

GINÁSTICA LABORAL E A QUALIDADE DE VIDA NO AMBIENTE DE TRABALHO

PHYSICAL ACTIVITY BREAKS AND LIFE QUALITY IN THE WORKPLACE

GIMNASIA LABORAL Y CALIDAD DE VIDA EN EL AMBIENTE DE TRABAJO

Daliza Machado Ramos¹
João Antonio Rufato²

Resumo

Este artigo aborda a ginástica laboral e a qualidade de vida no local de trabalho, pois a inatividade física e as mudanças de rotina laboral, como relativas às longas jornadas, a estrutura de serviço e a precariedade no ambiente afetam negativamente à saúde. Portanto, a ginástica laboral é um meio para promover a saúde e o bem-estar do colaborador. O objetivo desta pesquisa é identificar benefícios da ginástica laboral, bem como entender sua ascensão atual, através de revisão sistemática da literatura. Os resultados demonstram a importância da atuação preventiva e corretiva para evitar Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs) e estresse ocupacional por meio da ginástica laboral, a fim de contribuir com a qualidade de vida dos funcionários.

Palavras-chave: ginástica laboral; benefícios; qualidade de vida.

Abstract

This article discusses physical activity breaks and life quality in the workplace, since physical inactivity and work routine changes, such as related to long working hours, the service structure and to a terrible environment negatively affect health. Therefore, physical activity breaks help to promote employees' health and well-being. This research objective is to identify physical activity breaks benefits, as well as to understand its current rise, through literature systematic review. The results show preventive and corrective actions importance to avoid Work-Related Musculoskeletal Disorders (WMSDs) and occupational stress through physical activity breaks, to contribute to the employees' quality of life.

Keywords: physical activity breaks; benefits; quality of life.

Resumen

Este artículo discurre sobre la gimnasia laboral y calidad de vida en el sitio de trabajo, pues la inactividad física y los cambios en la rutina laboral — como los relacionados con largas jornadas, con la estructura del trabajo y con la precariedad en el ambiente — afectan negativamente a la salud. Por lo tanto, la gimnasia laboral es un medio para promover la salud y el bienestar del trabajador. El objetivo de esta investigación es identificar los beneficios de la gimnasia laboral y entender su actual ascenso, por medio de revisión sistemática de la literatura. Los resultados demuestran la importancia de la acción preventiva y correctiva, por medio de la gimnasia laboral, para evitar Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados con el Trabajo (TME) y estrés laboral, con el fin de contribuir con la calidad de vida de los trabajadores.

Palabras-clave: gimnasia laboral; beneficios; calidad de vida.

1 Introdução/Conceituação

¹Acadêmica no Curso de Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário Internacional Uninter. E-mail: dalizalee@gmail.com

²Docente no Centro Universitário Internacional Uninter. E-mail: joao.ru@uninter.com

Vivemos em um ritmo acelerado de vida, tanto pessoal quanto profissionalmente, em decorrência do avanço tecnológico e científico, além, claro, da globalização. O trabalhador é quem tem a vida mais afetada por essas mudanças, por vezes negativas, que influenciam diretamente seu emprego e resultam em sobrecarga laboral. No ambiente de trabalho, a inatividade física soma-se às mudanças de rotina, estrutura de serviços, às longas jornadas e à precariedade prejudiciais à saúde.

A ginástica laboral surge como meio de promoção da saúde e do bem-estar do colaborador. A autora desta pesquisa, em um dos seus estágios para conclusão de curso, vivenciou a aplicação de algumas atividades recreativas em um grupo de trabalhadores durante a rotina de trabalho. O objetivo principal é identificar os benefícios da ginástica laboral, bem como sua ascensão atual, através de uma revisão sistemática de literatura para evidenciar e sintetizar o conhecimento adquirido durante as pesquisas, dentro de um recorte temporal.

