

GINÁSTICA LABORAL COMO MÉTODO PREVENTIVO PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR

Ana Lilia Menezes Krasny; Andréia Izidro Sampaio .

RESUMO

Introdução: Hoje em dia, cada vez mais gestores e colaboradores aprendem e tomam consciência da importância do exercício físico para alcançar um melhor bem-estar. A Ginástica Laboral faria parte deste contexto de harmonização da capacidade de trabalho e de proteção da saúde dos trabalhadores. objetivo final é garantir que os benefícios revertam para os principais protagonistas, os trabalhadores e os empresários, com impacto na produtividade na competitividade e na qualidade de vida das pessoas envolvidas. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi destacar o contexto de harmonização da capacidade de trabalho e de proteção da saúde dos trabalhadores. **Métodos:** Esta pesquisa tratou-se de uma revisão sistemática da literatura, foi escolhida como base de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online), REDALYC (Rede de Revistas Científicas da América Latina e Caribe, Espanha e Portugal), LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde). **Resultados:** Os artigos passaram por três filtros antes de serem selecionados, primeiro foi realizada uma pesquisa individualizada por cada pesquisadora, seguindo os mesmos critérios de inclusão já mencionados e pela leitura de seus títulos e resumos. **Discussão:** A ginástica laboral tem como foco a realização de uma série de exercícios que contribuem para o relaxamento muscular, a fim de buscar um bem-estar laboral muito propício ao desenvolvimento das atividades diárias de uma empresa, e, da mesma forma, potencializar sua produtividade. **Conclusão:** As pausas ativas têm sido uma das principais ferramentas da saúde ocupacional para promover atividades físicas focadas na melhoria da mobilidade articular, realizando alongamentos e exercícios que promovam mudanças de posição e redução de cargas musculoesqueléticas através da manutenção de posições prolongadas e/ou repetitivas. movimentos durante a jornada de trabalho. a ginástica laboral, acaba por ser um recurso a diminuir o impacto de distúrbios osteomusculares e cognitivos nos trabalhadores, podendo neste estudo comprovar esta sinergia positiva, e de melhora para qualidade de vida dos empregados no ambiente laboral.

Descritores: LER-DORT; tensão muscular; osteomuscular; doenças do trabalho; ergonomia.

ABSTRACT

Introduction: Introduction: Nowadays, more and more managers and employees are learning and becoming aware of the importance of physical exercise to achieve better well-being. Workplace gymnastics would be part of this context of harmonization of work capacity and protection of workers' health. The ultimate goal is to ensure that the benefits revert to the main protagonists, workers and employers, with an impact on productivity, competitiveness and the quality of life of the people involved. Objective: The objective of this work was to highlight the context of harmonization of work capacity and protection of workers' health. Methods: This research was a systematic review of the literature, and the databases chosen were SCIELO (Scientific Electronic Library Online), REDALYC (Network of Scientific Journals of Latin America and the Caribbean, Spain and Portugal), LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), BVS (Virtual Health Library of the Ministry of Health). Results: The articles were screened three times before being selected. First, each researcher conducted an individual search, following the same inclusion criteria mentioned above, and by reading their titles and

abstracts. Discussion: Workplace gymnastics focuses on performing a series of exercises that contribute to muscle relaxation, in order to achieve a well-being at work that is very conducive to the development of a company's daily activities and, in the same way, to enhance its productivity. Conclusion: Active breaks have been one of the main tools in occupational health to promote physical activities focused on improving joint mobility, performing stretches and exercises that promote changes in position and reducing musculoskeletal loads through the maintenance of prolonged and/or repetitive positions. movements during the workday. Workplace gymnastics ends up being a resource to reduce the impact of musculoskeletal and cognitive disorders on workers, and this study was able to prove this positive synergy and improve the quality of life of employees in the workplace.

DESCRIPTORS: RSI-DORT; muscle tension; musculoskeletal; occupational diseases; ergonomics.

INTRODUÇÃO

Hoje em dia, cada vez mais gestores e colaboradores aprendem e tomam consciência da importância do exercício físico para alcançar um melhor bem-estar. Muitos deles têm encontrado a prática de ginástica antes ou depois da jornada de trabalho como um método eficaz para combater o estresse, o cansaço mental e uma forma de manter o corpo, além cuidar do colesterol, triglicerídeos, obesidade, etc., e evitar doenças futuras. Compensar os esforços diários dos trabalhadores; movimentos repetitivos, posturas incorretas, ausência de movimentos, etc., recorrer à ginástica laboral é uma forma eficaz de prevenir ou mitigar os danos que podem surgir das atividades laborais ¹.

A ginástica laboral teve origem na Polónia em 1925, conhecida como ginástica de pausa, e destinava-se aos operários das fábricas. Anos mais tarde surgiu na Holanda e na Rússia, e no início dos anos 60, na Bulgária, Alemanha, Suécia e Bélgica. No Japão da década de 1960 houve uma consolidação e obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória (GLC). É uma técnica de cinesioterapia de trabalho com exercícios preparatórios e compensatórios, auxiliares na prevenção e tratamento com a finalidade de compensar as estruturas físicas mais utilizadas durante o trabalho e ativar aquelas que não são exigidas ².

Atualmente, cada vez mais é dada ênfase à medicina preventiva, onde a prevenção primária desempenha um papel essencial e se traduz na melhoria da qualidade de vida e na diminuição dos custos de saúde. O trabalhador está sujeito a uma série de riscos como estresse, cansaço, desmotivação, patologias derivadas de lesões osteomusculares causadas por esforços repetitivos, aumento da carga de trabalho, impactando a empresa, absenteísmo, licenças médicas e licenças médicas na produtividade ^{1,2}.

A Ginástica Laboral faria parte deste contexto de harmonização da capacidade de trabalho e de proteção da saúde dos trabalhadores. O objetivo final é garantir que os benefícios revertam para os principais protagonistas, os trabalhadores e os empresários, com impacto na produtividade na competitividade e na qualidade de vida das pessoas envolvidas ³.

