envolvidos, proporcionando a estes melhores condições para a atividade laboral e de qualidade de vida, contribuindo também para o aumento da produtividade da empresa, o que legitima para implantação e disseminação da prática além de favorecer o trabalhador quanto o empregador.

Atividade física: fator condicionante da saúde

No que tange os programas de atividades físicas no ambiente laboral, torna-se imprescindível contextualizar fisiologicamente os efeitos positivos que a atividade física proporciona ao praticante. De acordo com as diretrizes da ACSM (2014), em relação às considerações a serem desempenhadas na prescrição de exercícios físicos e para promover a saúde e qualidade de vida, sugere-se a adequação dos programas de treinamento ao somatotipo do praticante considerando os princípios científicos do treinamento como individualidade biológica, adaptação, interdependência volume e intensidade, continuidade, especificidade, sobrecarga e reversibilidade, previamente identificados



durante a avaliação física. Nesse sentido, McArdle, Katch e Katch (2015, p. 504) assinalam que:

As atividades físicas são classificadas em geral pelo sistema específico de transferência de energia que elas ativam predominantemente. Um programa de exercícios efetivo treina os sistemas energéticos apropriados para aprimorar uma função fisiológica desejada ou um determinado objetivo de desempenho. O treinamento com exercícios induz adaptações celulares e alterações fisiológicas mais óbvias que aprimoram a capacidade funcional e o desempenho nos exercícios.

Para que o programa atinja seu objetivo, a execução do treinamento deve ser elaborada de acordo com tais especificidades, para que os efeitos fisiológicos possam causar adaptações em diversos níveis do organismo, fazendo com que as alterações bioquímicas (no sistema energético propiciem a geração de energia necessária para contrações musculares, bem como as alterações específicas nas diversas estruturas acionadas durante o processo de treinamento), alterações aeróbicas (aumento no conteúdo de mioglobina das fibras musculares conseqüentemente também aumenta a capacidade de oxidação de carboidratos e catabolização de lipídios), alterações anaeróbicas (todas as enzimas tem sua atividade aumentada, propiciando melhora na capacidade de ressíntese do ácido láctico que em conjunto com o aumento de reservas alcalinas, torna o organismo capaz de suportar níveis elevados de ácido láctico no sangue) viabilizem melhora na capacidade do organismo para controle dos componentes de condicionamento cardiorrespiratório, força muscular e resistência muscular localizada, flexibilidade, composição corporal e condicionamento neuromotor.

Os benefícios da ginástica laboral na saúde do trabalhador

Antes de discorrer sobre os benefícios que a Ginástica Laboral proporciona, devem-se ponderar as terminologias utilizadas frequentemente, onde a ACSM (2014) relaciona

como a “atividade física”, algo que consiste em qualquer movimento do corpo ocasionado pela contração da musculatura esquelética que acabam resultando na elevação considerável das necessidades calóricas sobre o gasto energético em repouso. A “aptidão física” pode ser definida como um aglomerado de características que uma pessoa possui ou adquire e está relacionada com sua habilidade de efetuar uma atividade física. O “exercício” é um tipo de atividade física que engloba movimentos corporais previamente formatados, planejados e repetitivos desenvolvidos com o intuito de manter ou aprimorar um ou vários componentes da aptidão física.

Ao consultar as literaturas para compor esse estudo constata-se uma série de benefícios que a prática de Ginástica Laboral pode proporcionar. Corrêa e colaboradores (2017) discorrem sobre a premissa de que os indivíduos passam a maior parte de suas vidas exercendo atividades laborais e, conseqüentemente, deixam de praticar atividade física, o que contribui para o surgimento de patologias relacionadas ao trabalho. Nesse sentido, a Ginástica Laboral surge como agente transformador e multiplicador de qualidade de vida, trazendo benefícios para seus praticantes, tais como: redução de algias, alívio de tensões e redução do estresse, melhora da autoestima, ampliação das relações interpessoais, melhora do condicionamento físico como resistência à fadiga, proporciona disposição, ou seja, aprimora a saúde em todo seu contexto, seja físico, mental, social, e até mesmo espiritual. Grande e colaboradores (2014) fazem alusão a Ginástica Laboral como uma prática interventiva elaborada a partir de exercícios físicos intrínsecos para os trabalhadores/ colaboradores a serem executados no local de trabalho, com o intuito de viabilizar melhorias não só na qualidade de vida como durante a jornada de trabalho. Nesse sentido, Laux e colaboradores (2016) expressam que além dos benefícios básicos que a Ginástica Laboral oportuniza, sua aplicabilidade está correlacionada com a diminuição de patologias ocupacionais e diminuição de atestados médicos em decorrência da melhoria da saúde e qualidade



de vida dos praticantes. Seguindo a afirmativa Manosso e colaboradores (2014, p. 66) discursam:

A Ginástica Laboral consiste em exercícios realizados no local de trabalho, priorizando os alongamentos e exercícios para a redução da sobrecarga nas estruturas musculares utilizadas durante as tarefas ocupacionais. Além disso, a Ginástica Laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que durante a atividade física é liberado um neurotransmissor chamado endorfina, o que causa bem-estar e alívio das tensões. Estudos têm mostrado que a Ginástica Laboral é capaz de prevenir lesões pelos esforços repetitivos e melhorar a relação interpessoal além de proporcionar um melhor rendimento profissional.