2 Metodologia

Este artigo resulta de revisão sistemática da literatura por meio da base de dados Google Acadêmico. Incluíram-se no estudo artigos originais e de revisão publicados entre 2021 a 2022, localizados pelas palavras-chave “Benefícios da ginástica laboral” entre 28 de agosto e 30 de agosto de 2022. Analisaram-se qualitativamente os textos selecionados, em relação ao alcance conceitual e das propostas de trabalho condizentes com os objetivos desta pesquisa. Em um primeiro momento, selecionaram-se os textos segundo o recorte temporal, depois através dos títulos dos trabalhos e da leitura dos resumos até se alcançar o número de produções cuja síntese compõe o referencial teórico deste estudo.

3 Discussão

Entre os arquivos encontrados, vinte e cinco são pesquisas bibliográficas em formato de artigo, seis em formato de monografias, duas dissertações e um livro intitulado *Intervenções para prevenir riscos psicossociais do trabalho de profissionais da saúde no Brasil e no Peru: revisão sistemática com base no scopingstudy*. Na maioria deles, o objetivo do trabalho era identificável pelo título. Leram-se os resumos para um conhecimento geral dos objetivos propostos nas publicações. Um exemplo de trabalho descartado é o artigo intitulado *Organização do trabalho e adoecimento dos bancários: uma revisão de literatura*, cujo título se refere a objetivos que vão de encontro aos desta pesquisa, o que foi confirmado na leitura do resumo.

Da seleção inicial, optou-se por trabalhar com nove arquivos lidos integralmente, depois interpretados e sintetizados a partir do objetivo proposto. São eles:

Tabela 1: arquivos utilizados na pesquisa e suas classificações

AUTOR	TÍTULO	CLASSIFICAÇÃO
Porto e Pereira (2021)	Atuação da fisioterapia na prevenção da DORT pelo uso excessivo de smartphones em adultos: revisão bibliográfica	Artigo
Santos, Santos, Dantas, Magalhães, Corezzolla, Araújo, Teixeira e Hartwig (2022)	DORT em abatedouros e o serviço de enfermagem a saúde do trabalhador: revisão Bibliográfica	Artigo
Andrade e Pachú (2022)	A importância das pausas no ambiente laboral como prevenção da lombalgia e Cervicalgia em atendentes de telemarketing: uma revisão narrativa	Artigo
Guimarães e Souza Neto (2021)	Bem-estar e satisfação no trabalho: uma revisão da literatura atual	Artigo
Castro (2021)	A fisioterapia preventiva ao desgaste Dos professores em home office: Revisão integrativa da literatura	Monografia
Silva, Souza, Almeida e Gonzaga (2021)	Identificando quais vantagens da ginástica laboral no dia a dia do trabalhador: revisão da literatura	Artigo
Vaz, Evangelista, Bueno, Silva, Nascimento, Magalhães e Silva (2022)	Prevalência e incidência de lesões por esforços repetitivos e distúrbios Osteomusculares relacionados ao trabalho de fisioterapeutas: protocolo de revisão sistemática	Artigo
Santos (2021)	Ginástica laboral e redução de dor em trabalhadores: uma revisão sistemática	Monografia
Araujo, Nunes, Abreu, Saraty, Monte, Trindade, Santos e Neves (2022)	Proposta de ginástica laboral baseada no método pilates: uma revisão integrativa	Artigo

Fonte: os autores

4 Discussão e Resultados

Os resumos dos trabalhos selecionados demonstram as vantagens da prática da ginástica laboral, como aumento da disposição para trabalhar, da produtividade, da autoestima, do relacionamento interpessoal, das saúdes física, mental e emocional, etc. Outras pesquisas observam atividades propostas como ginástica laboral e demonstram eficácia em relação a doenças crônicas, estresses ocupacionais e redução do afastamento de trabalho.

Alguns autores citam as lesões por esforços repetitivos (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) como principais fontes de instabilidade do colaborador no ambiente de trabalho. Tais pesquisas identificam e analisam os aspectos organizacionais do ambiente de trabalho, sugerindo e demonstrando adequação ao trabalho através da ginástica laboral (em suas diversas formas de atividade) com uma melhora na saúde do colaborador e no ambiente de trabalho, de forma corretiva e, principalmente, preventiva.

A ginástica laboral (GL) surge como medida para auxiliar na prevenção e correção de agravos na saúde do trabalhador instituída em 1925, na Polônia. Posteriormente, expandiu-se aos demais países com o intuito de valorizar a saúde e o relaxamento no trabalho (ARAÚJO *et al.* 2022). Na ginástica laboral temos uma variedade de exercícios e práticas a serem aplicadas: alongamentos, massagens e atividades lúdicas individuais ou em grupo.