Por outro lado, cada vez mais é dada ênfase à medicina preventiva, onde a prevenção primária desempenha um papel essencial e se traduz na melhoria da

qualidade de vida e na diminuição dos custos de saúde. O trabalhador está sujeito a uma série de riscos como estresse, cansaço, desmotivação, patologias derivadas de lesões osteomusculares causadas por esforços repetitivos, aumento da carga de trabalho, impactando a empresa, absenteísmo, afastamentos por doença e redução de produtividade. Diante do exposto se deu a seguinte questão norteadora, como a ginástica laboral faria parte deste contexto de harmonização da capacidade de trabalho e de proteção da saúde dos trabalhadores?

O objetivo deste trabalho foi destacar o contexto de harmonização da capacidade de trabalho e de proteção da saúde dos trabalhadores. E, afim, de responder à questão norteadora deste trabalho objetivou também, pontuar ginástica laboral como uma alternativa para melhorar a saúde dos trabalhadores, determinar a

aplicação de pausas ativas como estratégia preventiva da fadiga e do mau desempenho no trabalho devido às condições ergonômicas nas atividades administrativas e descrever os benefícios da ginástica laboral.

MÉTODO

Esta pesquisa tratou-se de uma revisão sistemática da literatura (RSL), que consiste em reunir e sintetizar o conhecimento científico elaborado sobre determinado assunto, proporcionando um entendimento a respeito do problema estudado. Para ajudar os autores a relatar de forma transparente os métodos e resultados de revisões sistemáticas, um grupo internacional de metodologistas, médicos e editores de revistas científicas desenvolveu a ferramenta metodológica PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Busca e identificação dos artigos

Foi escolhida como base de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online), REDALYC (Rede de Revistas Científicas da América Latina e Caribe, Espanha e Portugal), LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde). A pesquisa iniciou-se por meio de um levantamento dos artigos por meio do método de combinação (através do conector booleano “AND” no campo de pesquisa) pelos Descritores em Ciências da Saúde (Decs): “LER-DORT; fisioterapia; ginastica laboral; saúde do trabalhador; prevenção”. A coleta de dados foi executada nos meses de agosto a novembro de 2024.

Seleção das evidências

Para que o objetivo desta pesquisa fosse alcançado, foi formulado uma questão norteadora, como a ginástica laboral faria parte deste contexto de harmonização da capacidade de trabalho e de proteção da saúde dos trabalhadores? Os artigos identificados através de buscas eletrônicas e manuais foram primeiramente selecionados por título e resumo. Assim como na fase de busca, esta análise também foi realizada de forma independente pelo pesquisador (a) com experiência no tema, e

um segundo avaliador estava disponível em caso de discrepâncias entre os relatos de busca. Os artigos identificados por buscas eletrônicas foram comparados para identificar possíveis duplicações dentro e entre bases de dados e entre estratégias de busca.

Crítérios de inclusão e exclusão

Foram estabelecidos como critérios de inclusão artigos disponíveis gratuitamente na língua portuguesa. E, como critérios exclusão, artigos como tese, resumo, publicações de congresso e artigos que não munia das informações necessárias para a elaboração deste trabalho.

Sumarização dos dados

A síntese dos dados incluiu a extração dos seguintes dados: Autor e ano de publicação das evidências, amostra, intervenção, desfecho e características da amostra, instrumentos e/ou equipamentos para destacar o contexto de harmonização da capacidade de trabalho e de proteção da saúde dos trabalhadores, por fim, A atividade física realizada no ambiente de trabalho melhora a eficácia e a eficiência dos trabalhadores.

Avaliação da qualidade metodológica

Durante a fase inicial, o autor identificou e avaliou de forma independente títulos e resumos para selecionar aqueles que atendessem aos critérios de seleção. Os artigos que não atendiam aos critérios descritos foram excluídos pela revisão do título seguida pela exclusão do resumo e, finalmente, os estudos potencialmente relevantes foram retidos para posterior análise do texto completo. As informações relevantes foram apresentadas em tabelas descritivas considerando as seguintes variáveis: autor, amostra, intervenção e desfecho.

Quadro 1 - Distribuição dos artigos incluídos na revisão sistemática, incluindo: autor, amostra, intervenção e desfecho.

Autor	Amostra	Intervenção	Desfecho
Nóbrega (2023) 2	O estudo apresenta como objetivo o entendimento e a necessidade da prevenção e manutenção da saúde do trabalhador, avaliando a qualidade de vida dos colaboradores, além de aprimorar dados da literatura acerca da atenção das empresas para esse importante problemática.	Verificou melhor compreensão da qualidade de vida, bem como dos tipos de posturas que devem ser adotadas no ambiente de trabalho, para que os sintomas algícos possam ser minimizados e/ou erradicados.	Constatou-se que a qualidade de vida dos participantes foi impactada significativamente, após inserção da Ginastica Laboral no dia a dia dos trabalhadores da saúde do município de São Mamede, visto que, após todo protocolo.

De Wash et al. (2014) ¹	Para avaliar a percepção dos trabalhadores sobre os efeitos da Ginástica Laboral com relação à integração com os colegas de trabalho, à disposição, ao bem-estar no ambiente de trabalho, à diminuição das dores, à conscientização sobre o corpo.	Foi possível saber da importância da Ginástica Laboral como método preventivo e terapêutico, um grupo multiprofissional vem realizando a prática desta com funcionários de um Hospital de Clínicas no estado de Minas Gerais.	a Ginástica Laboral trouxe grande contribuição, não apenas no que se refere aos aspectos físicos, mas também psicossociais e relacionais.
------------------------------------	--	---	---