Portanto, quando abordados os benefícios que Ginástica Laboral pode proporcionar, remete-se à premissa de que não basta somente realizar a atividade em si, é preciso como em qualquer outro programa que vise melhoria das condições trabalhistas, avaliar, planejar para então implementar a prática. Sempre levando em consideração as especificidades cada trabalhador/colaborador com relação à atividade laboral desempenhada. Pesquisas relacionadas à temática dissertam sobre a eficiência e eficácia

de um programa de Ginástica Laboral, todavia a abordagem descrita é superficial para exemplificar os benefícios que esse tipo de prática pode trazer. Para Martins e colaboradores (2015), os programas que visem a promoção de saúde no ambiente de trabalho são importantes para incentivar não só a melhora física, como também a conscientização sobre a valorização da saúde do trabalhador, expandindo assim a perspectiva de que pode-se garantir uma melhor qualidade de vida melhorando as condições de trabalho para alcançar a promoção da saúde.

É necessário que a empresa/ instituição dissemine através de educação continuada programas voltados à saúde e bem-estar do trabalhador, como: programas de retorno ao trabalho, informações semanais sobre saúde e qualidade de vida, informações sobre os benefícios da prática regular de atividade física, dentre outros. Dessa maneira, configuram-se meios de condução à mudança de hábitos com fins preventivos e de controle de fatores de riscos a serem considerados para auxiliar no desenvolvimento das relações de trabalho (SILVA et al., 2014).

Diante de tais evidências, elencam-se benefícios que a prática regular e sistemática da Ginástica Laboral proporciona aos funcionários/colaboradores e também a empresa/ instituição.

Quadro 2 – Benefícios da prática da Ginástica Laboral

Benefícios da ginástica laboral
Redução do sedentarismo
Melhora do condicionamento físico
Prevenção de doenças laborais
Combate a tensão e diminui o estresse
Melhora a autoestima
Melhora dos componentes fisiológicos do sistema cardíaco, respiratório e musculoesquelético
Aumenta a produtividade
Diminui o afastamento do trabalho por motivos de saúde
Promove a socialização
Contribui para disseminação da importância da promoção de qualidade de vida

Nota: construção dos autores

Entende-se que os benefícios da prática de Ginástica Laboral podem ser mais eficazes quando praticados em consonância com outros tipos de promoção à saúde para remodelar a cultura da promoção de saúde e ampliação da qualidade de vida, originando-se do trabalho

elaborado e executado por equipe multiprofissional (SWERTS; ROBAZZI, 2014).

Prerrogativas do profissional de educação física na ginástica laboral



Sob a ótica avaliativa da atuação profissional, pode-se dizer que a Ginástica Laboral corrobora para múltiplas questões, sejam de cunho metodológico, teórico-prático, administrativo-participativo, psicológico, físico e social, que envolve discussões acerca do desempenho profissional de Educação Física nesta área. Como conduta básica, o profissional de Educação Física precisa ter o conhecimento específico necessário para então desenvolver o programa procurando entender o funcionamento do ambiente corporativo, suas especificidades levando em consideração os aspectos que permeiam a prática de atividade física, tais como adaptações, estímulos e promoção e prevenção de saúde. Cabe a este profissional, respeitar normas de segurança, conhecer previamente o público a ser atendido, analisar e planejar estratégias de ação de acordo com suas competências para que as atividades possam atingir os objetivos efetivamente (CONFEF, 2015). Nesse sentido, Laux e colaboradores (2016) discorrem sobre a importância do programa de Ginástica Laboral ser desenvolvido por um profissional de Educação Física capacitado e registrado no Conselho Regional Profissional, para então fornecer um trabalho de qualidade, sempre pautado na ética assegurando as atribuições legais da profissão.

Com a incidência de patologias relacionadas à atividade laboral, as empresas/ instituições empregadoras passaram a desenvolver preocupação com seus funcionários/ colaboradores, visto que a produção depende diretamente do trabalhador. Problemas com a saúde do trabalhador relacionados ao ambiente de trabalho, implicam em diminuição de produtividade, fazendo com que a empresa deixe de lucrar e tenha perdas financeiras, que na maioria dos casos poderia ter sido evitada com a implantação de um Programa de Ginástica Laboral eficiente. A Resolução do CONFEF 046/2002, art. 1º dispõe:

O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações – ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e

acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais -, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da auto-estima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo.

