



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

BEATRIZ ROCHA SANTOS

**A INTERVENÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

**CAMPINA GRANDE- PB
2022**

BEATRIZ ROCHA SANTOS

A INTERVENÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE- PB
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237i Santos, Beatriz Rocha.

A intervenção da ginástica laboral na saúde do trabalhador [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Beatriz Rocha Santos. - 2022.

12 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Ginástica laboral. 2. Saúde do trabalhador. 3. Doenças ocupacionais. I. Título

21. ed. CDD 796.4

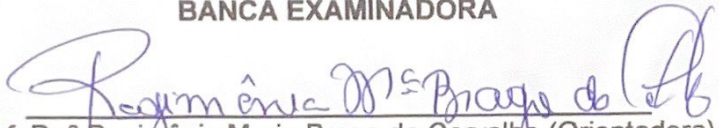
BEATRIZ ROCHA SANTOS

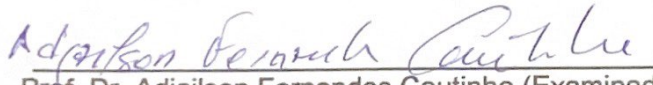
**A INTERVENÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

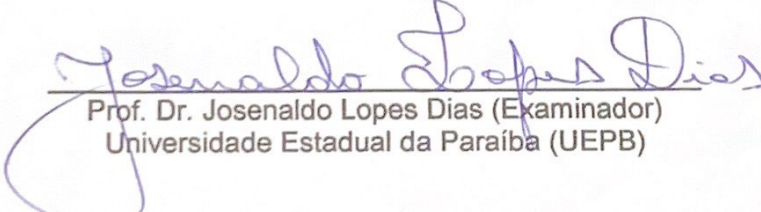
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso de
Educação Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 23/11/2022

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

LISTA DE QUADROS

Quadro 1- Estudos utilizados na pesquisa.....	8
---	---

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
2.1 A história da ginástica laboral no Brasil.....	6
2.2 Principais Doenças Ocupacionais.....	7
2.3 Tipos de Ginástica Laboral.....	7
2.4 Benefícios da Ginástica Laboral.....	7
3 METODOLOGIA.....	8
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	8
5 CONCLUSÃO.....	10
REFERÊNCIAS.....	10

A INTERVENÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NA SAÚDE DO TRABALHADOR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Beatriz Rocha Santos¹
Regimênia Maria Braga de Carvalho²

RESUMO

Uma das preocupações no mundo do trabalho, é a saúde do trabalhador, que é fator imprescindível para a qualidade e produtividade. As doenças ocupacionais e o sedentarismo estão cada vez mais frequentes, fazendo com que as empresas busquem na Ginástica laboral uma forma de amenizar esses problemas. Por esta razão venho me debruçar nesta pesquisa de tipo revisão bibliográfica, para elencar e analisar os benefícios desta prática para a saúde do trabalhador segundo alguns teóricos. Para tal, realizou-se uma pesquisa sobre a temática para assim responder ao questionamento. Foram utilizados 6 artigos, no qual 5 apresentou resultados positivos e 1 resultados negativos. Com a pesquisa foi possível chegar à conclusão de que a ginástica laboral se mostrou efetiva e elencou benefícios, porém é importante destacar que são necessários mais estudos, visto que são poucos encontrados, para uma melhor análise dessa prática como intervenção na saúde do trabalhador.

Palavras-chave: Ginástica Laboral. Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

One of the concerns in the world of work is the health of the worker, which is an essential factor for quality and productivity. Occupational diseases and sedentary lifestyle are more and more frequent, making companies seek in Labor Gymnastics a way to alleviate these problems. For this reason, I have come to focus on this bibliographical review type research, to list and analyze the benefits of this practice for the health of the worker according to some theorists. To this end, a survey was carried out on the subject in order to answer the question. 6 articles were used, in which 5 presented positive results and 1 negative results. With the research it was possible to reach the conclusion that the gymnastics was effective and listed benefits, however it is important to emphasize that more studies are necessary, since there are few found, for a better analysis of this practice as an intervention in the health of the worker.