Fim

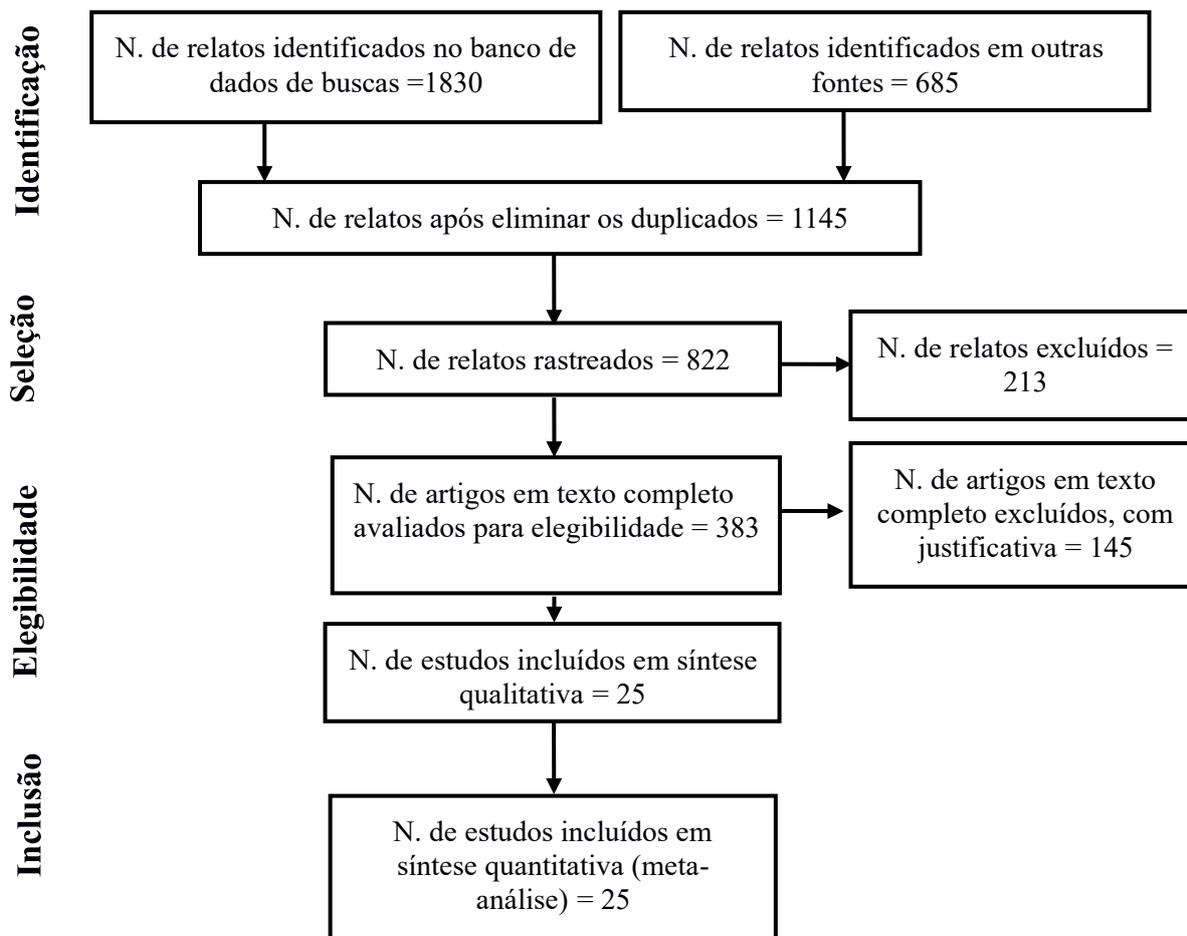
Nogueira e Rinaldi, 2019. ⁵	O presente estudo trata se dá Importância da ginástica laboral no meio corporativo como forma de prevenção de LER e DORT.	Foi possível identificar os artigos relacionados a prática da ginástica laboral nos meios corporativos, através de uma revisão sistemática.	Nos locais como Call Center, escritórios, onde a probabilidade de locomoção é menor e se realizam muitos movimentos,
Da Silva e Da Silva, 2018. ⁶	Analisou através da literatura a influência da Ginástica Laboral no processo de prevenção das doenças ocupacionais de costureiras industriais.	Os resultados apontados demonstraram que há interação entre a Ginástica Laboral e prevenção das doenças ocupacionais e que a mesma é uma ferramenta eficaz contra as principais doenças que acometem os trabalhadores.	A Ginástica Laboral reverterá todas as problemáticas do trabalho, mais se trata de uma possibilidade de amenizar, dando compensação ao desgaste físico, emocional e mental pelos quais inúmeros trabalhadores são expostos. Unitermos: Educação Física. Ginástica laboral. Trabalhadores industriais.

<p>Ulguim, 2016. ¹¹</p>	<p>com o interesse em avaliar o impacto de intervenções de promoção da saúde dentro do ambiente de trabalho, vem aumentando nos últimos anos. No contexto mundial, estudos destacam o potencial de atividades de promoção da saúde dentro do ambiente laboral, como motivador na adoção de hábitos saudáveis e aumento da qualidade de vida de trabalhadores.</p>	<p>Avaliar os possíveis efeitos de um programa de Ginástica Laboral na condição de saúde, nos níveis de estresse, na composição corporal e no nível de atividade física em trabalhadores de diversos setores de um hospital de ensino da região do Vale do Rio Pardo/RS.</p>	<p>As alterações verificadas como efeitos do programa de ginástica laboral foram significativas, demonstrando a melhora de indicadores antropométricos e bioquímicos beneficiando a saúde dos indivíduos estudados. Considerações finais: Neste sentido, a implantação de programas de qualidade de vida e bem estar dentro do ambiente laboral, ganham força e visam à busca pela conscientização dos trabalhadores quanto à necessidade de mudanças permanentes no comportamento e estilo de vida, dentro e fora do ambiente laboral.</p>
------------------------------------	---	--	---

Fonte: Próprio autor (2024).