Cabe ainda ressaltar que o Art. 1º da Resolução CONFEF 073/2004 estabelece que:

É prerrogativa privativa do Profissional de Educação Física planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, particularmente, na forma de Ginástica Laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer, independente[mente] do local e do tipo de empresa e trabalho.

Diante das afirmações, faz-se necessário o desenvolvimento de estratégias conjuntas de profissionais ligados a saúde, com vistas à valorização do trabalho multidisciplinar e interdisciplinar, cada profissional exercendo suas atribuições, sempre respeitando as diferentes áreas de atuação, proporcionando maior eficiência e eficácia do trabalho proposto. Nesse contexto, vale salientar que o profissional de educação física deve promover a saúde por meio da execução de exercícios e atividades físicas prescritos de forma concisa, procurando atender as necessidades, considerando as especificidades dos participantes (CONFEF, 2015).



Benefícios para os trabalhadores e para as empresas

Ao elaborar e implantar um programa de Ginástica Laboral coerente com a realidade do trabalhador é necessário que a empresa contratante esteja convencida da grandiosidade e importância da prática de atividade física para manutenção da qualidade de vida. Nesse sentido, um programa que proporcione melhorias tangíveis aos funcionários e à empresa possui via de mão dupla, precisa ser eficaz para ambos, corroborando para atingir o principal objetivo que é a saúde do trabalhador por completo e não somente a recuperação deste.

Por oportunizar um impacto positivo na saúde dos funcionários, o incentivo aplicado para instauração de um estilo de vida mais saudável ganha cada vez mais espaço, visto que para que a empresa aumente sua produtividade e conseqüentemente à lucratividade, faz-se necessário que seus colaboradores estejam aptos a desenvolver a atividade laboral e assim almejar uma possível redução na incidência de atestados médicos. Os empresários conscientes da eficácia do programa estarão de forma subjetiva prevenindo problemáticas que interferem no funcionamento da empresa, pois ocorrerá a diminuição o afastamento do trabalho por patologias relacionadas à atividade laboral e conseqüentemente, diminuição dos custos de despesas médicas com os funcionários. Para que o programa alcance seu objetivo, cabe não somente ao idealizador como também à empresa incorporar o valor estratégico para aplicabilidade deste, precisando ser disseminado em todos os setores da empresa sem exceções, tornando este um desafio para o bem-estar como elemento perceptível e presente no decorrer da atividade aplicada (ACHOUR JÚNIOR, 2009).

Seguindo esse contexto Laux e colaboradores (2016) discursam que para o trabalhador/ colaborador obter todos os benefícios que o programa proporciona, é necessário acontecer avaliações que indiquem as problemáticas a serem trabalhadas para então chegar a um planejamento referente às ações a serem realizadas e assim, incidir de forma

positiva para adesão dos trabalhadores/ colaboradores e das empresas/instituições. Portanto, para que se mantenha um padrão de qualidade e viabilização das questões trabalhistas com vistas à saúde e conseqüente melhora nas relações entre funcionário e empregador, é preciso que sejam realizadas avaliações de qualidade de vida, visto que este mecanismo auxilia na identificação de problemáticas decorrentes dessa relação para que então sejam traçadas estratégias de resolubilidade dessas situações adversas no ambiente de trabalho (MORETTO; CHESANI; GRILLO, 2017).

No contexto de aplicabilidade do programa, Swerts e Robazzi (2014) consideram o prévio planejamento para não interromper de forma prejudicial à rotina de trabalho, visto que a prática consiste em uma pausa ativa da atividade laboral para então ser realizado um programa de exercícios com alongamentos estáticos, dinâmicos, fortalecimento da musculatura que mais sofre com a ação do trabalho com intuito de melhorar algias decorrentes da rotina. Torna-se imprescindível a construção de um programa que atenda as necessidades dos funcionários/ colaboradores e em conjunto com as especificidades da empresa/instituição, a gestão responsável pelo programa precisa levar em consideração todos os fatores intervenientes que possam influir direta e indiretamente na prática laboral. Ações organizadas com intuito de fornecer melhores condições de trabalho contribuem para o desenvolvimento da empresa/instituição de forma positiva, evidenciando a preocupação da instituição com seus funcionários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observando-se as vertentes apresentadas neste estudo a Ginástica Laboral consiste em uma prática de atividade física de baixa intensidade, realizada de modo coletivo no ambiente de trabalho, durante sua jornada diária com o intuito de melhorar as condições físicas e psicossociais dos trabalhadores, promovendo adaptações fisiológicas que contribuem para o desenvolvimento da qualidade de vida dos



praticantes. Este tipo de atividade física não sobrecarrega o trabalhador, pois são exercícios voltados para alongamento, flexibilidade e relaxamento dos grupamentos musculares mais acionados durante a rotina de trabalho, possuem um período de curta duração de aproximadamente 10 a 20 minutos de aula por dia, antes ou após o expediente de trabalho.