Keywords: Labor Gymnastics. Worker's health.

1. INTRODUÇÃO

Com o avanço das tecnologias, ocorreram mudanças no mundo do trabalho. Novos desafios foram surgindo, e o homem precisou se adaptar a interação com máquinas. Essa pressão, as rotinas desgastantes, movimentos repetitivos e o estresse, aumentaram consideravelmente as doenças ocupacionais.

Pacheco et al (2005), relata que essas doenças ocupacionais, são as principais causas de afastamento de um grande percentual de trabalhadores de suas atividades, e

¹ Graduanda do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, beatriz_30@hotmail.com

² Professora Doutora do Curso de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, regimienia2020@servidor.uepb.edu.br

é a principal causa de indenizações de auxílio doença e a terceira causa de aposentadoria por invalidez.

Dessa forma, as empresas cada vez mais tem utilizado a ginástica laboral, como meio de diminuir esse absenteísmo, como meio de promoção da saúde física e mental do trabalhador e aumento de produtividade.

A Ginástica Laboral (GL) pode ser entendida, como um conjunto de práticas físicas, elaborados de acordo com o tipo de trabalho realizado na empresa, com o objetivo de compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que são requeridas, relaxando-as (LIMA, 2005).

Alguns meios de trabalho também se tornam confortáveis e até sedentários, estimulando postura incorreta e movimentos repetitivos. Nessa questão a GL se destaca como estímulo a diminuição do sedentarismo.

Perante a necessidade de compreender melhor do que se trata a ginástica laboral, e como pode beneficiar trabalhadores e empresas surgiram questionamentos: A Ginástica laboral é realmente benéfica? E quais benefícios pode trazer para a saúde do trabalhador?

Desta forma, este estudo tem como objetivo analisar como surgiu a GL no Brasil e seus benefícios na saúde e vida dos trabalhadores, as principais doenças ocupacionais e os tipos de ginástica utilizado nas empresas a partir de alguns teóricos. Para tal, realizou-se uma pesquisa bibliográfica sobre a temática para assim responder aos questionamentos.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A história da Ginástica Laboral no Brasil

A GL surgiu como forma de prevenção das lesões por esforço repetitivo (LER) e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, conhecidos como DORT.

Segundo Marchesini (2001), no Brasil, o início se deu em 1973, na Escola de Educação FEEVALE com o projeto de Educação Física Compensatória e Recreação, no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas.

Outra instituição que teve papel importante nessa implantação foi o SESI (Serviço Social da Indústria), que juntamente da FEEVALE, colocaram em prática o projeto intitulado “Ginástica Laboral Compensatória”, no ano de 1978. Mas conforme relatado por Cañete (2001), após essa fase inicial, a GL caiu em esquecimento, e só voltou a ser retomada nos anos 90, e com maior força nos seus últimos 5 anos.

Para Leite & Mendes (2008), nos dias atuais, a GL é vista como uma nova ferramenta para humanizar o meio empresarial e prevenir doenças ocupacionais, atuando como uma possibilidade de diminuição de afastamentos e diminuição de possíveis lesões relacionadas ao trabalho.

Atualmente o SESI, oferece o programa de ginástica laboral, para trabalhadores da indústria, de forma presencial e remota, que segundo o site oficial é feito da seguinte forma: “É realizada uma pausa durante a jornada de trabalho, com sessões de 10 a 12 minutos de exercícios preparatórios e compensatórios, estimulando a prática de atividade física, promovendo o bem-estar e a melhora da saúde dos funcionários. Para os trabalhadores em home office, a ginástica laboral pode ser feita de forma remota, por meio da ferramenta de videoconferência de sua preferência.”

Além desse programa, também oferece os projetos: “Momento + saúde” e “Perfil atividade física + saúde”, todos voltados para o bem estar e saúde do trabalhador.