RESULTADOS

Ao fazer a pesquisa usando os descritores em Ciências da Saúde acima citados, obteve-se uma amostra inicial conforme apresentado em fluxograma abaixo. Os artigos passaram por três filtros antes de serem selecionados, primeiro foi realizada uma pesquisa individualizada por cada pesquisadora, seguindo os mesmos critérios de inclusão já mencionados e pela leitura de seus títulos e resumos; segundo: os artigos selecionados de forma individualizada foram compartilhados entre as cinco pesquisadoras, mantendo apenas os artigos que fossem comuns as pesquisadoras e como terceiro filtro, foram selecionados apenas artigos com classificação Qualis A1 a B2.



Fonte: autoria das próprias autoras (2023).

Quadro 2. tabela de avaliação metodológica.

Artigo	Itens de escala de PEDro											Pontuação total
	1*	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Nóbrega (2023) ²	*	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1/5
De Wash et al. (2014) ¹	*	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	2/5
Nogueira e Rinaldi, 2019. ⁵	*	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	3/5
Da Silva e Da Silva, 2018. ⁶	*	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	4/5
Ulguim, 2016. ¹¹	*	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	5/5

Fonte: Autoria das própria autora (2024).

*Critério não pontuado segundo as recomendações de PEDro; 0 – não apresenta o critério preconizado; 1 – apresenta o critério preconizado.

Os artigos selecionados foram lidos na íntegra, formando uma amostra conclusiva de 30 artigos. Os resultados foram dispostos de maneira descritiva em quadro demonstrando as características de cada uma das pesquisas relacionadas ao assunto em questão, seguindo perspectivas éticas dos autores das pesquisas verificadas.

DISCUSSÃO

De Wash et al. (2014) ¹ definiram o estilo de vida, o tipo de trabalho e o clima organizacional são fatores determinantes dos processos de saúde-doença nas populações trabalhadoras. Por isso, é de vital importância reconhecer que no campo ocupacional é necessário um processo de avaliação permanente, que permita definir os fatores envolvidos. a redução do nível de saúde e produtividade dos trabalhadores. Para tanto, a Organização Internacional do Trabalho (2016) determinou que uma das principais causas do absenteísmo dos trabalhadores era devido a doenças ocupacionais como: cefaleia, dores nas costas, contraturas, distúrbios articulares, tendinites, bursites e síndrome do olho seco, todas estas condições estão relacionadas às condições do local de trabalho.

Tanto De Wash et al. (2014) ¹ como Nóbrega (2023) ² descreveram que em muitas empresas o ambiente de trabalho é o que causa o absenteísmo, como desorganização, supervisão excessiva, áreas de trabalho em mau estado, os equipamentos não são agronomicamente adequados para o trabalhador, pois o local de trabalho deve ser adequado para o trabalhador e não. o trabalhador ao local de trabalho. Preservar a segurança e a saúde dos trabalhadores é o objetivo da prevenção de riscos ocupacionais.

Já Duarte et al. (2015) ³ explicaram que, para isso, são utilizadas técnicas de quatro disciplinas básicas; segurança, higiene, ergonomia e psicossociologia, aplicadas em benefício dos trabalhadores com o objetivo de gerar mais segurança e proteção. Estas especialidades são ferramentas essenciais na avaliação dos riscos, pois estão relacionadas com as condições ambientais, a organização e conteúdo do trabalho, bem como o desempenho da tarefa. Os danos resultantes têm a capacidade de afetar o desenvolvimento do trabalho e da saúde ocupacional.

Nóbrega (2023) ² Duarte et al. (2015) ³ apontaram que no Brasil estão a ocorrer mudanças sociais, políticas, económicas e culturais que afetam significativamente empresas e organizações, tanto públicas como privadas; portanto, deve ter um carácter participativo e um compromisso associado a um elevado grau de produtividade e tentar, apesar de saber qual é a natureza do fenómeno, medi-lo, controlá-lo e dirigi-lo, até que desapareça.

Neste sentido, Duarte et al. (2015) ³ e Junior (2020) ⁴ esclareceram que os números oficiais reportados para o ano de 2016 pela Segurança e Saúde no Trabalho (SST) diagnosticaram 2.066 doenças profissionais, das quais 1.580 casos são lesões músculo-esqueléticas; lombalgias, cervicais, sacro-lombalgias, dores musculares contrações, hérnia de disco, síndrome do túnel do carpo, bursite e outros problemas que representam 77% de todas as doenças ocupacionais, constituindo um problema de saúde pública no local de trabalho. Na indústria transformadora, no mesmo período, foram diagnosticados 845 casos de doenças músculo-esqueléticas, representando 53% do total de casos diagnosticados, ocupando o primeiro lugar segundo a distribuição por atividade económica no nosso país.

Junior (2020) ⁴ também explicou que todos os trabalhadores estão propensos, que é a possibilidade de sofrerem num determinado momento de uma doença profissional causada pelas condições do local de trabalho, expostos a movimentos repetitivos, esforço muscular, posições desconfortáveis, o que aumenta a risco de

ocorrência desses transtornos, o que resulta em absenteísmo no trabalho, diminuição da eficiência do serviço, gastos para a instituição, entre outros.

Junior (2020)⁴ e Nóbrega (2023)² descreveram que a falta de profissionais de saúde e segurança ocupacional pode contribuir negativamente para esta situação. Se este pessoal existir, poderá ser realizada uma avaliação dos empregos e garantida a saúde ocupacional dos trabalhadores, o que resulta na inexistência de empregos adequados. Como a falta de planejamento de atividades físicas que contribuam para a prevenção de lesões osteomusculares, o que resulta em um elevado percentual de trabalhadores com lesões ocupacionais.

Ainda de acordo com Junior (2020)⁴ a saúde ocupacional dos colaboradores é um elo importante nas empresas e a prevenção é um dos pilares fundamentais para preservá-la, por isso é importante analisar o mundo dos negócios, a atividade física e cognitiva, achamos de grande interesse saber como o local de trabalho A ginástica contribui no desempenho empresarial. A Ginástica Laboral nas empresas é uma das estratégias para promover a saúde e prevenir doenças, não só durante a vida profissional, mas para que lhes seja garantida uma vida suportável mais tarde na reforma. Esta estratégia deve ser inovadora e aliada a técnicas complementares para cuidar da saúde dos trabalhadores.