Estudos demonstram duas situações distintas: de um lado, há empresas que valorizam bem-estar/saúde do funcionário, investem em prevenção, afirmam aos colaboradores a importância da GL na vida profissional, de maneira que tornam a ginástica laboral parte da rotina de trabalho. Por outro lado, há empresas para as quais o lazer e o bem-estar dos colaboradores fica em segundo, de modo que o horário de expediente deve ser integralmente dedicado ao trabalho.

A aplicação da ginástica laboral é multidisciplinar, inclui setor administrativo, enfermagem, educação, esporte e saúde ocupacional. As pesquisas a respeito de cada área apontam os principais fatores relacionados ao crescente avanço da GL no mercado, isto é, as lesões e os achaques provocados por determinada rotina laboral. Esse crescimento do recurso à GL se verifica no número crescente de artigos encontrados durante o ano desta pesquisa.

Os estudos avaliados evidenciam a importância da qualidade de vida no trabalho e como o bem-estar do colaborador gera melhores resultados nas tarefas. Sabemos que, na prática, o bem-estar do colaborador impacta positivamente seu desempenho profissional, além da vida pessoal. Segundo Guimarães e Souza Neto (2021), qualidade de vida está fundamentada no

exercício laboral que proporcione satisfação pessoal e profissional ao colaborador, visando o alcance de seus objetivos e suas metas.

A ascensão da ginástica laboral vincula-se ao avanço tecnológico, bem como ao mercado de trabalho, estudo e lazer, possibilitando comunicação rápida, em que tempo é dinheiro. Para Silva *et al.* (2021), tal avanço é notório e seus efeitos produzem despersonalização, o colaborador realiza suas atividades de modo automático, fomentando a sensação de impotência quando não realiza nada. A falta de interação com os demais colaboradores conduz à estafa profissional.

O corpo humano está em constante movimento, os músculos se ativam para manter postura, andar, sentar e até mesmo ficar parado. A maioria dos estudos pesquisados evidenciam o cuidado com a saúde como imprescindível. Cuidados básicos, como manter postura adequada, fazer os devidos intervalos para descanso na jornada de trabalho, alimentação equilibrada e ajustar a cadeira podem evitar possíveis incidentes, etc.

Segundo Porto e Pereira (2021), Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORTs) são ocupacionais, adquiridas nas condições nas quais se desempenha determinado trabalho. É um grupo de doenças musculoesqueléticas consequentes de atividades contínuas e repetitivas, nas formas mecânica, social, mental, econômica, assim como aquelas ligadas ao desempenho no trabalho. As DORTs decorrem de processos inflamatórios e degenerativos de tendões, nervos, ligamentos, músculos e estruturas periarticulares dos membros superiores e pescoço (são alguns deles dedos, punhos, antebraço, braço, ombro).

Em Andrade e Pachú (2022), destacam-se entre as DORTs a lombalgia e a cervicalgia. Lombalgia é uma condição clínica que acarreta dor na coluna vertebral lombar (afecção da coluna) devido, principalmente, à má postura; a cervicalgia — considerada uma das principais causas de incapacidade de trabalho — é uma doença crônica relatada como dor posterior ou lateral no pescoço no seguimento da cervical, esta responsável pelos movimentos de rotação, flexão, extensão e inclinação lateral da cabeça.

Lira (2021) corrobora com o entendimento segundo o qual as mudanças econômicas, tecnológicas e sociais do dia a dia, o excesso da jornada de trabalho, a terceirização, a flexibilidade e muitos outros fatores acarretam estresse ocupacional. Este decorre de um conjunto de fatores no ambiente de trabalho, cuja consequência é sofrimento psíquico, perturbação psicológica. Tais fatores estão relacionados às vertentes biológica (refere-se ao desgaste que o corpo sofre, causado pelo estresse), psicológica (processos afetivos, emocionais e intelectuais do colaborador) e sociológica (variáveis inter-relacionadas ao contexto social).