É importante destacar o papel do profissional de educação física, que é o responsável por diagnosticar as necessidades, prescrever as atividades que venham a gerar ganhos coletivamente, e conscientizar sobre a importância de se manter ativo, também durante o trabalho.

2.2 Principais Doenças Ocupacionais

As principais doenças que acometem os trabalhadores, são as chamadas LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), são agravos que afetam, principalmente, os membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraços, braços, ombro). Resultam em dor, fadiga, diminuição do rendimento no trabalho e em incapacidade temporária, podendo evoluir para uma síndrome dolorosa crônica.

Para Oliveira (2002):

As doenças ocupacionais como LER e DORT podem passar por quatro estágios evolutivos, classificados em quatro graus de evolução, assim definidos segundo Oliveira: Grau 1: Sensação de peso, dormência e desconforto em áreas específicas. Pontadas ocasionais durante as atividades mais intensas que podem ser no trabalho ou fora dele, as sensações passam após descanso de horas ou poucos dias; Grau 2: Existe uma dor mais persistente com uma localização mais precisa. É intensa durante picos de atividades, podendo ocasionar perda de sensibilidade, sensação de formigamento ou reaparecer sem realizar atividade alguma; Grau 3: Dor persistente mesmo com repouso prolongado apresentando perda de força e de sensibilidade eventual ou frequente e podendo aparecer crises de dor aguda durante o repouso. Incapacidade de realizar alguns movimentos por causa da dor; Grau 4: Dor aguda e constante, tornando – se, às vezes, insuportável. A dor irradia para outras partes do corpo. Perde – se força, capacidade e controle de alguns movimentos, mesmo trabalhos domésticos (OLIVEIRA, 2002, p. 29 – 30).

Conforme Gaedke e Krug (2008), as mulheres são as que mais são acometidas por LER/DORT. Devido às condições fisiológicas que são: menor desenvolvimento muscular, estrutura corporal menos resistente que a dos homens.

2.3 Tipos de Ginástica Laboral

Segundo Mendes e Leite, (2012) a GL, se divide nos seguintes segmentos: A Ginástica Preparatória que é realizada sempre no início do expediente antes dos trabalhadores iniciarem suas atividades preparando-os para elas; A Compensatória que é realizada no período de pausa, justamente para quebrar a rotina, compensando os músculos mais utilizados durante o trabalho; A de Relaxamento, que vem no final do expediente a fim de aliviar o estresse, e possíveis tensões da rotina. promover interação social e descontração.

2.4 Benefícios da Ginástica Laboral

Os programas de GL, causam diversos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Pagliari (2002), relata alguns desses benefícios.

Com relação aos fisiológicos: provoca o aumento da circulação sanguínea em nível da estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo do ácido láctico; melhora a mobilidade e flexibilidade músculo articular; diminui as inflamações e traumas; melhora a postura; diminui a tensão muscular desnecessária; diminui o esforço na execução das tarefas diárias; facilita a adaptação ao posto de trabalho e melhora a condição do estado de saúde geral.

No que diz respeito aos psicológicos: favorece a mudança da rotina; reforça a autoestima; mostra a preocupação da empresa com seus funcionários e melhora a capacidade de concentração no trabalho.

Já os aspectos sociais: desperta o surgimento de novas lideranças; favorece o contato pessoal; promove a integração social; favorece o sentido de grupo, sentem-se parte de um todo e melhora o relacionamento.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica. A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrentes de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores devidamente registrados (SEVERINO, 2007, p. 122).

Os critérios de inclusão contemplaram artigos que tinham como tema a influência da ginástica laboral na saúde do trabalhador, sem critério de localidade, datados entre os anos de 2015 a 2022. Porém, não houveram estudos suficientes na linha temporal estabelecida previamente. Dessa forma, se fez necessário abranger essa linha temporal e incluir artigos datados entre os anos de 2011 a 2020. O critério de exclusão era: não se encaixar dentro dos descritores (Ginástica laboral e saúde do trabalhador).