A princípio, Nogueira e Rinaldi (2019)⁵ pontuaram que a ginástica laboral tem como foco a realização de uma série de exercícios que contribuem para o relaxamento muscular, a fim de buscar um bem-estar laboral muito propício ao desenvolvimento das atividades diárias de uma empresa, e, da mesma forma, potencializar sua produtividade. Um dos alicerces da ginástica ocupacional é a melhoria da qualidade de vida, uma vez que os benefícios não se limitam apenas à prevenção de doenças, mas incluem também o convívio social.

Já Da Silva e Da Silva (2020)⁶ explicaram que o exercício físico e as sessões de relaxamento podem neutralizar e reduzir os fatores que afetam os baixos índices de desempenho no trabalho. As pausas ativas no trabalho reduzem o estresse no trabalho e os fatores que causam lesões musculoesqueléticas; também ajudam a aliviar as tensões de trabalho causadas por posturas inadequadas e aumentam a harmonia do grupo. O mais importante de tudo é que esta atividade seja realizada no local de trabalho e não implique troca de roupa, pois, em suma, a ginástica laboral envolve um período bastante curto que não gera cansaço. A ginástica laboral envolve focar nos músculos menos envolvidos durante o horário de trabalho, restaurando sua função.

Da Silva e Da Silva (2020)⁶ e Manosso et al. (2014)⁷ relataram que, pelo menos, 60% da população mundial é sedentária, ou seja, não realiza a atividade física necessária para obter benefícios à saúde. Isto se deve, em parte, à diminuição da atividade física no lazer e ao aumento dos comportamentos sedentários durante o trabalho e nas atividades domésticas, bem como ao aumento do uso de meios de transporte passivos. Atualmente, os trabalhadores passam entre 8 e 12 horas diárias em seus empregos. Essas cargas podem trazer consigo uma série de fatores de risco que se apresentarão como doenças ao longo da vida do trabalhador e danos à saúde.

Nogueira e Rinaldi (2019)⁵ e Da Silva e Da Silva (2020)⁶ discutiram que a prevalência do sedentarismo é elevada em praticamente todos os países desenvolvidos e em desenvolvimento. Nos países desenvolvidos, mais de metade dos

adultos são sedentários. Nas grandes cidades do mundo em desenvolvimento, em rápido crescimento, a inatividade física é um grande problema. A urbanização criou vários fatores ambientais que limitam a atividade física, tais como a sobrepopulação, o aumento da pobreza, a criminalidade, a elevada densidade de tráfego, a má qualidade do ar e a falta de parques, passeios e instalações desportivas e recreativas. Consequentemente, as doenças não transmissíveis associadas à inatividade física são o maior problema de saúde pública na maioria dos países do mundo.

Já segundo Manosso et al. (2014) ⁷ a incorporação da ginástica laboral nas organizações é uma das respostas ao sedentarismo nas sociedades atuais, cujo objetivo é melhorar a saúde e a qualidade de vida, bem como as condições de trabalho, aumentando a produtividade e o desempenho laboral. A ginástica laboral, é uma atividade diária rotina de 15 minutos durante a jornada de trabalho, envolve exercícios de alongamento, aeróbicos e de força. São os exercícios de recuperação curtos e dinâmicos que seguem períodos de tensão fisiológica e psicológica gerados pelo trabalho, que permitem reativar a circulação e a respiração, ao mesmo tempo que reduzem a fadiga, produzida pela manutenção da mesma postura por muito tempo.

Além disso, Neves e Veneziano (2022) ⁸ esclareceram que é realizada com o objetivo de prevenir o aparecimento de problemas ou disfunções em diferentes grupos musculares e articulares, além de melhorar a atenção dos trabalhadores, bem como a sua produção nas diferentes tarefas. É assim que as organizações procuram reduzir os efeitos negativos produzidos pelas condições em que se encontram os seus trabalhadores, que permanecem nos seus empregos durante 80% da jornada de trabalho.

Neves e Veneziano (2022) ⁸ e Morais e Maria (2016) ⁹ reenteraram que a ginástica laboral como parte da atividade física beneficia o desenvolvimento físico e mental dos trabalhadores, melhorando seu ambiente de trabalho, auxiliando na prevenção de problemas musculares, doenças ocupacionais e na redução do estresse. O objetivo da ginástica ocupacional é oferecer ao trabalhador um elevado grau de bem-estar no desenvolvimento de suas atividades, a nível físico, mental, social e organizacional, além da prevenção de doenças ocupacionais, acidentes de trabalho e melhoria do desempenho laboral.

Morais e Maria (2016) ⁹ acrescentaram ainda que no desempenho laboral, temse tido a necessidade de buscar alternativas que melhorem sua qualidade de vida, reduzindo o risco de adquirir doenças tanto físicas quanto mentais, em sua maioria causadas por altas cargas de trabalho, permitindo-lhes também a manutenção do emprego. É o caso da implementação de pausas ativas no trabalho, que embora por um lado traga benefícios para as empresas a nível produtivo, do ponto de vista humanitário é a melhor alternativa para preservar a boa saúde do trabalhador, o seu bem-estar e a melhoria da qualidade de vida.

Tanto Morais e Maria (2016) ⁹ como Da Silva e Mocarzel (2019) ¹⁰ definiram que a ginástica laboral, também conhecida como pausa ativa, é uma das principais ferramentas da saúde ocupacional para promover a atividade física, focada na melhoria da mobilidade articular e no fortalecimento muscular por meio da realização de alongamentos e exercícios que promovem mudanças de posição e redução da carga musculoesquelética devido ao prolongamento e posturas com movimentos

repetitivos. O tempo de ação é por curtos períodos de três a cinco minutos, antes, durante ou depois de terminar a jornada de trabalho para recuperar energias.