O programa de Ginástica Laboral é realizado por um profissional de Educação Física contratado pela empresa/ instituição com prévia avaliação dos participantes, visto que cada setor possui uma especificidade e estas precisam ser levadas em consideração para que o programa seja desenvolvido com máxima eficiência e eficácia para obtenção de resultados positivos. Os exercícios incidem na reeducação postural, permitindo maior consciência corporal para minimizar as tensões acumuladas, sendo muito eficiente no alívio do estresse, aumentando o ânimo para o trabalho, diminuindo os índices de sedentarismo, prevenindo lesões e traumas como a LER (Lesão por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) decorrentes da atividade laboral.

As empresas/ instituições que investem na aplicação do programa de Ginástica Laboral evidenciam sua preocupação com a qualidade de vida de seus funcionários/colaboradores e com outros benefícios que prática proporciona como também a redução de faltas por afastamento causado por doenças ocupacionais, diminuição de acidentes de trabalho e redução dos custos médicos advindos desses tipos de situações. Pode-se considerar que o programa de Ginástica Laboral oportuniza benefícios como o aumento da produtividade, aperfeiçoamento da atenção e concentração nas atividades desempenhadas, maior disposição física e mental do funcionário e incide positivamente na imagem da empresa/instituição junto aos funcionários/colaboradores e a sociedade. Devidos aos bons resultados obtidos, a prática da Ginástica Laboral vem conquistando mais espaço, a empresas investem à medida que essas práticas aliviam a carga de trabalho e se tornam importantes para o crescimento e desenvolvimento da instituição, pois funcionários saudáveis, satisfeitos e motivados são essenciais para a evolução da empresa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHOUR JUNIOR, Abdallah. **Flexibilidade e alongamento: saúde e bem-estar**. São Paulo: Manole, 2009.

ACSM. American College of Sports Medicine. **Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição**. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

CORRÊA, Thânia R. M. F. e colaboradores. Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral. **Medicina**, v. 50, n. 1, p. 11-17, 2016.

GRANDE, Antônio J.; SILVA, Valter; PARRA, Sérgio Alencar. Efetividade da ginástica laboral na aptidão física: estudo randomizado não controlado. **Einstein**, v. 12, n. 1, p. 55-60, 2014.

LAUX, Rafael C. e colaboradores. Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos. **Revista ciência & trabalho**, v. 18, n. 56, p. 130-133, 2016.

MARTINS, Patrícia F O; ZICOLAU, Evelin A. A; BOAVENTURA, Maria F. C. Esticar as pausas na configuração do trabalho melhora a flexibilidade e a força de preensão e reduz as queixas musculoesqueléticas. **Motriz**, v. 21, n. 3, p. 263-273, 2015.



MCARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício**: nutrição, energia e desempenho humano. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

MONOSSO, Marlucci e colaboradores. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. **Revista brasileira ciência e movimento**, v. 22, n. 2, p. 65-71, 2014.

MORETTO, Anacléia F; CHESANI, Fabíola H; GRILLO, Luciane P. Sintomas osteomusculares e qualidade de vida em costureiras do município de Indaial, Santa Catarina. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 163-168, 2017.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Qualidade de vida**. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com%20_content&view=article&id=1394:qualidade-de-vida-no-trabalho&Itemid=685>. Acesso em: 09 de março de 2018a.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Saúde do trabalhador**. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com%20_content&view=article&id=378:saude-do-trabalhador&Itemid=595>. Acesso em 09 de março de 2018b.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Resolução CONFEF Nº 046/2002**. Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>>. Acesso em: 01 de maio de 2018.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Resolução CONFEF Nº 073/2004**. Dispõe sobre a Ginástica Laboral e dá outras providências. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/127>>. Acesso em: 01 de maio de 2018.

SILVA, Raquel S. B. e colaboradores. Influência de informações de saúde no estilo de vida de participantes de ginástica laboral. **Revista brasileira em promoção de saúde**, v. 27, n. 3, p. 406-412, 2014.

SWERTS, Fabiana. C. T. F.; ROBAZZI, Maria L. C. C. 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.

THOMAS, Jerry R; NELSON, Jack K; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Dados do autor:

Email: erikalobo.as@gmail.com

Endereço: Rua Curitiba, 609, Trindade, São Gonçalo, RJ, CEP 24457-530, Brasil

Recebido em: 15/05/2019

Aprovado em: 14/10/2019

Como citar este artigo:

SILVA, Érika Lobo da; MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva. Ginástica laboral: prerrogativas para disseminação. **Corpoconsciência**, v. 23, n. 03, p. 59-72, set./ dez., 2019.