Inicialmente, na busca realizada na base de dados do PubMed e Scielo, foram encontrados 8 artigos. Após a leitura dos títulos foram selecionados 6, e posteriormente, após a leitura dos resumos, permaneceram os 6 artigos que foram utilizados como referência para o desenvolvimento deste estudo.

A pesquisa também tem caráter descritivo e, quanto aos meios, utiliza-se de pesquisa bibliográfica, definindo-o como um estudo de revisão (GIL, 1995).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1- Estudos utilizados na pesquisa.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES
COD.01	Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular.	FREITAS-SWERTS E ROBAZZI (2014)
COD.02	Efetividade da ginástica laboral na aptidão física: estudo randomizado não controlado.	GRANDE, PARRA E SILVA (2014)
COD.03	Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil.	ROSSATO et al. (2013)
COD.04	Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral.	GRANDE et al. (2011)
COD.05	Mudança nos hábitos de trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral.	DOS SANTOS et al. (2020)

COD.06	Ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma revisão panorâmica.	NEVES et al. (2018)
--------	---	---------------------

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022

Conforme apresentado no quadro 1 é possível visualizar os artigos que foram utilizados para o desenvolvimento do tema proposto.

No primeiro artigo (COD.01), os autores avaliaram como a GL compensatória interviu nos trabalhadores na redução do estresse ocupacional e na dor osteomuscular, através de uma pesquisa realizada com 30 trabalhadores administrativos de uma instituição pública de ensino superior, a pesquisa passou por 3 etapas, e teve como resultado que a ginástica laboral compensatória não reduziu os níveis de estresse, mas houve redução algica estatisticamente significativa em pescoço, cervical, costas superiores, médias e inferiores, coxa direita, perna esquerda, tornozelo direito e pés.

O segundo artigo (COD.02), teve como objetivo investigar a efetividade da GL na saúde do trabalhador, por índices relacionados à aptidão física, e foi usado estudo randomizado, não controlado, com 20 trabalhadores. Os desfechos selecionados foram: flexibilidade, massa corporal, percentual de gordura, massa magra, pressão arterial e frequência cardíaca. Como resultado, foi analisado que a Ginástica laboral não foi efetiva para os desfechos relacionados à aptidão física, inclusive em alguns casos, houve piora para alguns (peso, percentual de gordura, frequência cardíaca, pressão arterial sistólica e pressão arterial diastólica).

No terceiro (COD.03), foi analisada a prática de ginástica laboral em trabalhadores da indústria no Rio Grande do Sul. Foi utilizado o questionário “Estilo de vida e Hábitos de Lazer dos Trabalhadores das Indústrias Brasileiras”, o estudo foi realizado em 2.265 trabalhadores. Na presente análise, a proporção de trabalhadores que participam do programa de ginástica laboral é menor entre os homens, entre trabalhadores com menor escolaridade, fisicamente inativos no lazer e que exercem atividades intensas no trabalho. Esse estudo mostrou a importância da GL para a promoção de hábitos saudáveis, como não houve investigação sobre o tempo de adesão ao programa de ginástica, não foi possível identificar se houve redução dos níveis de estresse.

O quarto artigo (COD.04), teve como objetivo verificar a prevalência de comportamentos relacionados à saúde em trabalhadores, participantes e não participantes da GL. Foram escolhidos aleatoriamente 20 setores do campus universitário da Universidade Estadual de Londrina. Ao todo foram 334 questionários preenchidos que após análise demonstraram que os participantes do programa de GL apresentaram menor prevalência de inatividade física no lazer e de consumo abusivo de álcool, entretanto, nas demais variáveis não se observaram diferenças significativas.

No quinto (COD.05), teve como objetivo identificar mudanças nos hábitos dos trabalhadores após a implantação da GL. Foram usados questionários respondidos por 41 trabalhadores da área administrativa de um hospital universitário. O questionário inclui variáveis sobre hábitos alimentares, deslocamento e atividade física, aplicados antes e após a intervenção. Teve como resultado mudanças em alguns hábitos: aumento do número de trabalhadores que praticam atividade física regular, aumento da duração e frequência da atividade e manutenção/redução da frequência de consumo de carnes processadas.