Por outro lado, em relação ao desempenho no trabalho, Da Silva e Mocarzel (2019)¹⁰ Ulguim (2016)¹¹ afirmam que é definido como as ações ou comportamentos observados nos funcionários que são relevantes para o alcance dos objetivos da organização. Em muitos países, as pausas ativas no trabalho têm sido tidas em conta como um mecanismo para melhorar o desempenho no trabalho e fazer com que os trabalhadores se sintam mais satisfeitos e possam canalizar todo o seu potencial para atividades produtivas, reduzindo as doenças profissionais e, com isso, o absentismo laboral, que é prejudicial para qualquer organização. Por esta razão, múltiplas organizações em todo o mundo promovem esta prática e cada vez mais pessoas querem ter um bom desempenho no trabalho, ser mais competitivas, mas claro, sem descuidar a saúde física e mental.

Ulguim (2016)¹¹ explicou que basicamente, as pausas ativas compreendem uma série de movimentos articulares iniciais, seguidos de alongamentos e exercícios específicos para diferentes grupos musculares que incluem pescoço, mãos, parte superior e extremidades inferiores e costas, acompanhadas de respiração rítmica, profunda e lenta. O que leva as pessoas a recuperarem energia para um desempenho eficiente no trabalho, através de diferentes técnicas e exercícios que ajudam a reduzir a fadiga laboral, as lesões músculo-esqueléticas e a prevenir o stress. Além disso, ajudam a reduzir o cansaço físico e mental e a integrar os diferentes grupos de trabalho durante os intervalos.

De Lima (2018)¹² esclarece que é desejável fazer pausas adequadas, preferencialmente flexíveis, que produzam mudança de posição e melhora no processo dos grupos musculares afetados pela atividade. Além disso, mencionam que, acompanhados de higiene postural no local de trabalho, bons hábitos alimentares, de sono e de lazer, e pausas ativas, podem prevenir diversas enfermidades e enfermidades ocupacionais. Apenas 15 minutos para cada duas horas de trabalho contínuo previne a fadiga muscular, mitigando assim os fatores para o aparecimento de lesões musculoesqueléticas, aumentando a produtividade permite uma maior capacidade de concentração e modifica o nível de energia do indivíduo, pois a respiração é essencial; e desenvolve a implementação de hábitos de vida saudáveis.

Assim, Serra, Pimenta e Quemelo (2014)¹³ relataram sobre a implementação de pausas ativas procura avaliar a saúde física e mental dos trabalhadores, bem como melhorar o seu desempenho laboral. O trabalhador que fica em frente ao computador por aproximadamente 7 horas contínuas sofre graves desconfortos visuais, problemas na coluna, costas, mãos, pernas, cabeça, dentre outros., aumentando o cansaço com o passar do tempo, isso se torna permanente e não permite o desenvolvimento total da pessoa, por isso fazer uma pausa durante o dia é uma forma eficaz de recuperar energias e oxigenar a mente.

Serra, Pimenta e Quemelo (2014)¹³ Laux et al. (2016)¹⁴ explicaram ainda que, as pausas ativas fazem parte de programas de saúde ocupacional, que buscam o bem-estar do colaborador em seu ambiente de trabalho; portanto, é vital que isso seja feito nas organizações, pois isso garantirá a segurança no local de trabalho ou possíveis doenças ocupacionais. as pausas ativas são exercícios frequentemente realizados em grupo. Posteriormente, é aconselhável educar e ensinar os

trabalhadores a fazer pausas ativas para que possam realizar os exercícios de forma autônoma. Deve-se considerar que essas pausas não interferem nos tempos de produção do negócio e é necessário levar em consideração as características específicas de cada área de trabalho.

Laux et al. (2016)¹⁴ explicou ainda que, além disso, têm como objetivo reduzir o esforço diário na área de trabalho e destinam-se à educação, formação e recuperação das rotinas diárias para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Sobre tudo, aumentam a harmonia no trabalho por meio do exercício físico e do relaxamento, aliviam as tensões laborais causadas pela má postura e rotina gerada pelo trabalho, aumentam o desempenho no trabalho ou na execução das tarefas, pois reduzem o estresse laboral, os fatores geradores de distúrbios osteomusculares de origem profissional que afetam principalmente o pescoço e membros superiores e os afastamentos do trabalho.

Fernandes e Santos (2019)¹⁵ exemplificaram que o homem tem a necessidade de procurar variantes que contribuam para melhorar a sua qualidade de vida no contexto laboral, reduzindo o risco de adquirir doenças tanto mentais como físicas, causadas pelo elevado nível de carga de trabalho. Por isso, estão sendo implementadas no Equador pausas ativas no trabalho, o que traz benefícios às empresas ou instituições a nível produtivo, do ponto de vista humanitário e é uma das melhores alternativas para preservar a boa saúde do trabalhador, o seu bem-estar, ser e a melhoria da sua qualidade de vida.

Ulguim (2016)¹¹ e De Lima (2018)¹² apontaram que a tecnologia, as novas formas de trabalho, as mudanças nos horários de trabalho, as confraternizações, entre outros, levam a constantes transformações nos indivíduos relacionadas às condições de seu trabalho que podem impactar na sua resistência, o que resulta na diminuição do nível de saúde desde o trabalhador tende a realizar menos atividade física dentro e fora de suas funções laborais devido às longas horas que passa sentado em frente ao computador, acostumando-o ao sedentarismo e outras condições relacionadas como excesso de peso, diabetes, hipertensão dentre outros.

Já Neves et al. (2018)¹⁶ Propuseram-se que saúde é qualidade de vida, condição ou estado de bem-estar que apresenta um componente biológico e comportamental, que se altera de acordo com o indivíduo e seu ambiente. No ambiente atual, a ênfase é cada vez mais colocada na medicina preventiva, onde a prevenção desempenha um papel essencial e se traduz na melhoria da qualidade de vida e na redução dos custos de saúde.