Diante destes fatores que prejudicam o colaborador e dos diversos estudos pesquisados, as melhores ações de combate aos DORTs são a prevenção e a correção, quando necessário. Portanto, é indispensável criar programas ergonômicos e de cuidados com a saúde do colaborador. Devido ao aumento dos casos de trabalhadores com alguma doença relacionada ao trabalho, cada vez mais as empresas entendem que o bem-estar do colaborador é chave para a produtividade e o bom convívio social.

A implementação da ginástica laboral nas empresas é cíclica, o serviço é adquirido pela empresa e ofertado aos colaboradores, refletindo em melhora do bem-estar físico e mental, gerando uma sensação de valorização.

5 Considerações finais

Após o percurso de estudos a partir dos objetivos propostos para esta revisão, encontrou-se significativo número de trabalhos no período de 2021 a 2022, o que evidencia a crescente demanda por ginástica laboral na atualidade, bem como a conscientização das empresas e dos colaboradores acerca da importância do investimento em qualidade de vida.

Em relação às principais lesões no ambiente de trabalho, os DORTs (lombalgia, cervicalgia e estresse ocupacional), é imprescindível priorizar os colaboradores por meio de soluções ergonômicas, como a ginástica laboral, capaz de aumentar os níveis de satisfação, eficácia e eficiência. A revisão de literatura também proporcionou um pouco do leque de possibilidades da ginástica laboral em diferentes áreas, como na fisioterapia, na educação, na educação física, e áreas da saúde em geral.

Referências

ANDRADE, Karina Araujo; PACHÚ, Clésia Oliveira. A importância das pausas no ambiente laboral como prevenção da lombalgia e cervicalgia em atendentes de telemarketing: uma revisão narrativa. **Research, Society And Development**, Vargem Grande, v. 11, n. 6, p. 1-5, 24 abr. 2022. DOI <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28856>.

ARAÚJO, Aurení Cicera de *et al.* Proposta de ginástica laboral baseada no Método Pilates: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Vargem Grande, v. 11, n. 1, p. 9, 2 jan. 2022. DOI <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24703>.

ARAÚJO, Gabriele Teixeira; TEIXEIRA, Natalia Nobre; HARTWIG, Shaiana Vilella. DORT em abatedouros e o serviço de enfermagem a saúde do trabalhador: revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, Vargem Grande, v. 11, n. 6, p. 1-10, 24 abr. 2022. DOI <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28594>.

CASTRO, Vitória Macêdo Nascimento de. **A fisioterapia preventiva ao desgaste dos professores em home office**: revisão integrativa da literatura. 2021. 77 f. TCC (Graduação em Fisioterapia) — Centro Universitário Ages, Paripiranga, 2021.

GUIMARÃES, João Victor F.; SOUZA NETO, Epitácio Nunes de. Bem-estar e satisfação no trabalho: Uma Revisão da Literatura Atual. **Revista Científica do Unirios**, Paulo Afonso, v. 2, n. 2, p. 279-301, 2021.

PORTO, Denílson Vieira; PEREIRA, Raphael. Atuação da fisioterapia na prevenção da DORT pelo uso excessivo de smartphones em adultos: revisão bibliográfica. *In*: XII MOSTRA CIENTÍFICA DA FACULDADE ESTÁCIO DE VITÓRIA – FESV, 12., Vitória, 2021. **Anais [...]**. Vitória: Estácio, 2021. p. 308-322, 2021.

SANTOS, Cynthia Silva *et al.* Identificando quais vantagens da ginástica laboral no dia a dia do trabalhador: revisão da literatura. **Revista Saúde em Foco**, Teresina, v. 13, p. 88-94, 2021.

SILVA, Caroline Campacci da *et al.* Identificando quais vantagens da ginástica laboral no dia a dia do trabalhador: revisão da literatura. **Revista Saúde em Foco**, São Paulo, v. 13, p. 88-94, 2021.

VAZ, Fernanda Ferreira *et al.* Prevalência e incidência de lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho de fisioterapeutas: protocolo de revisão sistemática. **Research, Society And Development**, Vargem Grande, v. 11, n. 11, 16 ago. 2022. DOI <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i11.33355>