No último artigo (COD.06), trata-se de uma revisão de literatura, onde pretende demonstrar como a literatura tem abordado a GL. Foram selecionados ao todo 44 artigos que mostraram que a Ginástica laboral tem sido estudada de diversas formas ao longo dos anos, mas que esses estudos ainda são escassos, propondo que deveria ser mais estudada a fim de aumentar o seu alcance e potencial.

5 CONCLUSÃO

Após análise de todos os dados supracitados podemos concluir que os estudos referentes a GL, são ainda bastante escassos. Mas de forma geral, os estudos citados neste trabalho mostram resultados satisfatórios, quando as sessões de ginástica são aplicadas de maneira correta e com profissionais adequados e qualificados.

Apenas um estudo (COD.02), mostrou resultados insatisfatórios com a intervenção da GL.

Acredito que mais estudos devem ser feitos, para analisar a questão da interferência da Ginástica laboral na qualidade de vida dos trabalhadores, e não só apenas no período laboral.

REFERÊNCIAS

CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. 2 ed. São Paulo: Ícone, 2001.

DOS SANTOS, C.M.; ULGUIM, F.O.; POHL, H.H.; RECKZIEGEL, M.B. **Change in habits of workers participating in a Labor Gymnastics Program**. Rev. Bras. Med. Trab. 2020 Aug 4;18(1):66-73. Doi: 10.5327/Z1679443520200498.

FLORINDO, A. A. **Educação física e promoção em saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde 1998; 3(1): 84-89.

GAEDKE, M. Â; KRUG, S. B. F. **Quem eu sou? A identidade de trabalhadoras portadoras de LER/DORT**. Textos & Contextos (Porto Alegre), v. 7, n. 1, p. 120-137, 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3215/321527162009.pdf> Acesso em: 20/09/2022.

Ginástica laboral SESI. SESI,2022. Disponível em: <https://sesisc.org.br/pt-br/ginastica-laboral>. Acesso em: 17 de agosto de 2022.

LIMA, V. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2004.

MARCHESINI, C. E. **A ginástica laboral e seus efeitos**. Revista Mackenzie (janeiro 2001). São Paulo: v. 2, n. 1.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral: Princípios e Aplicações Práticas**.3 ed. Barueri: Manole, 2012.

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT)**. Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2012. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf. Acesso em: 20/09/2022.

NEVES, R.D.F.; et al. **Workplace physical activity in Brazil from 2006 to 2016: scoping review**. Rev Bras Med Trab. 2018 Mar 1;16(1):82-96. Doi: 10.5327/Z1679443520180078.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

PACHECO, W. et al. **A era da tecnologia da informação e comunicação e a saúde do trabalhador** *The Technological Era of Information and Communication and the Workers Health*. Rev. Bras. Med. Trab, v. 3, p. 114–136, 2005.

PAGLIARI, P. *REVISTA CONSCIÊNCIA* (jul./dez. 2002). Palmas, Pr, v. 16, n. 2, p. 19-30.

PRESSI, A. M. S.; CANDOTTI, C.T. *Ginástica Laboral* São Leopoldo: UNISINOS, 2005.

REIS, P. F. *et al.* **O uso da flexibilidade no programa de ginástica laboral compensatória, na melhoria da lombalgia em trabalhadores que executam atividades sentados**. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 18., 2003, Foz do Iguaçu. *Anais...*, Foz do Iguaçu, 2003.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que esteve comigo em todos os momentos.

Aos meus pais, irmão e esposo que me deram suporte e incentivo.

A professora Dra Regimênia Maria Braga de Carvalho pelos ensinamentos, paciência, tempo, disciplina e acima de tudo dedicação comigo.

Aos familiares e amigos pelo apoio ao longo desse processo.