Ainda para Neves et al. (2018)¹⁶ o trabalhador está sujeito a uma série de riscos; a ginástica laboral é proposta como ferramenta preventiva de doenças relacionadas ao sedentarismo, que contribuirá no crescimento da produtividade da Universidade Estadual da Península de Santa Elena, sem deteriorar a força do trabalho humano. A ginástica desenvolveu-se ao longo de muitos séculos, variando as suas tarefas e conteúdos de acordo com as mudanças económicas e culturais da sociedade. Através de diversos estudos fisiológicos e pesquisas realizadas, ficou comprovado o benefício que o exercício físico traz aos planos musculares, se realizado com frequência. Além disso, o corpo aumenta a capacidade de execução de movimentos.

Neves et al. (2018)¹⁶ e De Souza et al. (2015)¹⁷ afirmaram que é necessário afirmar que a prática diária, sistemática e independente que pode ser realizada sem distinção de sexo e idade, favorece o trabalho educativo e social dos trabalhadores em qualquer uma das áreas estratégicas em que operam vários no Brasil, durante o trabalho. Apesar das estratégias que têm sido utilizadas para estabelecer estilos de vida saudáveis e dos estudos que demonstram seus benefícios, a falta de atividade física, juntamente com maus hábitos alimentares, têm provocado uma transição epidemiológica no Brasil associada a doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Ainda de acordo com De Souza et al. (2015)¹⁷ o exposto sugere que os índices de sedentarismo não diminuirão, uma vez que os servidores permanecem longas horas no trabalho e o cansaço da jornada de trabalho os desencoraja a continuar a realizar algum tipo de atividade física. A inatividade física aumenta a frequência e a duração das incapacidades relacionadas ao trabalho, o que tem implicações desfavoráveis para o trabalhador, para a empresa e para a sociedade.

Mota et al. (2020)¹⁸ e Barbosa et al. (2014)¹⁹ explicaram que, a ginástica laboral é praticada após a jornada de trabalho, promovendo relaxamento muscular e mental dos colaboradores. É uma atividade que proporciona alívio da sensação de cansaço e tensão muscular e também auxilia na atividade respiratória. O objetivo é oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático e prevenindo a possível ocorrência de lesões. A ginástica laboral é indicada para funcionários que atendem ao público, como banqueiros e recebedores de informações ou de pessoas.

Já Corrêa et al. (2020)²⁰ e Lima e Nogueira (2017)²¹ descreveram que, a implementação deste método é muito proveitosa para a empresa, pois procura atuar de forma preventiva e compensatória à atividade desenvolvida por cada um dos colaboradores, e assim reduzir os acidentes ligados à postura de trabalho e à fadiga muscular. Vivemos numa sociedade cada vez mais exigente, que exige eficácia e otimização no trabalho. As longas jornadas de trabalho de 8 horas, somadas à competição constante e ao medo de perder o emprego, geram frequentes sintomas de estresse nos colaboradores.

Contudo, Amorim et al. (2015)²² e Guirado et al. (2020)²³ relataram que, existem algumas empresas que preferem adotar estratégias inovadoras para enfrentar esta situação e combater o absentismo provocado pela situação stressante em que muitos trabalhadores se podem sentir. Uma medida eficaz nesta corrente é a incorporação diária da chamada Ginástica de Trabalho.

Manosso et al. (2014)²⁴ e Duarte et al. (2017)²⁵ explicaram que este método se refere a uma atividade física realizada durante o horário de trabalho e no local de trabalho. Muitas vezes podem ser pequenos intervalos de aproximadamente 15 minutos, realizados por departamento ou equipe de trabalho. Outra alternativa pode ocorrer no início do período do lanche, obviamente antes de ingerir alimentos.

Aquino (2018)²⁶ e De Lima (2018)²⁷ pontuaram que a atividade física realizada no ambiente de trabalho melhora a eficácia e a eficiência dos trabalhadores, pois os colaboradores que participam do programa sentem-se aliviados dos desconfortos musculares e têm o ânimo necessário para enfrentar a rotina de trabalho. Em resumo,

são muitos os fatores que contribuem diretamente para a produtividade e a saúde do trabalhador, portanto, também da empresa.

Moreira et al. (2020)²⁸ e Junior (2020)²⁹ descreveram que, as empresas se preocupam com o bem-estar do trabalhador, tendem a ter mais sucesso do que aquelas que não o fazem, pois criam um vínculo de compromisso com o funcionário e um sentimento de pertencimento à empresa. Realizar atividade física 2 ou mais vezes por semana eleva os níveis de oxigenação do sangue e permite que ele circule melhor pela corrente sanguínea, aumentando o grau de tolerância ao cansaço físico e mental²⁷.

Já Santos et al. (2020) afirmaram que, o que melhora a qualidade de vida do indivíduo. Dessa forma, a produtividade no trabalho aumentará. Os trabalhadores melhoram a postura corporal, mantêm a saúde e evitam dores ou lesões causadas por fadiga ou contraturas musculares que podem ser produto do trabalho diário dentro de uma empresa.

CONCLUSÃO

As pausas ativas têm sido uma das principais ferramentas da saúde ocupacional para promover atividades físicas focadas na melhoria da mobilidade articular, realizando alongamentos e exercícios que promovam mudanças de posição e redução de cargas musculoesqueléticas através da manutenção de posições prolongadas e/ou repetitivas. movimentos durante a jornada de trabalho. Além disso, o conjunto de exercícios de ginástica laboral física foi desenvolvido de acordo com especificidade e integração, o que garantirá que a interação seja positiva na boa saúde e comportamento dos trabalhadores em seu ambiente de trabalho.

A promoção da saúde ocupacional e de ambientes saudáveis é essencial em todas as organizações; as medidas a adotar irão melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, reduzir os acidentes e as doenças profissionais de origem profissional e, conseqüentemente, reduzir o absentismo e aumentar a produtividade. A implementação de estratégias de prevenção de riscos ocupacionais resultará em ambientes de trabalho saudáveis, desenvolvendo uma cultura de autocuidado nos trabalhadores, refletida na melhoria do ambiente de trabalho e na produtividade da organização.

Em suma, a ginástica laboral, acaba por ser um recurso a diminuir o impacto de distúrbios osteomusculares e cognitivos nos trabalhadores, podendo neste estudo comprovar esta sinergia positiva, e de melhora para qualidade de vida dos empregados no ambiente laboral. Embora existam poucos artigos sobre os efeitos da GL, os estudos foram classificados como moderado e de boa qualidade. Os resultados mostraram que a GL pode ser uma forma potencial de intervenção para minimizar os problemas de saúde no local de trabalho. Entretanto, outros estudos, em diferentes situações e diferentes locais de trabalho são necessários.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DE WASH, Isabel Aparecida Porcatti et al. Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 2, n. 1, 2014. Disp. <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/1144>. Acesso em: 06 de set. 2024.
2. NÓBREGA, Rita de Cássia Guerra. Impacto da ginástica laboral na qualidade de vida dos trabalhadores da saúde do município de são mamede na Paraíba. **Repositório Institucional do Unifip**, v. 8, n. 1, 2023. Disp. <https://coopex.unifip.edu.br/index.php/repositoriounifip/article/view/1928>. Acesso em: 02 de set. 2024.
3. DUARTE, Amanda Carlos Ferreira et al. Saúde do trabalhador: colaboração de um programa preventivo de fisioterapia. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, p. 16-25, 2015.
4. VERONESI JUNIOR, José Ronaldo. Métodos preventivos na saúde do trabalhador. **Fisioterapia Brasil**, v. 21, 2020.
5. NOGUEIRA, Suel; RINALDI, Amanda Jecssia. A importância da ginastica laboral no meio corporativo. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 5, n. 1, p. 298298, 2019.
6. DA SILVA, Nadja Araújo; DA SILVA, Osni Oliveira Noberto. A ginástica laboral e prevenção das doenças ocupacionais em trabalhadores industriais.
7. MANOSSO, Marluci et al. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 22, n. 2, p. 65-71, 2014.
8. NEVES, Dilma Santos; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira. IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NO TRABALHO. **Revista Saúde Dos Vales**, v. 2, n. 1, 2022.
9. MORAES, Marco Antonio Alves; MARIA, Rosane Maria. Quem está habilitado à prática da ginástica laboral o fisioterapeuta e/ou educador físico. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 2, n. 1, p. 16-24, 2016.
10. DA SILVA, Érika Lobo; DA SILVA MOCARZEL, Rafael Carvalho. Ginástica laboral: prerrogativas para disseminação. **Corpoconsciência**, p. 59-72, 2019.
11. ULGUIM, Fernanda Oliveira. **Ginástica laboral: impacto nas atividades de trabalho e na qualidade de vida de trabalhadores de um hospital de ensino, no Vale do Rio Pardo/RS**. 2016.
12. DE LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. Phorte Editora, 2018.
13. SERRA, Maysa Venturoso Gongora Buckeridge; PIMENTA, Lorrana Campos; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador: uma revisão da literatura. **Revista pesquisa em fisioterapia**, v. 4, n. 3, 2014.

14. CUNHA LAUX, Rafael et al. Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos. **Ciencia & trabajo**, v. 18, n. 56, p. 130-133, 2016.
15. FERNANDES, Ciro Henrique de Araújo; SANTOS, Pedro V. Souza. Ergonomia: Uma revisão da literatura acerca da ginástica laboral. **Nucleus**, v. 16, n. 2, p. 211-220, 2019.
16. NEVES, Robson da Fonseca et al. A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review. 2018.
17. DE SOUZA, Alessandra Prado et al. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. **Saúde em Foco, São Lourenço**, v. 7, 2015.
18. DE FRANÇA MOTA, Ana Caroline et al. Benefícios da ginástica laboral em ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 10, n. 29, p. 03-12, 2020.
19. BARBOSA, Paulo Henrique et al. Doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho e à ginástica laboral como estratégia de enfrentamento. **Archives of Health Investigation**, v. 3, n. 5, 2014.
20. CORRÊA, Thania RM et al. Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral. **Medicina (Ribeirão Preto)**, p. 11-17, 2017.
21. LIMA, FABIANA Viegas Brandão; NOGUEIRA, Ricardo. A efetividade do programa de ginástica laboral. **Revista de Administração de Roraima RARR**, v. 7, n. 2, p. 297-309, 2017.
22. AMORIM, Cassia Borges et al. A importância da Ginástica Laboral. **Anais XVII Encontro Internacional sobre gestão empresarial e meio ambiente-ENGEMA, São Paulo**, 2015.
23. DE PAULA GUIRADO, Gunther Monteiro et al. Composição da ginástica laboral e ergonomia: uma combinação saudável para as empresas. **International Journal of Health Management Review**, v. 6, n. 1, 2020.
24. MANOSSO, Marlucci et al. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida entre praticantes e não praticantes de ginástica laboral. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 2, p. 65-71, 2014.
25. DOS SANTOS DUARTE, Mariana et al. O impacto de um programa de ginástica laboral mensurado através do questionário nórdico de sintomas. **eScientia**, v. 10, n. 1, p. 1-12, 2017.
26. AQUINO, Aline de Souza Falcão. Saúde ocupacional. **Natal: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia**, 2018.
27. DE LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. Phorte Editora, 2018.
28. MOREIRA, S. et al. Educar para a Saúde Laboral: Percepção da Qualidade de Vida em relação a variáveis sociodemográficas, condições de Saúde e de Trabalho em trabalhadores de escritório. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional**, v. 10, p. 1-18, 2020.
29. VERONESI JUNIOR, José Ronaldo. Métodos preventivos na saúde do trabalhador. **Fisioterapia Brasil**, v. 21, 2020.
30. SANTOS, Mônica et al. Teletrabalho na perspectiva da Saúde



Salvar



Compacto



Fechar

Ocupacional. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional**, v. 10, p. S1-S35,
2020.